

Хмельницький національний університет  
Гуманітарно-педагогічний факультет  
Кафедра соціальної роботи і соціальної педагогіки

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

Другий (магістерський)  
Освітній рівень

**«РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ У РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ  
ЖІНОК У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ»**

Назва теми

Галузь знань 23 Соціальна робота  
Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 231 Соціальна робота  
Шифр і назва спеціальності

Освітня програма Соціальна робота. Соціальна педагогіка  
Назва освітньої програми

24041  
Номер індивідуального навчального плану студента

Виконав: здобувач II курсу, група СРМ-24-1 Марія ГУМЕНЮК  
Підпис Ім'я, прізвище

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент Юлія ОВОД  
науковий ступінь, вчене звання Підпис Ім'я, прізвище

До захисту допускаю:  
Завідувач кафедри  
соціальної роботи і соціальної педагогіки  
кандидат педагогічних наук, доцент

Олена ВАСИЛЕНКО  
Підпис Ім'я, прізвище


10 листопада 2025 р.

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет гуманітарно-педагогічний  
Кафедра соціальної роботи і соціальної педагогіки  
Освітній рівень другий(магістерський)  
Галузь знань 23 Соціальна робота  
Спеціальність 231 Соціальна робота  
Освітня програма Соціальна робота. Соціальна педагогіка

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри  
соціальної роботи і соціальної  
педагогіки

  
Олена ВАСИЛЕНКО

протокол № 5 від 19 грудня 2024 р.

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Марії ГУМЕНЮК

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Роль соціальної підтримки у розвитку стресостійкості жінок у кризових ситуаціях»  
Керівник кваліфікаційної роботи: Овод Ю.В., кандидат педагогічних наук, доцент  
Затверджено наказом ректора університету від 25 серпня 2025 року №65
2. Строк подання студентом роботи на кафедру 10 грудня 2025 р.
3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: метод спостереження, метод бесіди, методика Оцінка рівня нервово-психічної стійкості, Тест на визначення рівня стресу (за В.Ю.Щербатих), Шкала PSM25 Лемура-Тесьє-Філліон, Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена. В дослідженні прийняли участь 14 жінок різного віку, які перебувають у кризових ситуаціях.
4. Зміст дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ I Теоретичний аналіз ролі соціальної підтримки у розвитку стресостійкості жінок у кризових ситуаціях, стресостійкість як предмет дослідження у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі, вікові аспекти переживання криз жінками та потреба в соціальній підтримці, Роль соціальної підтримки у розвитку стресостійкості жінок у кризових ситуаціях, форми її реалізації, висновки до розділу, розділ 2 Експериментальне дослідження ролі соціальної підтримки у розвитку стресостійкості жінок у кризових ситуаціях, діагностика ролі соціальної підтримки на рівень стресостійкості жінок у кризових ситуаціях, тренінгова програма розвитку стресостійкості жінок у кризових ситуаціях під час їх соціальної підтримки, науково – практичні рекомендації фахівцям соціальної сфери щодо покращення соціальної


підтримки жінок у кризових ситуаціях, висновки до розділу, висновки, перелік джерел посилання, додатки,  
 5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 10 рисунків, 5 таблиць

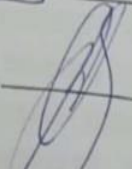
Розділ	Консультанти розділів кваліфікаційної роботи Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

6. Дата видачі завдання 19 грудня 2024 р.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 9 грудня 2024р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01 лютого 2025р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 березня 2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 червня 2025р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 листопада 2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 16 листопада 2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи	До 10 грудня 2025 р.	
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	18 листопада 2025 р.	виконано
9	Захист дипломної роботи (відповідно графіку)	24 грудня 2025 р.	виконано

Здобувач  Марія ГУМЕНЮК

Керівник роботи  Юлія ОВОД

## АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної роботи «Роль соціальної підтримки у розвитку стресостійкості жінок у кризових ситуаціях»

Здобувач: Марія ГУМЕНІОК

Керівник: Юлія ОВОД

Кваліфікаційна робота включає 81 сторінку, 5 таблиць, 10 рисунків, перелік джерел посилання складає 45 найменувань, 4 додатків.

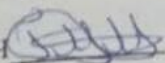
Ключові слова: соціальна підтримка, стресостійкість, стрес, кризові ситуації, психоемоційна стабільність.

Об'єктом дослідження є розвиток стресостійкості у жінок, які перебувають у кризових життєвих ситуаціях.

Предметом дослідження є роль соціальної підтримки у розвитку стресостійкості жінок в кризових ситуаціях.

За результатами дослідження розроблено тренінгову програму розвитку стресостійкості жінок у кризових ситуаціях під час їх соціальної підтримки та науково-практичні рекомендації фахівцям соціальної сфери щодо покращення соціальної підтримки жінок у кризових ситуаціях.

Одержані результати можуть бути використані та застосовані соціальними працівниками для формування стійкості та адаптивних навичок у жінок, які опинилися в складних життєвих обставинах.

Здобувач 

Підпис

Марія ГУМЕНІОК

Імя ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 10 грудня 2025 року

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЛІ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ У РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЖІНОК У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ.....	11
1.1 Стресостійкість як предмет дослідження у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі...	11
1.2 Вікові аспекти переживання криз жінками та потреба в соціальній підтримці	21
1.3 Роль соціальної підтримки у розвитку стресостійкості жінок у кризових ситуаціях, форми її реалізації	29
Висновки до розділу.....	36
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ У РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЖІНОК У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ.....	37
2.1 Діагностика ролі соціальної підтримки на рівень стресостійкості жінок у кризових ситуаціях	37
2.2 Тренінгова програма розвитку стресостійкості жінок у кризових ситуаціях під час їх соціальної підтримки.	47
2.3 Науково – практичні рекомендації фахівцям соціальної сфери щодо покращення соціальної підтримки жінок у кризових ситуаціях	52
Висновки до розділу.....	55
ВИСНОВКИ.....	57
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	60
ДОДАТКИ.....	65
ДОДАТОК А Оцінка рівня нервово-психічної стійкості	65
ДОДАТОК Б Тест на визначення рівня стресу (за В.Ю.Щербатих)	72

ДОДАТОК В Шкала PSM25 Лемура-Тесьє-Філіон	75
ДОДАТОК Г Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена	78

## ВСТУП

Соціальна підтримка являється не лише емоційним розладом, а й потужним інструментом психологічного захисту, що допомагає жінкам зберігати стійкість, адаптуватися до змін і відновлювати внутрішній баланс.

У сучасному світі, що характеризується високим рівнем нестабільності, соціальних трансформацій, воєнних конфліктів, економічних викликів та пандемій, жінки дедалі частіше опиняються в умовах кризових ситуацій, які потребують не лише фізичної витривалості, а й значного психологічного ресурсу. Стресостійкість як здатність особистості ефективно функціонувати в умовах психоемоційного напруження, зберігати внутрішню рівновагу та адаптуватися до змін, набуває особливої актуальності в контексті дослідження жіночої поведінки у кризових обставинах.

Наукові дослідження розглядають стресостійкість як інтегральну характеристику особистості, що включає емоційну стабільність, когнітивну гнучкість, саморегуляцію, мотиваційну готовність до змін та здатність до конструктивного вирішення проблем. Особливу увагу в цьому контексті приділяють копінг-стратегіям – поведінковим і когнітивним механізмам, які жінки застосовують для подолання стресу, а також копінг-ресурсам, що забезпечують ефективну адаптацію.

Одним із ключових напрямів досліджень є розгляд стресостійкості як важливого психологічного ресурсу, що забезпечує ефективну поведінку особистості в умовах кризи. Особливої уваги надається аналізу стратегій подолання стресу та ресурсів, які особистість використовує для адаптації.

У сучасній науці питання стресостійкості активно досліджується багатьма науковцями, серед яких М. Корольчук, В. Крайнюк, Т. Титаренко, Н. Слободяник, М. Шпак, О. Тімченко, Є. Потапчук, О. Матеюк, І. Приходько, а також зарубіжні дослідники, зокрема Р.Сапольські, М.Стороні.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння чинників, що сприяють розвитку стресостійкості у жінок, а також розробки науково – практичних рекомендацій майбутнім фахівцям соціальної сфери щодо її розвитку в умовах криз. Наукове осмислення цього феномену дозволяє не лише розширити теоретичні уявлення про адаптаційні можливості особистості, а й сприяти підвищенню ефективності психологічної допомоги жінкам, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Важливість теми дослідження полягає в її глибокому зв'язку з сучасними соціальними реаліями, зростанням кількості жінок, які опинилися у складних життєвих обставинах та необхідністю пошуку ефективних механізмів допомоги.

- 1) Зростання кількості жінок, які переживають кризу – війна, внутрішнє переміщення, втрата роботи, домашнє насильство, самотнє материнство – створює запит на системну підтримку.
- 2) Жінки часто є опорою для сім'ї і їх стресостійкість прямо впливає на благополуччя дітей та близьких.
- 3) Кризові ситуації можуть призводити до емоційного виснаження, депресії, тривожних розладів.
- 4) Стресостійкість це не лише індивідуальна риса, а результат взаємодії з соціальним середовищем, що відкриває можливості для корекції та розвитку.

Отже, дослідження ролі соціальної підтримки у розвитку стресостійкості жінок у кризових ситуаціях належить до актуальних, важливих та проблемних питань соціальної роботи.

**Об'єкт дослідження** – розвиток стресостійкості у жінок, які перебувають у кризових життєвих ситуаціях.

**Предмет дослідження** – роль соціальної підтримки у розвитку стресостійкості жінок в кризових ситуаціях.

**Мета роботи** – полягає у теоретичному вивченні та емпіричному аналізі ролі соціальної підтримки у розвитку стресостійкості жінок, які перебувають у кризових життєвих ситуаціях.

Для досягнення поставленої мети було сформульовано наступні **завдання дослідження**:

- 1) здійснити теоретичний аналіз ролі соціальної підтримки у розвитку стресостійкості жінок у кризових ситуаціях;
- 2) визначити та описати вікові аспекти переживання криз жінками та їх потребу в соціальній підтримці;
- 3) провести діагностику ролі соціальної підтримки для стресостійкості жінок у кризових ситуаціях;
- 4) розробити тренінгову програму розвитку стресостійкості жінок у кризових ситуаціях під час їх соціальної підтримки;
- 5) надати науково-практичні рекомендації фахівцям соціальної сфери щодо покращення соціальної підтримки жінок у кризових ситуаціях.

**Методи дослідження:** *теоретичні:* (систематизація та аналіз наукової літератури, порівняння та узагальнення даних); *емпіричні:* (метод спостереження, метод бесіди, Оцінка рівня нервово-психічної стійкості, Тест на визначення рівня стресу (за В.Ю.Щербатих), Шкала PSM25 Лемура-Тесьє-Філліон, Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена) та *методи математичної обробки результатів дослідження* (кількісний та якісний аналіз результатів дослідження).

**Практичне значення роботи** полягає у розробці тренінгової програми розвитку стресостійкості жінок у кризових ситуаціях під час їх соціальної підтримки та науково-практичних рекомендацій фахівцям соціальної сфери щодо покращення соціальної підтримки жінок у кризових ситуаціях, які можуть бути використані для формування стійкості та адаптивних навичок у жінок, які опинилися в складних життєвих обставинах.

**Експериментальна база дослідження:** дослідження проводилося на базі Громадської Організації «Збережи життя Інтернешнл» м. Хмельницького . У дослідженні прийняли участь 14 жінок різного віку, які перебувають у кризових ситуаціях.

**Апробація результатів дослідження** За матеріалами дослідження опубліковано наукову статтю: Овод Ю., Гуменюк М. Соціальна підтримка як ресурс психоемоційної стабільності жінок у період кризи. Збірник тез III Всеукраїнської наукової конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених. Стратегії наукового пошуку в соціальній роботі, соціальній педагогіці та соціальній освіті: поліфункціональність ідей. Тернопіль. 2025 С.14-16, а також доповідала за темою дослідження на IV Всеукраїнській науково-практичній онлайн-конференції з міжнародною участю «Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи», м. Хмельницький, 22-23 травня 2025 року та на Всеукраїнському науково - практичному круглому столі «Проблеми трансформації суспільних відносин в умовах розбудови громадянського суспільства в Україні». м. Хмельницький, 13 листопада 2025 року.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається з вступу, 2 розділів, висновків, переліку джерел посилань (45 найменувань, з них 2 – іноземною мовою), 5 таблиць, 10 рисунків, 4 додатків (на 15 сторінках). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 81 сторінка (66 сторінок – основний текст)

## **РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЛІ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ У РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЖІНОК У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ**

### **1.1 Стресостійкість як предмет дослідження у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі.**

У науковій літературі стресостійкість розглядається як здатність особистості ефективно функціонувати в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, адаптуватися до змін і зберігати внутрішню рівновагу.

Це поняття тісно пов'язане з такими категоріями як емоційна стабільність, саморегуляція, копінг-стратегії, психологічні ресурси та соціальна підтримка [11].

За Н.В. Слободяник, стресостійкість являється психологічним ресурсом, що дозволяє людині протистояти дистресу, спираючись на внутрішні та зовнішні ресурси: когнітивні, емоційні, соціальні, економічні [31].

У сучасних умовах (зокрема, війни) стресостійкість набуває нових форм, пов'язаних з порушенням базових потреб, тривалою депривацією, вимушеним переміщенням тощо.

Дослідники О.Кокун, Т.Титаренко, В.Крайнюк акцентують на вадливості життєвої позиції, мотивації до змін та психологічної гнучкості як чинників стресостійкості [17].

У сучасному світі на особистість дедалі більше впливають різноманітні чинники, що спричиняють психоемоційне напруження. Серед них – стрімке прискорення життєвого ритму, надмірне інформаційне навантаження, соціальні трансформації, погіршення екологічного стану та інші. Ці обставини створюють постійний тиск на психіку людини, що призводить до зростання рівня стресу [3].

Особливої гостроти проблема набуває в умовах економічної нестабільності: зниження рівня життя, інфляція, політична невизначеність, закриття підприємств і скорочення робочих місць. Усе це спричиняє підвищення соціальної напруженості та тривожності серед населення. Людина змушена адаптуватися до нових реалій, часто без належної підтримки чи ресурсів для подолання труднощів.

Як результат, сучасна особистість перебуває в стані хронічного стресу. Як свідчать численні дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців, тривалий вплив стресових чинників негативно позначається на фізичному та психічному здоров'ї, знижує працездатність, порушує соціальне функціонування [41].

У зв'язку з цим питання збереження психічного здоров'я громадян набуває стратегічного значення для державної політики. Людина зі сформованою стресостійкістю здатна ефективно виконувати свої соціальні ролі, брати активну участь у професійному та громадському житті, гармонійно взаємодіяти з навколишнім середовищем і реалізовувати власний потенціал.

Виникнення стресу у сучасному світі дедалі частіше пов'язується не лише з особистими обставинами, а й із глобальними соціальними, економічними, екологічними та інформаційними чинниками. Ці фактори формують середовище, в якому живе людина і безпосередньо впливають на її психоемоційний стан [12].

Нестабільна економічна ситуація – зростання цін, безробіття, низький рівень доходів, невпевненість у завтрашньому дні – є потужним джерелом хронічного стресу. Люди, які стикаються з фінансовими труднощами, часто переживають тривогу, страх втрати житла, роботи, можливості забезпечити базові потреби сім'ї. Особливо це стосується жінок, які виконують роль опікунок, матерів, доглядачок, і водночас часто мають обмежений доступ до стабільного заробітку. Хронічний економічний стрес може призводити до порушення сну,

депресивних станів, соматичних захворювань, зниження когнітивної продуктивності.

Екологічні загрози – забруднення повітря, води, ґрунтів, зміна клімату, техногенні катастрофи – також є джерелом стресу. Люди, які проживають у регіонах із несприятливою екологією, часто мають підвищений рівень тривожності, особливо щодо здоров'я дітей, майбутнього покоління, власної безпеки. Екологічний стрес має як фізіологічні, так і психологічні прояви: зниження імунітету, порушення гормонального балансу, емоційне виснаження. У випадках екологічних катастроф (аварії, пожежі, повені) виникає гострий стрес, який може перейти в посттравматичний розлад [4].

Інформаційне середовище – особливо в умовах війни, пандемії, соціальних потрясінь – є надзвичайно потужним стресогенним чинником. Постійне споживання негативних новин, драматичних кадрів, тривожних прогнозів формує стан хронічної напруги, страху, безпорадності.

Засоби масової інформації можуть як інформувати, так і травмувати. Надмірне споживання новин, особливо без критичного мислення, призводить до емоційного вигорання, втрати орієнтирів, зниження здатності до раціонального мислення. Особливо вразливими є жінки, які емоційно реагують на інформацію про загрози для дітей, родини, громади [32].

Таким чином, економічна нестабільність, екологічні загрози та інформаційний тиск формують багатовимірне стресове поле, в якому живе сучасна людина. Для жінок, які часто виконують множинні соціальні ролі, ці фактори можуть мати особливо глибокий вплив. Саме тому розвиток стресостійкості, критичного мислення, доступ до психологічної підтримки та інформаційної гігієни є ключовими умовами збереження психічного здоров'я.

Стресостійкість особистості в Україні та світі сьогодні набуває особливої значущості через зростання кількості глобальних і локальних криз, які впливають на психічне здоров'я, соціальну стабільність і якість життя людей. У

сучасному світі темп змін – технологічних, економічних, політичних – стає дедалі інтенсивнішим, що створює постійне навантаження на психіку. Людина змушена адаптуватися до нових умов, часто без достатнього терміну для емоційного опрацювання змін [16].

В Україні значення стресостійкості особливо актуалізується в умовах війни, внутрішнього переміщення, втрати домівок, близьких, стабільності. Жінки, діти, літні люди – найбільш вразливі категорії, щодня стикаються з необхідністю приймати складні рішення, адаптуватися до нових реалій, зберігати функціональність у надзвичайних умовах. У таких ситуаціях стресостійкість стає не просто психологічною якістю, а життєвою потребою.

Згідно з дослідженнями Західноукраїнського національного університету, стресостійкість – це сукупність особистих якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без руйнівних наслідків для психіки та соціального функціонування. У сучасному суспільстві, де зростає рівень тривожності, депресії, емоційного вигорання, здатність до саморегуляції, гнучкого мислення, емоційної стабільності є критично важливою [7].

У глобальному контексті стресостійкість розглядається як ключовий компонент психологічного добробуту, професійної ефективності, соціальної згуртованості. Вона є основою для формування резильєнтності- здатності не лише долати труднощі, а й зростати завдяки ним. Саме тому в освітніх, медичних, військових, корпоративних системах світу активно впроваджуються програми розвитку стресостійкості, тренінги емоційної грамотності, психотерапевтична підтримка [1].

Таким чином, у світі, що постійно змінюється, а в Україні – ще й травмований війною, стресостійкість особистості не є просто бажаною рисою, а необхідною умовою виживання, адаптації та розвитку. Вона визначає здатність людини зберігати себе, підтримувати інших і будувати майбутнє навіть у найскладніших обставинах.

В рамках нашого дослідження, варто зупинитися на узагальненому теоретичному огляді підходів до вивчення феномена стресостійкості особистості з акцентом на жінок у кризових ситуаціях.

У науковій літературі це поняття розглядається як багатовимірне і його вивчення здійснюється через різні теоретичні підходи [22].

Зокрема, *біологічний підхід*, згідно якого стресостійкість розглядається як результат нейрофізіологічних процесів. Вважається, що здатність адаптації залежить від роботи нервової системи, гормонального фону, генетичних особливостей. Наприклад, рівень кортизолу впливає на здатність справлятися зі стресом.

У *особистісно-психологічному* підході стресостійкість розглядається як інтегральна якість особистості, що включає емоційну стабільність, саморегуляцію, здатність до рефлексії. Згідно з дослідженнями Кудінової М. [18], стресостійкість є системною характеристикою особистості, яка формується під впливом життєвого досвіду, соціального оточення та індивідуальних психологічних ресурсів.

*Когнітивно-біхевіоральний* підхід акцентує увагу на тому, як людина інтерпретує стресову ситуацію. Стресостійкість залежить від когнітивних схем, переконань, стилю мислення, копінг-стратегій (тобто способів подолання труднощів). Люди з високим рівнем стресостійкості мають гнучке мислення, здатність переоцінювати ситуацію, використовувати активні стратегії вирішення проблем.

У межах *психодинамічного* підходу стресостійкість пов'язується з глибинними психологічними механізмами – захисними реакціями, досвідом дитинства, внутрішніми конфліктами. Вважається, що здатність справлятися зі стресом залежить від рівня інтеграції особистості та її здатності до сублимації, переносу, компенсації [30].

*Соціально-контекстуальний* підхід підкреслює роль соціального середовища

у формуванні стресостійкості. Соціальна підтримка, доступ до ресурсів, культурні норми, міжособистісні зв'язки – усе це впливає на здатність жінки адаптуватися до кризових обставин. Особливо актуальним цей підхід є в умовах війни, внутрішнього переміщення, втрати соціальних ролей.

Кризова ситуація – це період або подія, що порушує звичний хід життя, викликає емоційне напруження, потребує адаптації та прийняття рішень в умовах невизначеності. У наукових джерелах [2,7,16] таку кризу часто трактують як переломний момент, що може призвести як до деструкції, так і до особистісного зростання

Вона характеризується раптовістю, непередбачуваністю та високим рівнем емоційного напруження; можливістю як деструктивного впливу (травма, депресія), так і потенціалу для розвитку (переосмислення, зміцнення особистості); необхідністю застосування копінг-стратегій – поведінкових і когнітивних механізмів подолання стресу.

Кризові ситуації класифікуються за наступними типами:

- ✓ екзистенційні (втрата сенсу життя, ідентичності);
- ✓ травматичні (війна, насильство, катастрофи);
- ✓ соціальні (розлучення, безробіття, еміграції);
- ✓ індивідуальні (втрата близьких, хвороба) [9].

У дослідженнях останніх років простежується тенденція до розгляду стресостійкості як динамічного процесу, що формується під впливом соціального середовища, особистісних рис та досвіду переживання криз. Особливу увагу приділяють жінкам, які в умовах криз часто виступають як носії підтримки, але самі потребують її для збереження психічного здоров'я.

Основними компонентами стресостійкості є *емоційна стабільність* (здатність контролювати емоції в умовах напруги), *когнітивна гнучкість*

(вміння змінювати спосіб мислення, адаптуватися до нових умов), *саморегуляція* (контроль над поведінкою, емоціями, реакціями), *оптимізм і життєва позиція* (позитивне сприйняття труднощів як виклику, а не загрози), *соціальна підтримка* (наявність ресурсів у вигляді близьких людей, спільнот, фахівців) [13].

Чинниками, які впливають на стресостійкість є наступні:

- особистісні риси (екстраверсія, відкритість, відповідальність);
- досвід подолання труднощів;
- рівень освіти, економічна стабільність;
- психофізіологічні ресурси (витривалість, стан здоров'я);
- соціокультурне середовище.

Стресостійкість – це не просто «здатність не зламатися», а активна адаптація до змін. Вона дозволяє:

- зберігати функціональність у складних умовах;
- приймати рішення в умовах невизначеності;
- підтримувати емоційну рівновагу;
- шукати підтримку та ресурси [6].

Це означає, що підтримка – соціальна, емоційна, професійна – є ключовим чинником формування стресостійкості у жінок у кризових ситуаціях.

Таблиця 1.1 – Механізми взаємодії стресостійкості та підтримки

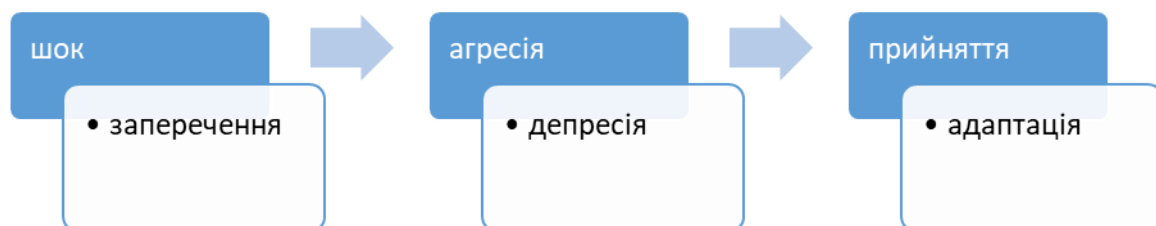
<i>Етап кризи</i>	<i>Реакція</i>	<i>Роль стресостійкості</i>
Шок, заперечення	Дезорієнтація, страх	Здатність зберігати контроль, не панікувати
Емоційна реакція	Гнів, тривога, сльози	Саморегуляція, підтримка ззовні
Пошук виходу	Адаптація, рішення	Когнітивна гнучкість,

		мотивація до змін
Відновлення	Прийняття, новий досвід	Рефлексія, особистісне зростання

З точки зору наукового розуміння стресостійкість це здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових умов, зберігаючи психічне здоров'я та функціональність. У наукових джерелах її трактують як психологічний ресурс особистості, що забезпечує здатність протистояти труднощам, зберігати емоційну стабільність та самоконтроль. Це властивість особистості, яка формується під впливом особистісних характеристик, соціальної підтримки, саморегуляції, когнітивного розвитку та економічного статусу.

У кризових умовах (наприклад війна або вимушене переміщення) стресостійкість проявляється як здатність мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси для адаптації.

Етапи переживання кризи схематично мають наступний вигляд:



Рису

нок 1.1 – Етапи переживання кризи жінками

Виділяють декілька підходів щодо змісту поняття стресостійкості у жінок. Стресостійкість жінок у кризових ситуаціях визначається як адаптаційна здатність, тобто вміння пристосовуватися до змін та невизначеності, зберігаючи психічне здоров'я.

Нам імponує думка Слободяник Н.В., яка описує стресостійкість жінок як емоційну стабільність, а саме контроль над емоціями, здатність не піддаватися паніці та деструктивним реакціям [31].

Існують думки про те, що стресостійкість – це психологічна гнучкість, тобто здатність змінювати поведінкові стратегії залежно від ситуації [7,15].

Дослідники даної проблеми [3,28] також розглядають стресостійкість як ресурсність, коли задіяні внутрішні та зовнішні ресурси для подолання труднощів.

Таблиця 1.2 – Основні компоненти стресостійкості жінок у кризових ситуаціях

Компонент	Опис
Особистісні характеристики	Самооцінка, рівень тривожності, мотивація, життєва позиція
Емоційна регуляція	Здатність керувати емоціями, знижувати рівень напруги
Копінг-стратегії	Поведінкові та когнітивні способи подолання стресу (наприклад, планування, пошук підтримки)
Соціальна підтримка	Наявність близьких, друзів, колег, які можуть надати допомогу
Саморегуляція	Вміння контролювати власні реакції, думки, поведінку
Когнітивні ресурси	Здатність аналізувати ситуацію, приймати рішення, прогнозувати наслідки
Матеріальні та	Забезпеченість, яка впливає на почуття безпеки

економічні ресурси	
-----------------------	--

Схематично компоненти стресостійкості можна зобразити наступним чином:

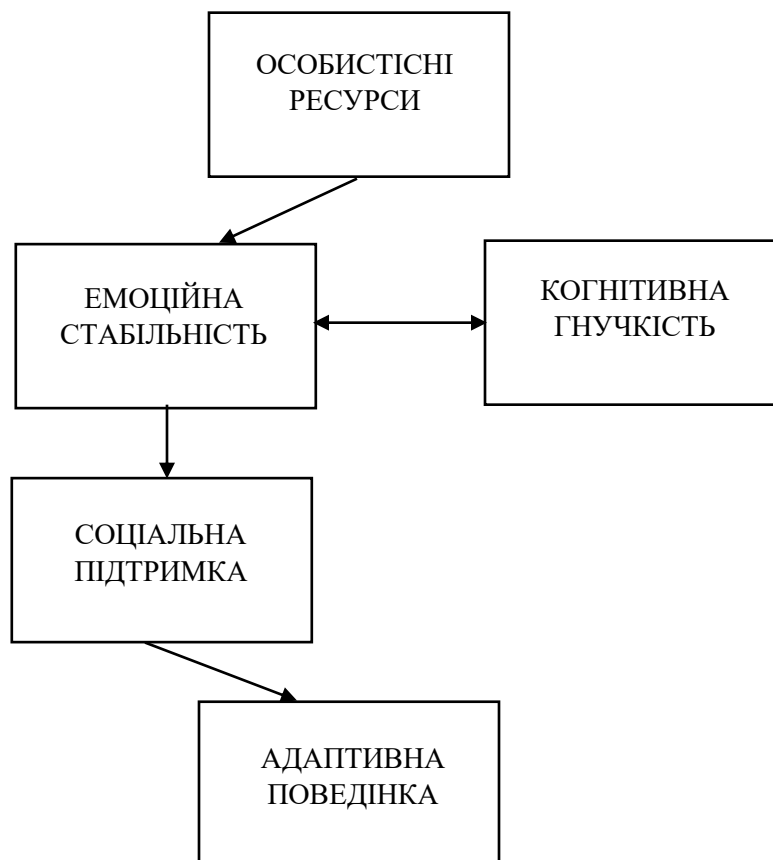


Рисунок 1.2 – Компоненти стресостійкості жінок

Стресостійкість жінок формується як комплекс психологічних, фізіологічних та соціальних компонентів, що забезпечують здатність ефективно долати труднощі та адаптуватися до змін. До основних складових належить емоційна рівноваженість, яка проявляється у вмінні контролювати власні емоції, знижувати рівень тривожності та підтримувати позитивне мислення. Важливим є також когнітивний компонент, що включає здатність аналізувати ситуацію, приймати раціональні рішення та знаходити альтернативні шляхи вирішення проблем. Фізіологічний аспект стресостійкості полягає у підтриманні здорового способу життя: регулярна фізична активність, збалансоване харчування та достатній сон сприяють зниженню негативного впливу стресу на організм. Не менш значущим є соціальний компонент, який охоплює підтримку з боку родини, друзів та професійного оточення, адже соціальні зв'язки допомагають жінкам відчувати захищеність і впевненість. Нарешті, мотиваційно-вольовий компонент проявляється у внутрішній силі, цілеспрямованості та здатності долати перешкоди, не втрачаючи орієнтації на власні цінності та цілі. У сукупності ці елементи створюють основу стійкості жінок до стресових факторів, забезпечуючи їхню психологічну гнучкість, життєву енергію та здатність до самореалізації.

## **1.2 Вікові аспекти переживання криз жінками та потреба в соціальній підтримці**

Психологічні кризи – це періоди глибоких внутрішніх змін, які супроводжуються переоцінкою життєвих цінностей, ролей і цілей. Для жінок ці етапи мають особливе емоційне забарвлення, оскільки часто пов'язані з соціальними очікуваннями, біологічними змінами та трансформацією ідентичності.

Складні життєві обставини – війна, внутрішнє переміщення, втрата домівки, розлука з близькими – суттєво впливають на психологічний стан жінок у різні вікові періоди, посилюючи або трансформуючи перебіг вікових криз.

У молодому віці (20-35 років) жінки стикаються з кризою ідентичності та самовизначення. Вони шукають баланс між особистісними прагненнями та соціальними нормами, зокрема щодо створення сім'ї, професійної реалізації та материнства. Для них характерною є часта тривожність, страх зробити «неправильний» вибір, сумніви у власній компетентності. Цей період супроводжується активним пошуком підтримки серед однолітків або наставників.

Жінки часто стикаються з порушенням базових життєвих планів. Вимушене переміщення, втрата стабільності, відсутність безпеки породжують тривожність, емоційне виснаження, відчуття безпорадності.

Водночас багато молодих жінок демонструють високий рівень адаптивності, включаються у волонтерську діяльність, підтримують інших, що сприяє формуванню нової ідентичності.

У середньому віці (35-50 років) на перший план виходить криза середини життя, жінки переосмислюють життєвий шлях, оцінюють досягнення, ставлять питання про сенс життя та власну роль у сім'ї й суспільстві. Згідно з дослідженням Гончарової А.А., основними чинниками кризи є зниження самооцінки, втрата сенсу життя та потреба в нових джерелах мотивації. Авторка аналізує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти цього періоду, наголошуючи на важливості психологічної підтримки та консультування [1].

Жінки, які вже мають сім'ю, дітей, професію: змушені адаптуватися до нових реалій, які можуть в подальшому посилити кризу середини життя, викликати серйозні емоційні переживання – провину, страх, втому. Проте водночас зростає потреба в опорі на внутрішні ресурси, духовність, спільноту. За даними українського інституту дослідження екстремальних ситуацій, жінки в

цьому віці часто стають опорою для родини, беруть на себе роль координаторок, захисниць, що трансформують їх ідентичність.

У пізньому віці (50+) складні життєві обставини можуть призводити до ізоляції, втрати звичних соціальних зв'язків, погіршення фізичного стану. Внутрішньо переміщені жінки часто стикаються з труднощами адаптації у зрілому віці, відчуттям непотрібності, втратою дому. Проте багато з них демонструють життєву мудрість, здатність до прийняття, підтримують молодших, передають досвід, а також зберігають соціальну активність навіть у нових умовах. Іноді виникає ізоляція та зниження самооцінки, часто цей період супроводжується також спокоєм, прийняттям і внутрішньою гармонією [14].

Переживання криз у жінок різного віку має свої особливості, які залежать від соціального контексту, особистісних ресурсів та життєвого досвіду. Розуміння цих процесів є важливим для ефективної психологічної підтримки та розвитку адаптаційних стратегій.

Війна та пов'язані із нею обставини не лише ускладнюють перебіг вікових криз, а й створюють нові виклики для жіночої психіки. Водночас вони відкривають простір для переосмислення, солідарності, глибокої трансформації та зростання. Соціально-психологічна підтримка, доступ до ресурсів, визнання ролі жінки в кризових умовах – ключові чинники стабілізації та розвитку [8].

Кризова ситуація – це період інтенсивного емоційного стресу, що виникає внаслідок важливих змін, втрат або внутрішніх конфліктів. Вона може бути:

- ситуаційною (раптова подія: втрата роботи, розлучення, смерть близької людини);
- віковою (перехідні етапи життя);
- екзистенційною (пошук сенсу життя);
- ціннісною (конфлікт моральних переконань);
- ідентичності (криза самоусвідомлення) [16].

Таблиця 1.3 – Особливості переживання криз жінками різного віку

<i>Вікова група</i>	<i>Типові кризи</i>	<i>Ознаки</i>	<i>Особливості переживання</i>
Підлітки (13-19 років)	Криза ідентичності, соціального прийняття	Тривога, ізоляція, протест, пошук себе	Важлива підтримка однолітків і авторитетних дорослих
Молоді жінки (20-35 років)	Криза вибору життєвого шляху, материнства, кар'єри	Стрес, сумніви, емоційна нестабільність	Потреба в самореалізації та підтримка партнера
Середній вік (36-50 років)	Криза середини життя, переоцінка цінностей	Втома, розчарування, депресія, бажання змін	Часто виникає потреба в нових сенсах і самопізнанні
Зрілі жінки (51+)	Криза старіння, втрати, самотності	Смуток, тривога, страх перед майбутнім	Потреба в соціальній активності, духовному розвитку

Окрім вікових особливостей, на переживання кризових ситуацій жінками та формування їх стресостійкості впливає низка додаткових чинників, які варто враховувати при аналізі цього явища.

Психосоціальні умови, зокрема рівень соціальної підтримки, освітній та культурний контекст, а також попередній досвід подолання труднощів, відіграють важливу роль у здатності жінки мобілізувати внутрішні ресурси. Особистісні риси, такі як емоційна стабільність, тривожність чи екстраверсія, також визначають індивідуальні реакції на стрес [6].

Важливим чинником є вплив гендерних стереотипів, які можуть як посилювати, так і ускладнювати процес адаптації: суспільні очікування щодо ролі жінки, внутрішні конфлікти між особистими потребами та соціальними ролями часто створюють додаткове психологічне навантаження.

Біопсихологічні аспекти, зокрема гормональні зміни, фізичне здоров'я та соматичні прояви, мають значний вплив на емоційний стан жінки в кризовий період.

Не менш важливою є здатність застосовувати ефективні механізми психологічного захисту, такі як раціоналізація, рефлексія чи активне вирішення проблем, що сприяє збереженню психічної рівноваги [12].

Значну роль у подоланні криз відіграє професійна допомога – психотерапія, кризове консультування, участь у групах підтримки та тренінгах з розвитку емоційної грамотності.

Врахування міжкультурних відмінностей також є важливим, адже жінки з різних етнічних та соціальних груп можуть мати різні моделі реагування на стрес, що зумовлено традиціями, релігійними переконаннями та нормами спільноти.

Усі ці чинники формують багатовимірну картину переживання кризових ситуацій жінками та визначають шляхи розвитку їх стресостійкості в різних життєвих обставинах [10].

Переживання кризових ситуацій жінками є складним і багатогранним процесом, який залежить від низки індивідуальних, соціальних, біологічних та культурних чинників. Вікові особливості відіграють важливу роль у тому, як жінка сприймає та реагує на кризу: молоді жінки, як правило, мають менше життєвого досвіду, але більше гнучкості у прийнятті змін; жінки середнього віку стикаються з багатошаровими кризами, пов'язаними з сім'єю, кар'єрою та самооцінкою; у старшому віці домінують екзистенційні переживання, пов'язані з втратою, самотністю та переосмисленням життєвих цінностей [28].

Умови, в яких жінка переживає кризу, значною мірою визначають її здатність до адаптації. До таких умов належать рівень соціальної підтримки, доступ до ресурсів (матеріальних, інформаційних, емоційних), наявність безпечного середовища, а також можливість звернутися по професійну допомогу. Важливим критерієм ефективного подолання кризи є здатність жінки усвідомити проблему, прийняти її на емоційному рівні та сформувані конструктивні стратегії реагування. Саме ці критерії лежать в основі розвитку стресостійкості або здатності зберігати внутрішню рівновагу, діяти раціонально та мобілізувати ресурси в умовах психологічного напруження [27].

Особливу увагу слід приділити індивідуальним особливостям жінки: типу темпераменту, рівню емоційної інтелігентності, стилю мислення, наявності попереднього травматичного досвіду. Жінки з високим рівнем саморефлексії, розвиненою здатністю до емпатії та навичками саморегуляції демонструють вищу стресостійкість навіть у складних обставинах. Водночас, наявність хронічного стресу, психосоматичних розладів або соціальної ізоляції може суттєво знижувати адаптивні можливості.

Не менш важливим є вплив культурних та гендерних норм. У різних соціальних контекстах очікування щодо ролі жінки можуть або підтримувати її в кризі, або навпаки – обмежувати доступ до допомоги та самореалізації. Наприклад, у традиційних суспільствах жінки можуть менше звертатися по психологічну підтримку через страх осуду або стигматизації. Це вимагає врахування міжкультурних відмінностей при розробці програм допомоги та тренінгів з розвитку стресостійкості [18].

У сучасних умовах глобальних викликів, тобто пандемій, воєн, економічної нестабільності, жінки стикаються з новими формами кризи, які потребують комплексного підходу до підтримки. Важливо не лише реагувати на наслідки, а й створювати превентивні умови для зміцнення психологічної стійкості:

навчальні програми, тренінги, групи підтримки, доступ до інформації та безпечного простору для емоційного вираження.

Таким чином, переживання кризових ситуацій жінками це процес, що формується під впливом багатьох змінних. Його глибоке розуміння дозволяє не лише ефективно надавати допомогу, а й сприяти розвитку внутрішніх ресурсів, формуванню стресостійкості та підвищенню якості життя жінок у різних вікових та соціальних групах.

Огляд сучасних досліджень перебігу криз у жінок в складних життєвих обставинах свідчить про зростаючий інтерес науковців до вивчення психологічних механізмів адаптації, стресостійкості та ресурсного відновлення. У центрі уваги перебувають як вікові, так і соціальні чинники, що впливають на характер переживання криз [7,12,24].

Зокрема, у кваліфікаційній роботі Гончарової А. А. «Особливості перебігу кризи середини життя в жінок» проаналізовано емоційні та когнітивні аспекти цього періоду. Авторка досліджує вплив самооцінки, сенсу життя та адаптаційних стратегій на здатність жінок долати внутрішні конфлікти, пов'язані з переоцінкою життєвих цінностей та змін у соціальних ролях [8].

Інші дослідження, зокрема у статті «Проблема життєвих криз особистості у психології», акцентують увагу на теоретичних підходах до розуміння кризи як етапу розвитку, що супроводжується дезорганізацією звичних моделей поведінки та необхідністю пошуку нових ресурсів [38].

У цьому контексті важливим є вивчення форм і етапів переживання кризи, а також механізмів її подолання.

У статті «Сенс життя в період кризових станів особистості» розглядається життєва криза як феномен, що порушує баланс між внутрішнім світом людини та зовнішніми обставинами. Автори підкреслюють, що пошук сенсу життя є ключовим чинником у процесі відновлення психологічної рівноваги, особливо

для жінок, які переживають втрату, розлучення, насильство чи інші складні життєві ситуації [8].

Загалом, сучасні дослідження демонструють, що перебіг криз у жінок має індивідуальний характер, але водночас підпорядковується загальним закономірностям психоемоційного реагування. Важливими є не лише внутрішні ресурси, а й зовнішні умови: доступ до підтримки, безпечного середовища та професійної допомоги. Науковці наголошують на необхідності розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки, тренінгів з розвитку стресостійкості та формування адаптивних стратегій поведінки.

Криза як психологічний феномен особистості це глибоке внутрішнє переживання, що виникає у відповідь на порушення звичних життєвих орієнтирів, цінностей, соціальних зв'язків або внутрішньої гармонії. Вона вказує на розрив між тим, що було стабільним і зрозумілим, і новою реальністю, яка викликає дезорієнтацію, тривогу та потребу в переосмисленні [5].

Психологічна криза має прояви емоційної нестабільності. Людина може переживати страх, тривогу, розгубленість, апатію або агресію. Емоції стають інтенсивними, суперечливими, часто важко контрольованими. Криза може призвести до ізоляції, конфліктів з близькими, втрати довіри або відчуття нерозуміння. Людина відчуває себе відокремленою від інших, навіть якщо фізично залишається в соціумі.

Звичні цілі, життєві плани або рольові установки втрачають значення. Людина ставить під сумнів свої переконання, професійний шлях, стосунки, і навіть власну ідентичність. Зовнішні обставини більше не відповідають внутрішнім очікуванням. Людина може відчувати, що «не вписується» в реальність, що її внутрішній стан не знаходить відгуку у навколишньому середовищі [40].

Криза часто стає точкою переосмислення: людина починає шукати нові цінності, змінює життєві пріоритети, відкриває нові джерела ресурсу та

підтримки. Також можуть виникати порушення сну, апетиту, головні болі, втома, зниження імунітету як реакція на глибокий внутрішній конфлікт.

Таким чином, криза це не лише період дестабілізації, а й потенційна точка росту. Вона проявляється через порушення звичних зв'язків і структур, але водночас відкриває можливості для трансформації, самопізнання та розвитку.

### **1.3 Роль соціальної підтримки у розвитку стресостійкості жінок у кризових ситуаціях, форми її реалізації**

Переживання кризи як психологічного феномену тісно пов'язане зі ступенем її усвідомлення, адже саме усвідомлення відкриває шлях до конструктивного подолання труднощів.

Кризовий стан виникає тоді, коли звичні життєві орієнтири, цінності, соціальні ролі або внутрішня гармонія порушуються, що призводить до дезорганізації емоційної сфери, когнітивного дисбалансу та втрати контролю над ситуацією. Проте не кожна людина одразу усвідомлює, що перебуває у кризі.

Часто перші реакції це заперечення, уникання, емоційне блокування або спроби зберегти ілюзію стабільності. На цьому етапі переживання кризи є хаотичним, неструктурованим і супроводжується високим рівнем тривоги, розгубленості або навіть агресії [6].

Усвідомлення кризового стану це момент, коли людина починає розуміти, що її внутрішній світ більше не відповідає зовнішнім обставинам, а звичні способи реагування не працюють. Це усвідомлення дозволяє перейти від емоційної реакції до рефлексії, тобто до осмислення причин кризи, її наслідків та можливих шляхів виходу. Людина починає ставити запитання: «Що зі мною відбувається?», «Чому я так реакую?», «Що я можу змінити?». Саме ці запитання є початком внутрішньої роботи, яка веде до мобілізації ресурсів,

пошуку підтримки, формування нових стратегій поведінки та переоцінки життєвих цінностей [17].

Чим глибше людина усвідомлює свій кризовий стан, тим більше шансів на його конструктивне подолання. Усвідомлення сприяє розвитку стресостійкості, тобто здатності зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до змін, приймати нові реалії та діяти ефективно навіть у складних обставинах. Криза перестає бути загрозою і перетворюється на точку росту, на можливість трансформації, самопізнання та особистісного розвитку [29].

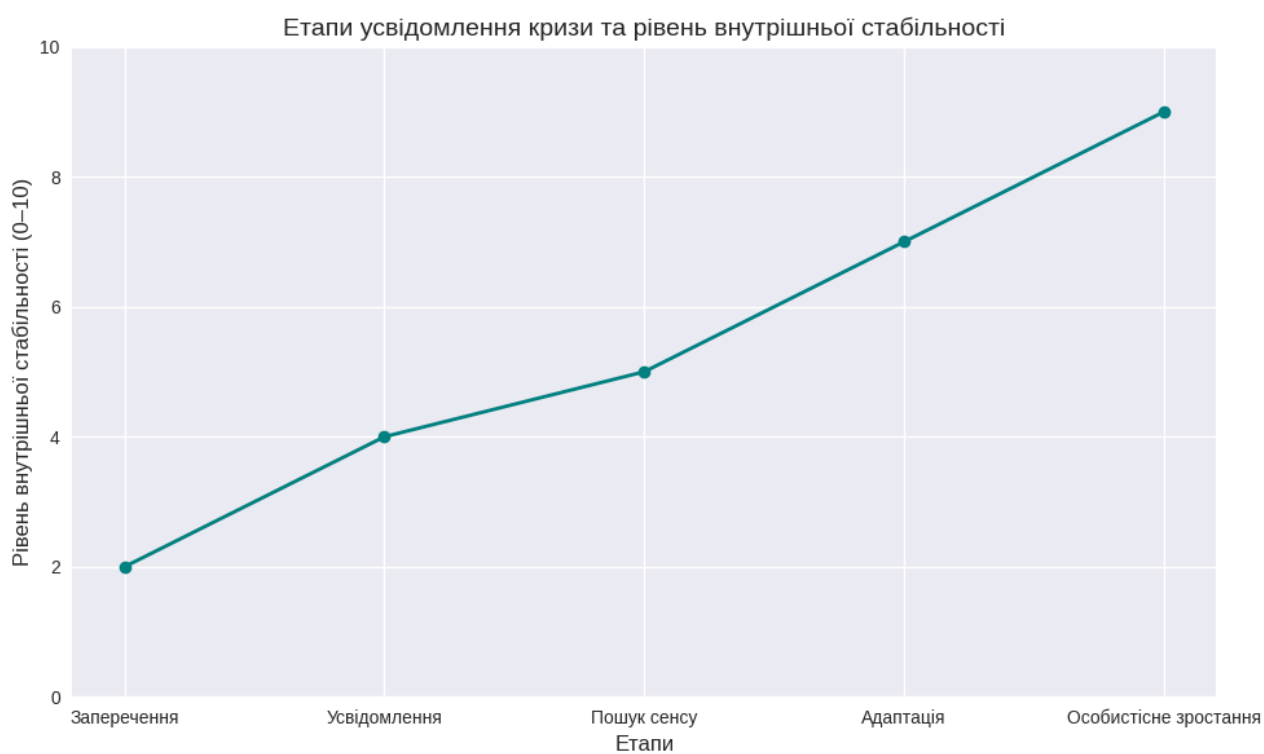


Рисунок 1.3 – Етапи усвідомлення кризи та рівень внутрішньої стабільності

Ця діаграма демонструє, що криза це не лише період дестабілізації, а й можливість для глибокого особистісного оновлення. Вона допомагає візуалізувати динаміку внутрішнього процесу, що особливо важливо для фахівців соціальної сфери, які працюють із жінками в складних життєвих обставинах.

Таким чином, ступінь усвідомлення кризового стану є визначальним чинником у тому, як саме людина переживає кризу: як деструктивний розпад чи як шанс на оновлення. Це процес, що вимагає часу, внутрішньої чесності, готовності до змін і підтримки, як внутрішньої, так і зовнішньої. Усвідомлена криза це не кінець, а початок нового етапу життя [42].

Усвідомлення кризового стану є ключовим етапом у процесі його подолання, адже саме через глибоке розуміння власного становища людина здатна мобілізувати внутрішні ресурси, переосмислити життєві цінності та сформувати нові адаптивні стратегії. Проте навіть за наявності високого рівня усвідомлення, ефективно переживання кризи часто потребує зовнішньої підтримки. У цьому контексті особливої значущості набуває соціальна підтримка як один із найважливіших чинників стабілізації психоемоційного стану особистості [37].

У педагогіці та психології соціальна підтримка розглядається як багатовимірне явище. Вона може бути емоційною – коли жінка отримує розуміння, співпереживання, підтримку у вираженні почуттів; інформаційною – коли їй надають поради, знання, орієнтири щодо дій у складних обставинах; інструментальною – коли йдеться про матеріальну допомогу, житло, доступ до послуг, і оцінною – коли її значущість визнається, а її досвід і вибір отримують схвалення.

За допомогою візуалізації можна продемонструвати, як поєднання двох чинників, а саме рівня соціальної підтримки та рівня усвідомлення кризового стану впливає на глибину переживання кризи.

Згідно діаграми найвища інтенсивність (9) – при низькій підтримці та низькому усвідомленні;

середня інтенсивність (5-7) – при середніх показниках підтримки або усвідомлення;

найнижча інтенсивність (1) – при високій підтримці та високому усвідомленні

Навіть за високого рівня внутрішньої роботи, відсутність підтримки може ускладнити вихід із кризи. І навпаки сильна підтримка здатна компенсувати недостатнє усвідомлення на початкових етапах.

Розподіл форм соціальної підтримки, що впливають на стресостійкість жінок

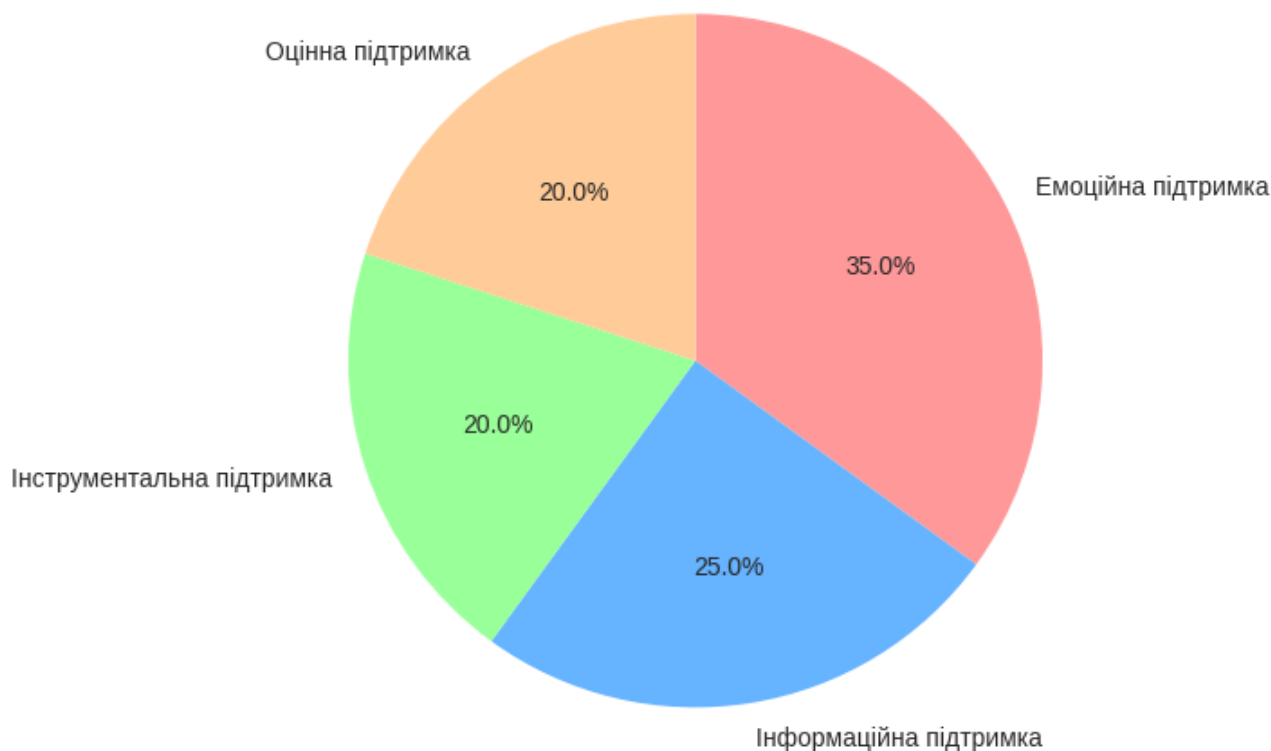


Рисунок 1.4 – Розподіл форм соціальної підтримки, що впливають на стресостійкість жінок у кризових ситуаціях

Цей графік добре ілюструє взаємозв'язок між внутрішніми та зовнішніми ресурсами жінки в кризових ситуаціях.

У контексті війни та соціальних потрясінь ці форми підтримки набувають особливого значення. Жінки, які отримують комплексну підтримку – емоційну, інформаційну та матеріальну – демонструють вищий рівень адаптації, меншу схильність до посттравматичного стресового розладу та більшу готовність до активної участі у житті громади. Водночас дані соціологічних досліджень

свідчать, що відсутність підтримки, особливо емоційної може призвести до ізоляції, депресії, втрати сенсу життя [36].

Соціальна підтримка відіграє критично важливу роль у подоланні стресових ситуацій жінками, особливо в умовах війни, економічної нестабільності та особистих криз. Особливим фактором є зосередження уваги на психоемоційному здоров'ї. Тут важливо зменшити рівень тривожності та депресії завдяки підтримці збоку родини, друзів, колег або фахівців, що допоможе жінці краще впоратися з емоційним навантаженням. Відчуття, що людину розуміють та підтримують, зміцнює внутрішню впевненість кожного [14].

Участь у групових тренінгах, арт-терапії, тілесно-орієнтованих практиках сприяє формуванню нових зв'язків і почуттю приналежності.

Особливо важливим для жінок, які пережили травматичні події або живуть у прифронтових територіях є зменшення ізоляції. В таких випадках особливо важливими є спеціальні програми, які надають жінкам інструменти для управління стресом, включаючи дихальні техніки, групові дискусії та психологічну освіту. Враховуючи вікові та гендерні особливості фахівці створюють персоналізовані плани підтримки [16].

Соціальна підтримка допомагає жінкам не ігнорувати ознаки перевтоми, дратівливості чи апатії. Через регулярну підтримку жінки навчаються краще розпізнавати та керувати своїми емоціями.

Вікові особливості також впливають на сприйняття та ефективність різних форм підтримки. Молоді жінки в більшій мірі потребують інформаційної та оцінної підтримки, яка допомагає формувати їм ідентичність та життєві орієнтири. Жінки середнього віку – емоційної та інструментальної, оскільки часто несуть відповідальність за дітей, родину, побут. Жінки старшого віку – емоційної та соціальної, яка допомагає їм зберігати активність, уникати ізоляції та відчуття непотрібності [28].

Згідно з класичною моделлю Шелдона Коена, соціальна підтримка виконує буферну функцію, тобто знижує негативний вплив стресу на психіку, особливо в умовах кризи.

Жінки, як правило, мають вищу емоційну чутливість до соціального контексту, що робить їх більш вразливими до стресу, але водночас більш відкритими до пошуку підтримки.

У кризових ситуаціях вони часто стають опорою для інших: доглядають за дітьми, літніми родичами, організовують побут у нових умовах. Втрата дому, роботи, звичного оточення – це потужні стресори, які можуть призводити до емоційного виснаження, тривожності, депресії [41].

Проте саме соціальна підтримка здатна змінити траєкторію переживання кризи: вона допомагає знизити рівень тривоги, підвищити самооцінку, сформувати почуття контролю над ситуацією, зміцнити соціальні зв'язки та мобілізувати внутрішні ресурси.

Як приклад можна продемонструвати чітку позитивну залежність (Рис. 1.4): чим вищий рівень соціальної підтримки, тим стабільніше жінка реагує на кризові ситуації. Підтримка з боку родини, друзів, колег або фахівців сприяє зниженню тривожності, підвищенню впевненості та формуванню адаптивних стратегій поведінки.



Рисунок 1.5 – Вплив соціальної підтримки на рівень стресостійкості

Особливої актуальності ця тема набуває в умовах війни та внутрішнього переміщення. Згідно соціологічних досліджень жінки, які отримують підтримку від місцевих громад, волонтерських організацій, психологів, демонструють вищий рівень адаптації та меншу схильність до посттравматичного стресового розладу.

Таким чином, соціальна підтримка є не просто допоміжним чинником, а фундаментальним елементом психологічної стабільності жінки в кризових умовах. Її наявність або відсутність може визначити, чи стане криза руйнівною або трансформаційною. Саме тому вивчення ролі соціальної підтримки у

розвитку стресостійкості жінок є надзвичайно важливим для сучасної соціальної роботи.

### **Висновки до розділу**

Соціальна підтримка відіграє ключову роль у формуванні та збереженні високого рівня стресостійкості жінок у складних життєвих ситуаціях. Наявність міцних соціальних зв'язків, зокрема родини, друзів, колег чи професійних спільнот забезпечує відчуття захищеності, емоційної стабільності та впевненості у власних силах.

Підтримка з боку близьких людей допомагає жінкам легше долати психологічні навантаження, знижує рівень тривожності та сприяє збереженню позитивного мислення.

Крім того, соціальне оточення виступає джерелом практичної допомоги та інформаційних ресурсів, що дозволяє швидше знаходити рішення проблем і адаптуватися до нових умов.

Таким чином, соціальна підтримка не лише пом'якшує негативний вплив стресових факторів, але й підсилює внутрішні ресурси жінок, сприяючи їхній психологічній гнучкості, життєстійкості та здатності до ефективного самозбереження у кризових обставинах.

## **РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ У РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЖІНОК У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ**

### **2.1 Діагностика ролі соціальної підтримки на рівень стресостійкості жінок у кризових ситуаціях**

Громадські організації відіграють важливу роль у системі соціальної підтримки, особливо коли йдеться про допомогу жінкам, які переживають кризові життєві обставини. У контексті розвитку стресостійкості та адаптації до змін, ці структури виступають не лише як джерело ресурсів, а й як простір безпеки, солідарності та самореалізації.

Через групи взаємодопомоги, психологічні тренінги, арт-терапію та інші формати, жінки отримують можливість висловити свої переживання, бути почутими та прийнятими. Це сприяє зниженню рівня тривожності, депресивних проявів та ізоляції.

Організації поширюють знання про права жінок, доступні соціальні послуги, механізми захисту, а також навчають навичкам саморегуляції, кризового реагування та планування, що підвищує рівень обізнаності та впевненості у власних силах.

Громадські організації виступають посередниками між жінками та державними структурами, сприяючи захисту прав, протидії насильству, дискримінації та стигматизації, також надають і матеріальну підтримку (одяг, продукти, притулок), юридичні консультації, супровід у державних установах, допомога з працевлаштуванням або перекваліфікацією.

Для жінок, які переживають втрату, насильство, розлучення, вимушене переселення або інші складні обставини, громадські організації часто стають першою точкою контакту з системою допомоги. Їх діяльність сприяє:

- зниженню рівня тривожності та ізоляції;

- формуванню нових соціальних зв'язків;
- підвищенню самооцінки та мотивації до змін;
- розвитку навичок самозахисту та самостійності.

Громадські організації є важливою ланкою у формуванні стресостійкості жінок, забезпечуючи не лише допомогу, а й можливість для особистісного зростання, соціальної інтеграції та відновлення життєвої активності.

Їх роль особливо актуальна в умовах нестабільності, коли державні механізми не завжди здатні оперативно реагувати на потреби вразливих груп.

В Україні активно діють такі організації як «*Ла Страда*», «*Жіночий консорціум України*», «*Право на захист*», «*100% життя*», які реалізують програми підтримки жінок у кризі, зокрема постраждалих від домашнього насильства, ВПО, жінок з інвалідністю, матерів-одиначок тощо.

Однією з таких організацій є Громадська Організація «Збережи життя інтернешнл» міста Хмельницького, на базі якої проводилася друга (експериментальна) частина нашого дослідження.

Своє дослідження ми розпочали із діагностичної методики оцінки рівня нервово-психічної стійкості (Додаток А), яка призначена для початкового орієнтовного виявлення осіб з прикметами нервово-психічної нестійкості.

Вона дозволяє виявити окремі початкові симптоми порушень особистості, оцінити вірогідність їх розвитку й прояву в поведінці та діяльності людини та містить 84 запитання (міркування). Перераховані твердження охоплюють різні аспекти психічного стану:

- емоційну стабільність
- реакції на стрес
- поведінкові особливості
- міжособистісні взаємодії
- біографічні моменти

Кожна відповідь має певну діагностичну вагу. Підраховується загальна кількість балів, які розподіляються на низький рівень, що свідчить про високу нервово-психічну стійкість; середній рівень — допустима адаптація, потребує уваги та високий рівень, який є ознакою нестійкості, а також ризику дезадаптації.

Перевагою даної методики є її простота проведення в груповому форматі (до 30 осіб одночасно), можливість використання в освітніх, професійних, військових контекстах, дозволяє виявити приховані ознаки емоційної нестабільності. Методика не є клінічним діагнозом, вона дає орієнтовну оцінку, потребує додаткового аналізу результатів у контексті біографії та ситуації.

Не рекомендується її використовувати як єдиний інструмент для прийняття рішень щодо психічного здоров'я.

#### Рівні нервово-психічної стійкості (методика 'Прогноз' Бодрова)

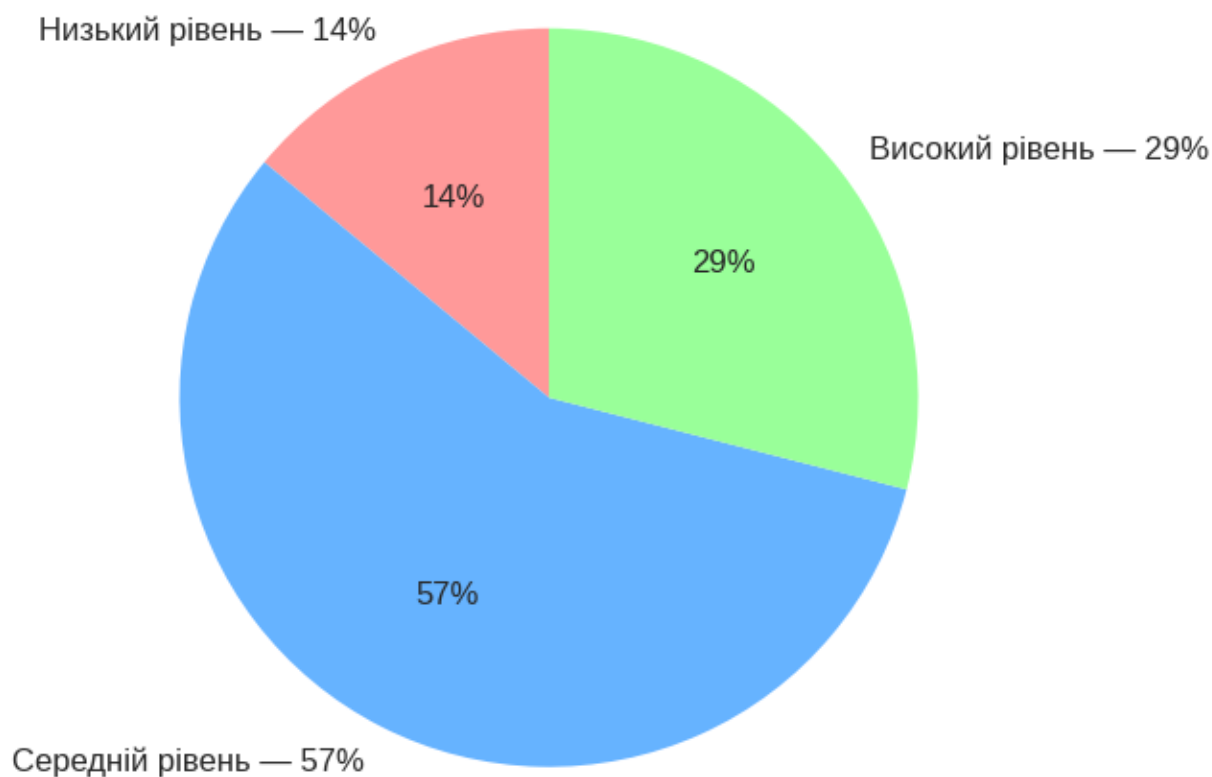


Рисунок 2.1 – Результати діагностичної методики оцінки рівня нервово-психічної стійкості

За обраною методикою результати діагностики 14 осіб показують переважання середнього рівня нервово-психічної стійкості (57%), що свідчить про відносну адаптивність групи, хоча 14% мають низький рівень, що потребує уваги.

Таблиця 2.1 – Розподіл рівнів нервово-психічної стійкості

Рівень стійкості	Кількість осіб	Відсоток	Характеристика
Низький	2	14%	Високий ризик дезадаптації, емоційна нестабільність
Середній	8	57%	Задовільна адаптація, можливі коливання в стресових ситуаціях
Високий	4	29%	Стійкість до стресу, впевненість, емоційна врівноваженість

#### Низький рівень (14%)

Це жінки з низьким рівнем мають знижену здатність до саморегуляції, часто реагують емоційно, можуть бути схильні до тривожності, конфліктності, психосоматичних проявів.

У професійній діяльності – ризик вигорання, труднощі в адаптації до змін.

В таких випадках рекомендовано індивідуальну психологічну підтримку, тренінги з емоційної саморегуляції

#### Середній рівень (57%)

Це найбільш поширений рівень у групі. Жінки здатні функціонувати ефективно в звичних умовах, але можуть мати труднощі при високому навантаженні або в кризових ситуаціях. Для них рекомендований розвиток навичок стресостійкості та участь у групових тренінгах.

#### Високий рівень (29%)

Ці жінки демонструють високу адаптивність, емоційну стабільність, здатність до прийняття рішень у складних умовах. Вони можуть бути ресурсом для групи: лідери, наставники, координатори.

Рекомендації полягають у залученні до командної роботи, підтримка інших учасників.

Загалом група має задовільний рівень нервово-психічної стійкості. 14% з низьким рівнем. Це сигнал для психолога щодо цільової підтримки. Високий рівень у 29% - позитивний ресурс для групової динаміки.

Наступним етапом нашого дослідження стало застосування Тесту на визначення рівня стресу (за В.Ю.Щербатих) (Додаток Б).

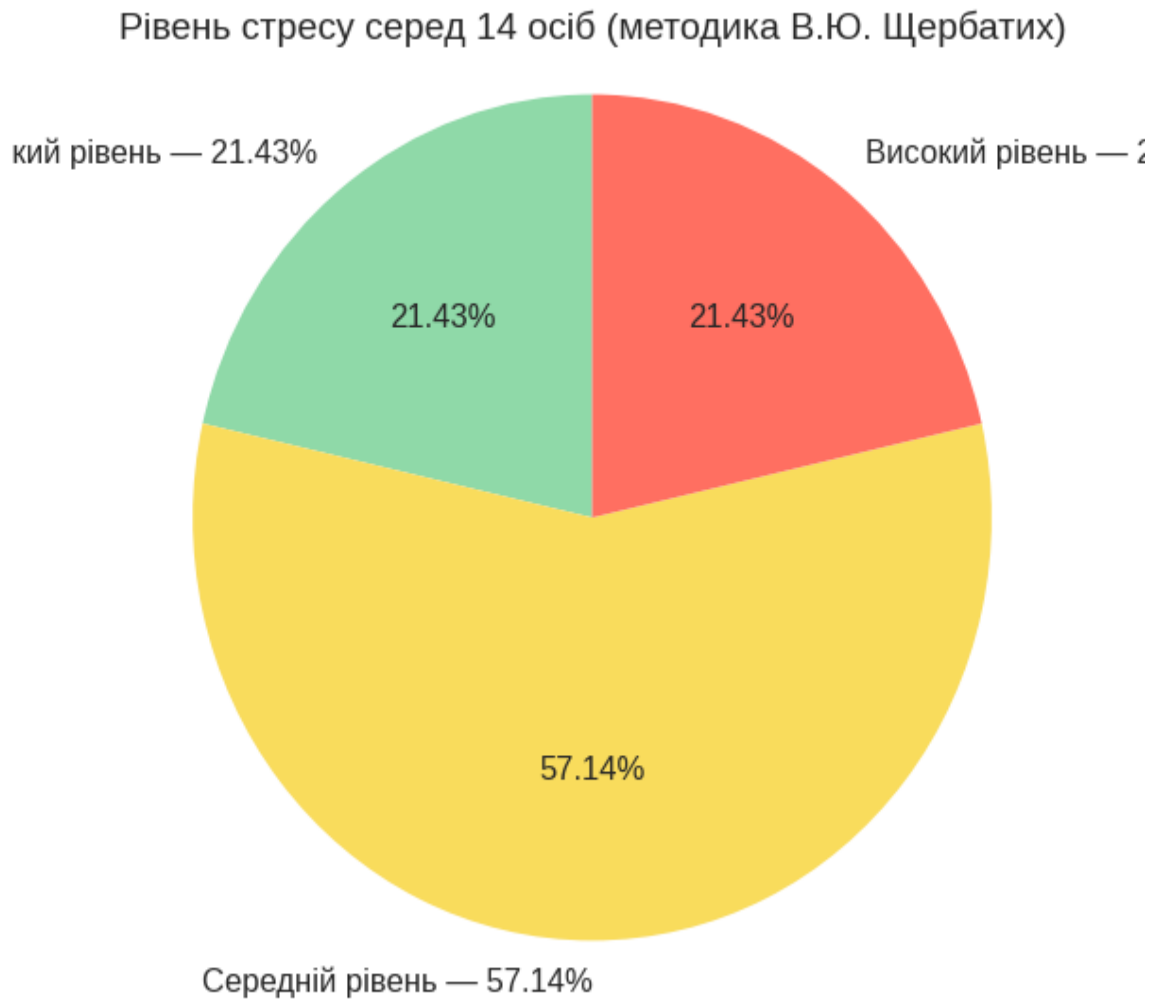


Рисунок 2.2 – Результати Тесту на визначення рівня стресу (за В.Ю.Щербатих)

У результаті проведеного тестування за методикою В.Ю. Щербатих серед 14 осіб було виявлено наступний розподіл рівнів стресу:

- Низький рівень у 3 осіб (21,43%)
- Середній рівень у 8 осіб (57,14%)
- Високий рівень у 3 осіб (21,43%)

Отримані результати свідчать про домінування середнього рівня стресу, що є типовим для умов помірного психоемоційного навантаження. Жінки з таким рівнем демонструють здатність до адаптації, хоча можуть потребувати підтримки в умовах тривалого або інтенсивного стресу.

Водночас, 21% учасників мають високий рівень стресу, що може свідчити про підвищену тривожність, емоційне виснаження, зниження концентрації уваги та працездатності. Це є підставою для проведення індивідуальної психологічної роботи, впровадження заходів з профілактики стресу та навчання технік саморегуляції.

Низький рівень стресу у 21% учасників свідчить про високу стресостійкість, емоційну врівноваженість та ефективні механізми подолання труднощів. Ці жінки можуть бути залучені до підтримки інших членів групи, зокрема в командній роботі.

Отримані результати свідчать про необхідність дотримуватися наступних *рекомендацій*:

- проведення тренінгів зі стрес-менеджменту для всієї групи;
- індивідуальні консультації для осіб з високим рівнем стресу;
- створення умов для емоційного розвантаження та підтримки психічного здоров'я;
- використання ресурсного потенціалу учасників з низьким рівнем стресу для формування позитивного мікроклімату.

Далі ми застосували Шкалу психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон (Додаток В). Це валідний психодіагностичний інструмент для вимірювання рівня суб'єктивного стресу, що охоплює соматичні, емоційні та поведінкові прояви. Методика охоплює три основні компоненти: соматичні симптоми (головний біль, м'язова напруга, проблеми зі сном, шлункові спазми тощо), емоційні прояви (тривожність, дратівливість, відчуття самотності,

пригніченість), когнітивно-поведінкові реакції (нав'язливі думки, зміни у звичках, зниження концентрації). Методика була адаптована для україномовного середовища та використовується в дослідженнях стресостійкості, психічного здоров'я, а також у програмах стрес-менеджменту. Питання сформульовані для осіб у віці від 18 до 65 років, різних професійних груп. Це дозволяє вважати її універсальною (табл.2.2, рис 2.3).

Таблиця 2.2 – Результати дослідження за шкалою психологічного стресу Лемура-Тесьє-Філліон.

Рівні стресу	Кількість жінок	Кількість у %
Високий рівень (>155 балів)	3	21,4%
Середній рівень (154-100 балів)	9	64,3%
Низький рівень (<100 балів)	2	14,3

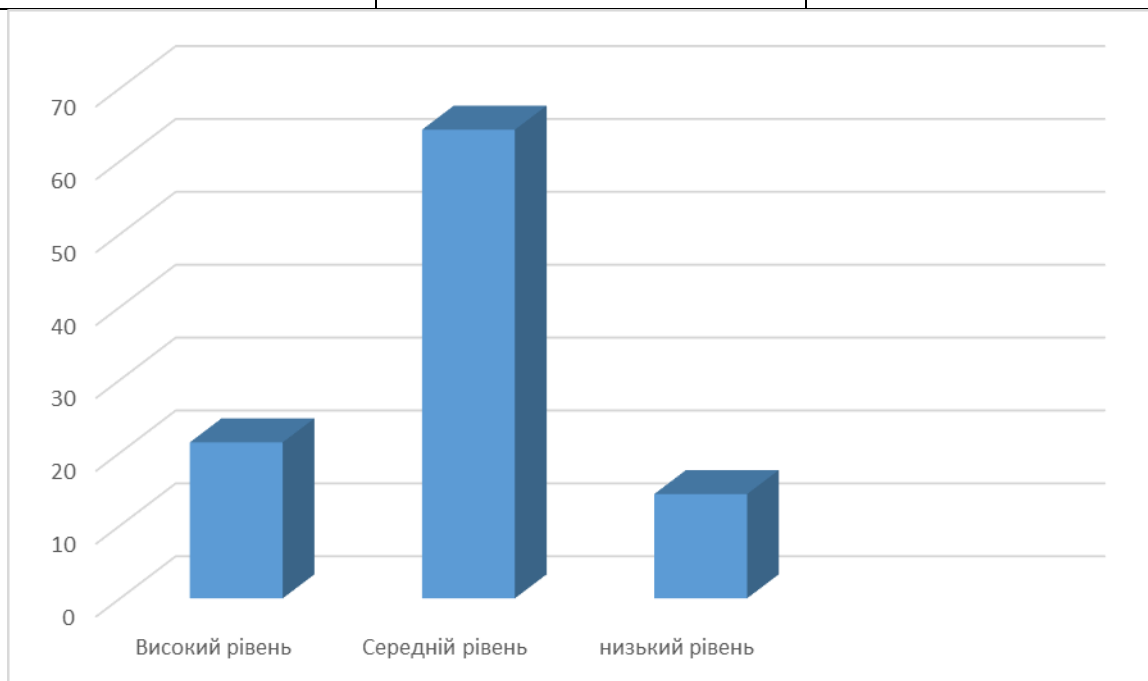


Рисунок 2.3 – Результати дослідження за шкалою психологічного стресу

Отримані результати за шкалою психологічного стресу свідчать про наявність помірного рівня стресового навантаження в досліджуваній групі. Зокрема 64,3% респондентів мають середній рівень стресу, що може вказувати на наявність постійного емоційного напруження, втоми або труднощів у подоланні щоденних викликів. Такий рівень не є критичним, але потребує уваги, особливо в умовах тривалого впливу стресогенних факторів.

21,4% учасників демонструють високий рівень стресу, що є сигналом про можливе виснаження адаптаційних ресурсів, підвищену тривожність, соматичні прояви (наприклад, порушення сну, головний біль) та ризик розвитку психоемоційних розладів. Ця група потребує цілеспрямованої психологічної підтримки або профілактичних заходів.

Лише 14,3% мають низький рівень стресу, що свідчить про задовільну адаптацію, ефективні стратегії подолання труднощів та загальну емоційну стабільність.

Загалом, результати вказують на необхідність впровадження програм підтримки психічного здоров'я та відновлення ресурсів жінок, розвитку стресостійкості та формування навичок саморегуляції, особливо для осіб із середнім і високим рівнем стресу. Це дозволить зменшити ризики емоційного вигорання та підвищити загальну ефективність діяльності групи.

Завершальним етапом діагностики став Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена (Додаток Г), який містить 10 запитань та по 5 варіантів відповідей на кожне: ніколи (0 балів), майже ніколи (1 бал), іноді (2 бали), досить часто (3 бали), дуже часто (4 бали).

Усі отримані результати подано нижче (табл.2.3 та рис.2.4).

Таблиця 2.3 – Оцінка стійкості до стресу

Вік	Від 18 до 29	Від 30 до 44	Від 45 до 54	Від 55 до 64
Відмінно	-	-	-	
Добре	-	1	-	
Задовільно	3	1	1	
Погано	-	3	3	1
Дуже погано	-	1	-	
%	21,4%	42,9%	28,6%	7,1%

Результати за тестом самооцінки стресостійкості С. Коухена свідчать про загальний рівень сприйняття стресу в досліджуваній групі, що дозволяє оцінити психологічну напругу та здатність до адаптації.

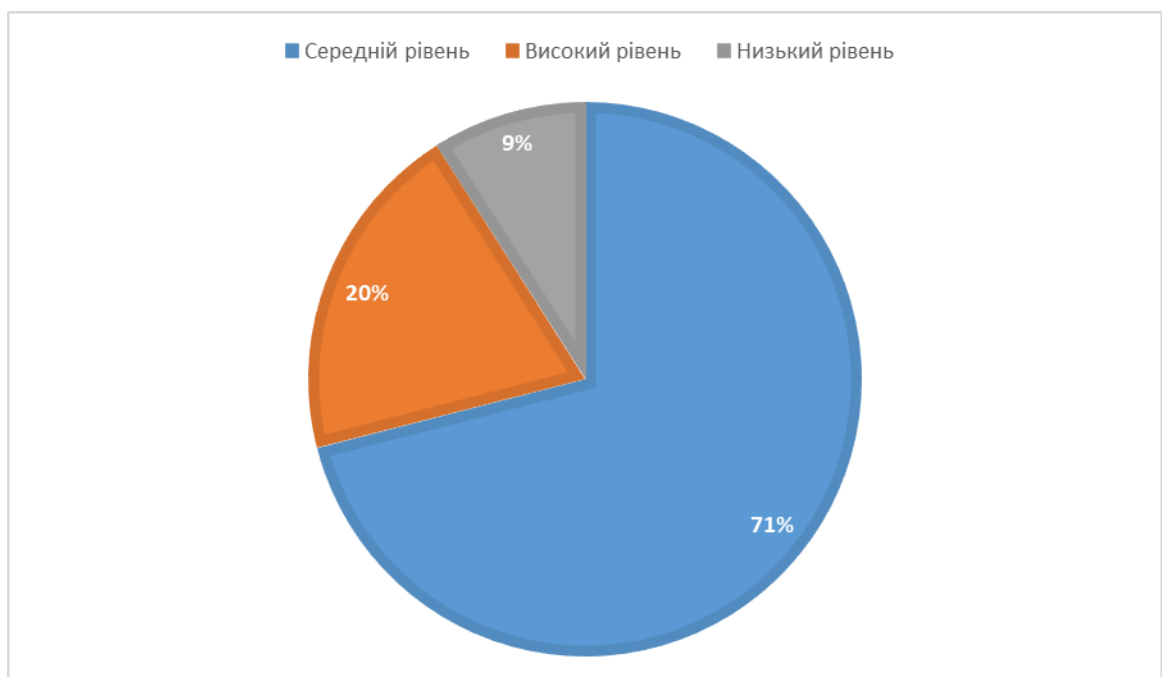


Рисунок 2.4 – Результати за тестом самооцінки стресостійкості С. Коухена

Результати дослідження рівня сприйманого стресу за шкалою С. Коухена серед жінок, які перебувають у складних життєвих обставинах (зокрема, самотнє материнство, безробіття, насильство в сім'ї, вимушене переселення тощо), свідчать про наявність помірного, але стійкого емоційного навантаження в більшості учасниць.

Зокрема, 71% жінок продемонстрували середній рівень стресу, що вказує на часті переживання тривоги, напруження, відчуття втрати контролю над життєвими подіями. Такий рівень є типовим для осіб, які щоденно стикаються з невизначеністю, обмеженими ресурсами та підвищеною відповідальністю. Ці жінки, попри виклики, зберігають здатність до адаптації, однак потребують підтримки для зниження хронічного стресу.

20% респонденток мають високий рівень стресу, що є тривожним сигналом. Це може свідчити про емоційне виснаження, порушення сну, зниження самооцінки, а також ризик розвитку психосоматичних розладів. Для цієї групи необхідне залучення фахової психологічної допомоги, кризового консультування та створення безпечного середовища.

Лише 9% учасниць показали низький рівень стресу, що свідчить про наявність ефективних механізмів подолання труднощів, внутрішню стійкість та здатність зберігати емоційну рівновагу навіть у складних умовах.

Загалом, результати підкреслюють потребу в соціальній підтримці жінок у кризових ситуаціях. Рекомендовано впровадження програм розвитку стресостійкості, тренінгів з емоційної саморегуляції, груп взаємопідтримки та доступу до психологічних сервісів.

Враховуючи отримані результати, в рамках дослідження є доцільним розробка тренінгової програми розвитку стресостійкості жінок у кризових ситуаціях під час їх соціальної підтримки (параграф 2.2).

## 2.2 Тренінгова програма розвитку стресостійкості жінок у кризових ситуаціях під час їх соціальної підтримки

### *Загальна характеристика програми*

Тренінгова програма розвитку стресостійкості жінок у кризових ситуаціях під час їх соціальної підтримки спрямована на підтримку жінок, які пережили психологічну травму, втрату, насильство, вимушене переселення або перебувають у стані емоційного виснаження. Програма поєднує психоедукацію, тілесні практики, емоційне опрацювання та розвиток навичок самодопомоги.

Основна мета – відновити внутрішні ресурси, зміцнити почуття безпеки, повернути контроль над власним життям і сформувати підтримуюче середовище. Заняття побудовані на принципах гуманістичної психології, травмоорієнтованого підходу та соціальної педагогіки.

Програма створена з урахуванням потреб жінок у кризі: вона є гнучкою, емпатичною та практичною. Учасниці отримують не лише емоційну підтримку, а й конкретні інструменти для щоденного використання – від дихальних технік до вправ на самоусвідомлення. Програма розрахована на 5 занять по 2 години кожне заняття.

Формат: груповий тренінг (8–15 учасниць).

Цільова аудиторія: жінки, які пережили втрату, насильство, вимушене переселення, емоційне вигорання.

Ось детально описана тренінгова програма з вправами та заняттями для відновлення ресурсів жінок у кризових ситуаціях. Вона охоплює психоемоційне відновлення, тілесні практики, соціальну підтримку та самозахист.

### Заняття 1: «Ресурси всередині мене»

**Мета:** усвідомлення власних внутрішніх ресурсів, стабілізація емоційного стану.

Вправи:

- *Коло ресурсів*: учасниці малюють коло та позначають у ньому свої джерела сили (люди, дії, спогади)
- *Дихальна практика «4–7–8»* для зниження тривожності
- *Медитація «Моє безпечне місце»*: візуалізація внутрішнього простору спокою

Обговорення: що допомагає мені відновлюватись у складні моменти?

### Заняття 2: «Тіло як джерело сили»

**Мета:** тілесне усвідомлення, зняття напруги, повернення контролю.

Вправи:

- *Сканування тіла*: усвідомлення напружених зон
- *Техніка «Заземлення»*: стоячи, з фокусом на стопи, дихання, баланс
- *Рухова імпровізація*: вільні рухи під музику для вивільнення емоцій

Обговорення: як тіло реагує на стрес? Що допомагає його розслабити?

### Заняття 3: «Емоції та їх трансформація»

**Мета:** навчитися розпізнавати, приймати та регулювати емоції.

Вправи:

- *Картки емоцій*: учасниці обирають емоцію, яку часто відчують, і описують її
- *Техніка «Емоційний щоденник»*: короткий запис щоденних переживань
- *Рольова гра «Я і моя емоція»*: діалог з емоцією як окремим персонажем

Обговорення: які емоції я уникаю? Як я можу з ними працювати?

### Заняття 4: «Соціальні зв'язки та підтримка»

**Мета:** активізація соціальних ресурсів, формування підтримуючого середовища.

Вправи:

- *Мапа підтримки:* учасниці малюють схему людей, які можуть їх підтримати
- *Групова вправа «Я можу звернутись»:* тренування навичок просити допомогу
- *Техніка «Лист подяки»:* написання листа людині, яка була підтримкою.

Обговорення: що заважає мені звертатись по допомогу? Як це змінити?

Заняття 5: «Моя сила і майбутнє»

**Мета:** інтеграція ресурсів, формування бачення майбутнього.

Вправи:

- *Колаж «Моє ресурсне завтра»:* створення образу бажаного стану
- *Техніка «Я-послання»:* формулювання фрази підтримки для себе
- *Ритуал завершення:* символічне закріплення змін (наприклад, запалення свічки)

Обговорення: які ресурси я відкрила в собі? Як я можу їх підтримувати?

*Методичне та підтримуюче забезпечення*

### 1. Щоденник учасниці

Формат: зошит або роздатковий аркуш із запитаннями для рефлексії.

Мета: допомогти жінкам осмислити власні переживання між заняттями.

Приклади запитань:

- Що я відчула сьогодні?
- Який ресурс я відкрила в собі?

- Що я хочу сказати собі підтримуючими словами?

## 2. Психоедукаційні блоки

Короткі теоретичні вставки (5–10 хв) на кожному занятті.

Теми:

- Що таке стрес і як він впливає на тіло та психіку?
- Механізми травми та відновлення.
- Емоційна регуляція: як працює мозок у кризі?
- Види підтримки: формальна, неформальна, внутрішня.

## 3. Правила безпечного простору

Усі правила озвучуються на першому занятті та закріплюються письмово.

*Основні принципи роботи під час тернінгу:*

- Конфіденційність: усе, що сказано в групі, залишається в групі.
- Добровільність: кожна вправу можна пропустити.
- Повагу: до себе, інших, меж і досвіду.
- Безоцінність: жодна історія не критикується.

## 4. Супровідна підтримка

- За можливості — присутність психолога або соціального педагога.
- Можливість індивідуальних консультацій після занять.
- Контакти кризових служб, гарячих ліній, центрів допомоги надаються письмово.

## 5. Матеріали для самостійної роботи

- Роздатки з техніками дихання, заземлення, самопідтримки.
- Картки з афірмаціями, ресурсними фразами.
- Список рекомендованих книг, відео, подкастів.

Перераховані умови дозволяють учасницям глибше інтегрувати досвід, а також забезпечують психологічну безпеку впродовж усього тренінгу.

Тренінгова програма «Відновлення ресурсів жінок у кризових ситуаціях» є досить ефективною у підтримці психоемоційного стану учасниць, активізації внутрішніх ресурсів та формуванні навичок самопомоги. Упродовж п'яти занять жінки мають змогу безпечно досліджувати власні переживання, тілесні реакції на стрес, емоційні потреби та соціальні зв'язки, що сприяє поступовому відновленню почуття контролю, гідності та внутрішньої сили.

Завдяки поєднанню психоедукації, тілесних практик, рефлексивних вправ і групової підтримки, учасниці мають можливість навчитися розпізнавати свої емоції, працювати з тривожністю, формувати ресурсне бачення майбутнього та звертатися по допомогу. Особливо цінним є створення атмосфери довіри, конфіденційності та взаємної поваги, що дозволяє жінкам відкрито ділитися досвідом і знаходити спільні точки опори.

Тренінгова програма спрямована на покращення емоційного самопочуття, зниження рівня напруги, появу мотивації до дій та відчуття підтримки. Використання щоденників, афірмаційних карток, технік заземлення та мапи підтримки є не лише інструментом тренінгу, а й особистим ресурсом для подальшого самовідновлення.

Таким чином, програма є актуальною і ефективною з точки зору практики у роботі з жінками, які перебувають у кризових життєвих обставинах. Її можна адаптувати до різних контекстів: від соціально-педагогічної роботи до психологічної реабілітації, з урахуванням потреб конкретної групи.

### **2.3 Науково-практичні рекомендації фахівцям соціальної сфери щодо покращення соціальної підтримки жінок у кризових ситуаціях**

У сучасних умовах соціальних трансформацій, воєнних конфліктів, економічної нестабільності та зростання рівня домашнього насильства, питання підтримки жінок у кризових ситуаціях набуває особливої актуальності. Жінки часто опиняються в ситуаціях багатовимірної вразливості: емоційної, соціальної, економічної, що потребує комплексної, чутливої та професійної допомоги.

Кризові стани, спричинені втратою, насильством, вимушеним переселенням, вигоранням чи ізоляцією, можуть суттєво впливати на психічне здоров'я, здатність до самореалізації та соціального функціонування жінки. У таких умовах роль фахівця соціальної сфери полягає не лише в наданні інформаційної чи матеріальної підтримки, а й у створенні безпечного простору, активізації внутрішніх ресурсів, формуванні довіри та сприянні відновленню життєвої рівноваги.

Доцільність розробки спеціалізованих підходів до підтримки жінок у кризі обумовлена потребою в міждисциплінарному підході, який поєднує соціальну роботу, психологічну допомогу, педагогічну підтримку та правовий захист.

Майбутні фахівці соціальної сфери мають бути готовими працювати з травмою, емоційною вразливістю, а також з потенціалом сили, гідності та самоцілення, який є в кожній жінці.

Таким чином, розвиток професійної компетентності у сфері кризової підтримки жінок є не лише актуальним завданням освітнього процесу, а й важливим внеском у побудову більш гуманного, чутливого та стійкого суспільства.

Саме тому досить важливо дотримуватися наступних науково – практичних рекомендацій фахівцям соціальної сфери щодо покращення соціальної підтримки жінок у кризових ситуаціях.

1. Формуйте безпечний простір для спілкування

- Забезпечуйте конфіденційність, повагу до особистих меж, добровільність участі.
  - Уникайте оцінювання, нав'язування рішень або порівнянь.
  - Використовуйте емпатійне слухання, невербальні сигнали підтримки.
2. Враховуйте індивідуальний досвід та контекст
- Кожна жінка має унікальний досвід кризи: втрати, насильства, переселення, вигорання.
  - Підтримка має бути адаптована до її потреб, культурного контексту, рівня довіри.
3. Застосовуйте ресурсний підхід
- Акцентуйте увагу не лише на проблемах, а й на внутрішніх та зовнішніх ресурсах жінки.
  - Допмагайте виявити джерела сили: досвід, навички, соціальні зв'язки, вірування.
  - Використовуйте техніки самопідтримки: афірмації, щоденники, візуалізації.
4. Інтегруйте тілесні та емоційні практики
- Навчайте простим технікам заземлення, дихання, релаксації.
  - Працюйте з емоціями через арт-терапію, метафоричні картки, рольові вправи.
  - Пояснюйте фізіологію стресу та способи його регуляції.
5. Розвивайте навички соціального залучення
- Допмагайте жінкам формувати мапу підтримки: родина, друзі, професіонали.
  - Заохочуйте звернення по допомогу, участь у групах підтримки, волонтерських ініціативах.
  - Навчайте навичкам асертивного спілкування та захисту власних меж.
6. Забезпечуйте мультидисциплінарну взаємодію

- Співпрацюйте з психологами, медиками, юристами, педагогами.
- Направляйте жінок до відповідних служб у разі потреби (кризові центри, правова допомога).
- Ведіть документацію з дотриманням етичних стандартів.

## 7. Підвищуйте власну професійну стійкість

- Регулярно проходите супервізію, навчання, тренінги з кризової підтримки.
- Використовуйте техніки самозбереження, щоб уникати професійного вигорання.
- Рефлексуйте власні реакції, упередження, межі компетентності.

### *Вимоги до фахівця у роботі з жінками в кризі*

#### 1. Професійна компетентність, що включає в себе:

- ✓ Знання основ психології травми, кризової інтервенції, соціальної педагогіки.
- ✓ Володіння методами оцінки потреб, планування індивідуальної допомоги.
- ✓ Навички роботи з документами, ведення етичної та конфіденційної звітності.
- ✓ Здатність до міждисциплінарної взаємодії (психологи, юристи, медики).

#### 2. Етична відповідальність

- ✓ Дотримання принципів конфіденційності, добровільності, поваги до гідності клієнтки.
- ✓ Уникнення дискримінації за ознаками статі, віку, походження, статусу.
- ✓ Вміння працювати без оцінювання, нав'язування рішень чи порад

#### 3. Особистісні якості

- ✓ Емпатійність, терпимість, емоційна зрілість.
- ✓ Стресостійкість і здатність до саморегуляції.
- ✓ Вміння зберігати професійні межі, уникати емоційного вигорання.
- ✓ Готовність до постійного саморозвитку та навчання.

#### 4. Комунікативні навички

- ✓ Активне слухання, рефлексивне запитування, підтримуючий діалог.
- ✓ Вміння працювати з невербальними сигналами, створювати атмосферу довіри.
- ✓ Навички фасилітації групових занять, тренінгів, психоедукаційних сесій.

#### 5. Культурна та гендерна чутливість

- ✓ Усвідомлення впливу соціальних ролей, стереотипів, травматичного досвіду.
- ✓ Здатність адаптувати підходи до культурного контексту жінки.
- ✓ Повага до вибору, автономії та життєвого шляху клієнтки

Фахівець, який працює з жінками у кризових ситуаціях, має бути не лише професійно підготовленим, а й емоційно зрілим, етично відповідальним і чутливим до глибинних потреб клієнтки. Така робота вимагає балансу між підтримкою і професійною дистанцією, між знанням і людяністю.

### **Висновки до розділу**

Для жінок, які переживають втрату, насильство, розлучення, вимушене переселення чи інші складні життєві ситуації саме громадські організації часто стають першою точкою доступу до системи допомоги.

Вони виконують роль посередників між жінками та державними інституціями, допомагають захищати права, протидіяти насильству, дискримінації та стигматизації, а також забезпечують матеріальну підтримку одягом, продуктами, тимчасовим житлом, сприяють працевлаштуванню чи перекваліфікації. Серед таких структур варто відзначити Громадську Організацію «Збережи життя інтернешнл» у Хмельницькому, на базі якої було реалізовано другу (експериментальну) частину нашого дослідження.

Для того, щоб визначити різні аспекти психічного стану (емоційну стабільність, реакції на стрес, поведінкові особливості, міжособистісні взаємодії, біографічні моменти) було застосовано методику оцінки рівня нервово-психічної стійкості, яка призначена для початкового виявлення осіб з прикметами нервово-психічної нестійкості. Діагностика, проведена за визначеною методикою показала домінування середнього рівня нервово-психічної стійкості, що говорить про відносну здатність групи до адаптації. Результати Тесту на визначення рівня стресу (за В.Ю.Щербатих) свідчать про домінування середнього рівня стресу, що є типовим для умов помірного психоемоційного навантаження.

Загальні результати вказують на необхідність впровадження програм підтримки психічного здоров'я та відновлення ресурсів жінок, розвитку стресостійкості та формування навичок саморегуляції, особливо для осіб із середнім і високим рівнем стресу. Це дозволить зменшити ризики емоційного вигорання та підвищити загальну ефективність діяльності групи.

## ВИСНОВКИ

Аналіз наукової літератури з теми дослідження та проведене емпіричне дослідження ролі соціальної підтримки на рівень стресостійкості жінок у кризових ситуаціях надають підстави для наступних висновків.

1. У наукових джерелах стресостійкість визначається як здатність людини продуктивно діяти в умовах інтенсивного психоемоційного навантаження, пристосовуватися до змін та підтримувати внутрішню рівновагу. Цей термін тісно пов'язаний із такими поняттями, як емоційна стабільність, уміння саморегуляції, використання копінг-стратегій, залучення психологічних ресурсів та отримання соціальної підтримки.

2. У сучасних умовах стрес дедалі частіше виникає не лише через індивідуальні життєві ситуації, а й під впливом глобальних соціальних, економічних, екологічних та інформаційних чинників. Саме вони формують середовище існування людини та безпосередньо позначаються на її психоемоційному стані. Виділяють декілька підходів до вивчення феномена стресостійкості особистості з акцентом на жінок у кризових ситуаціях, а саме біологічний підхід, особистісно-психологічний, когнітивно-біхевіоральний, психодинамічний та соціально-контекстуальний підхід.

3. Основними компонентами стресостійкості є *емоційна стабільність* (здатність контролювати емоції в умовах напруги), *когнітивна гнучкість* (вміння змінювати спосіб мислення, адаптуватися до нових умов), *саморегуляція* (контроль над поведінкою, емоціями, реакціями), *оптимізм і життєва позиція* (позитивне сприйняття труднощів як виклику, а не загрози), *соціальна підтримка* (наявність ресурсів у вигляді близьких людей, спільнот, фахівців).

4. Складні життєві обставини такі як війна, внутрішнє переміщення, втрата домівки, розлука з близькими суттєво впливають на психоемоційний стан жінок у різні вікові періоди, посилюючи або трансформуючи перебіг вікових криз.

За таких обставин соціальна підтримка відіграє критично важливу роль у подоланні стресових ситуацій жінками. Особливим фактором є зосередження уваги на психоемоційному здоров'ї. Тут важливо зменшити рівень тривожності та депресії завдяки підтримці з боку родини, друзів, колег або фахівців, що допоможе жінці краще впоратися з емоційним навантаженням.

5. З метою визначення ролі соціальної підтримки у розвитку стресостійкості жінок у кризових ситуаціях нами було проведено емпіричне дослідження оцінки рівня нервово-психічної стійкості. За обраною методикою результати діагностики 14 осіб показують переважання середнього рівня нервово-психічної стійкості (57%), що свідчить про відносну адаптивність групи, хоча 14% мають низький рівень, що потребує уваги.

6. Наступним етапом нашого дослідження стало застосування Тесту на визначення рівня стресу (за В.Ю.Щербатих). Отримані результати свідчать про домінування середнього рівня стресу, що є типовим для умов помірного психоемоційного навантаження. Жінки з таким рівнем демонструють здатність до адаптації, хоча можуть потребувати підтримки в умовах тривалого або інтенсивного стресу. Водночас, 21% учасників мають високий рівень стресу, що може свідчити про підвищену тривожність, емоційне виснаження, зниження концентрації уваги та працездатності. Низький рівень стресу у 21% учасників свідчить про високу стресостійкість, емоційну врівноваженість та ефективні механізми подолання труднощів.

7. Далі ми застосували Шкалу психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон згідно якої 64,3% респондентів мають середній рівень стресу, що може вказувати на наявність постійного емоційного напруження, втоми або труднощів у подоланні щоденних викликів. 21,4% учасників демонструють

високий рівень стресу, що є сигналом про можливе виснаження адаптаційних ресурсів, підвищену тривожність, соматичні прояви (наприклад, порушення сну, головний біль) та ризик розвитку психоемоційних розладів. Лише 14,3% мають низький рівень стресу, що свідчить про задовільну адаптацію, ефективні стратегії подолання труднощів та загальну емоційну стабільність.

8. Завершальним етапом діагностики став Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена. 71% жінок продемонстрували середній рівень стресу, що вказує на переживання тривоги, напруження, відчуття втрати контролю над життєвими подіями, 20% респонденток мають високий рівень стресу, що є тривожним сигналом. Це може свідчити про емоційне виснаження, порушення сну, зниження самооцінки, а також ризик розвитку психосоматичних розладів. Лише 9% учасниць показали низький рівень стресу, що свідчить про внутрішню стійкість та здатність зберігати емоційну рівновагу навіть у складних умовах.

9. Враховуючи отримані результати в рамках дослідження є доцільним розробка тренінгової програми розвитку стресостійкості жінок у кризових ситуаціях під час їх соціальної підтримки та науково – практичних рекомендацій фахівцям соціальної сфери щодо покращення соціальної підтримки жінок у кризових ситуаціях.

Отже, у результаті проведеної роботи вдалося досягти поставленої мети, реалізувати всі визначені завдання, а отримані матеріали є важливими для подальших досліджень цієї теми.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Артюхіна Н. В., Бадю О. А. Психологічні межі та механізми захисту як адаптивний потенціал особистості. Збірник наукових праць: Теорія і практика сучасної психології. Класичний приватний університет, м. Запоріжжя. Т.1, №3. 2019. С. 10-16
2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: Монографія. Д.: Вид-во ДНУ, 2006. 336 с
3. Богданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: навч. метод. посіб. Київ: Унів. видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
4. Варбан, Є. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології".URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2010-8.%p> (дата звернення 06.11.02025).
5. Вікова психологія / Заброцький М. М., Максименко С. Д. Енциклопедичний ресурс про вікові особливості психіки.
6. Волинець Н. Психологічний аналіз переживання психологічного благополуччя особистістю. Психологічні перспективи. 2018. Вип. 31. С. 22–44
7. Германський І., Кондратюк С. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2016. № 12. С. 129–132.
8. Гейко Є.В., Радул І.Г. Сенс життя в період кризових станів особистості. Наукові записки, Серія: Психологія. Випуск 1, 2023

9. Гончарова А. А. Особливості перебігу кризи середини життя в жінок: кваліфікаційна робота / науковий керівник – PhD в галузі психології Кузьмич Оксана Петрівна. Кривий Ріг, 2025. 55 с.
10. Груб'як О. Психологічне благополуччя особистості в період ранньої дорослості: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ, 2015. 219 с.
11. Гуменюк О. В. Соціальна підтримка як ресурс психічного здоров'я жінок. *Гендерні студії*. 2023. № 1. С. 59–66.
12. Дубчак Г. М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців: монографія. Київ: Талком, 2017. 321 с.
13. Завацька Н.Є. Особливості соціальної підтримки в осіб з різним ступенем соціальної адаптації. Актуальні проблеми психології: зб. наук праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2010. Т. 8. Вип. 7. С. 90-105.
14. Іванова С. П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. *Освіта та суспільство*. 2009. 62 с.
15. Каргіна Н. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2018. 270 с.
16. Кашлюк Ю.І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 2(1). С. 70–74. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2016\\_2\(1\)\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_2(1)_14) (дата звернення 03.10.2025)
17. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: (дис. докт. психологічних наук). Інститут психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2009. 520 с.
18. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. К.: ДП «Інформ-аналіт. агентство, 2012. 200 с.
19. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття "стресостійкість" *Молодий вчений*. 2019. № 3(1). С. 137-143
20. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка Центр, 2007. 432 с.

- 21.Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Вип. 7(36), 2022. «Серія «Соціальні та поведінкові науки»
- 22.Лук'янчук Н. В. Соціальна підтримка як чинник подолання життєвих криз. *Психологія і суспільство*. 2022. № 3. С. 45–52.
- 23.Майструк В. Методологічні засади дослідження самоприйняття сучасної жінки. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2018. Вип. 1 (1). С. 117–121.
- 24.Мельник І. А. Соціально-педагогічна допомога жінкам у кризі: методичні підходи. *Вісник соціальної роботи*. 2022. № 4. С. 21–28.
- 25.Мощицька В.В. Теоретико-методологічні підходи до дослідження психічного здоров'я у конструктивних і деструктивних родинах. Особистісне зростання: теорія і практика: матеріали IV міжнар. наук.- практ. інтернет-конф., м. Житомир, 21 квітня 2020 року. Житомир, 2020. С. 178–183
- 26.Овод Ю.В., Овод О.А. Стрес, тривожність та адаптація: як війна змінює ментальне здоров'я студентів. Збірника наукових праць IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи» (Хмельницький, 22-23 травня 2025р.) ХНУ, 2025р.
- 27.Овод Ю., Гуменюк М. Соціальна підтримка як ресурс психоемоційної стабільності жінок у період кризи. Збірник тез III Всеукраїнської науковою конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених «Стратегії наукового пошуку в соціальній роботі, соціальній педагогіці та соціальній освіті: поліфункціональність ідей». м. Тернопіль. 2025 р
- 28.Пилипака Ю.І., Романюк В.Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром і психічне здоров'я особистості *Психологія: реальність і перспективи* 2016. Вип. 6. С.177–182.URL:

- <http://repository.rshu.edu.ua/id/eprint/707/1/Романюк%20В.Л.%2С%20Пилипака%20Ю.І.pdf> (дата звернення 12.09.2025)
29. Підтримка ментального здоров'я в часи війни [Електронний ресурс] / Національний інститут стратегічних досліджень URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnohozdorovyua-v-chasy-viynu>. (дата звернення 07.10.2025)
30. Проданюк Ф. М. Стресостійкість особистості: соціально-психологічні аспекти. *Науковий вісник ХНУ*. 2021. № 2. С. 78–84.
31. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 493-509.
32. Слободяник Н.В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. Вчені записки ТНУ імені В.І Вернадського. Серія: Психологія, №4, Київ, 2024
33. Стороні М. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі / пер. з англ. Олени Замойської. Київ, Книголав, 2022. 272 с.
34. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. К.: Міленіум, 2011. 272 с.
35. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практич. посіб. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
36. Титаренко Т. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. Вип. 1 (1). С. 112–119

- 37.Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: монографія. Ірпінь: Нац. ун-т ДПС України, 2011. 284 с.
- 38.Хома Д. О., Дідух М. М. Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості. Актуальні питання виявлення та розкриття злочинів Національною поліцією: вітчизняний та зарубіжний досвід: матеріали Міжнар. наук.-практ. круглого столу (Київ, 19 лют. 2020 р.). Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2020. 228 с.
- 39.Чуйко Г.В. Проблема життєвих криз особистості у психології. Психологічний журнал. №1(21), 2019.
- 40.Шевченко Р. М. Стресостійкість як чинник професійної діяльності жінок-управлінців: структурнокомпонентний аналіз. Актуальні проблеми психології. Т. IX, вип.10. Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2020. С. 280–287.
- 41.Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Вип. 39. С. 199–203. <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/27825> (дата звернення 11.11.2025)
- 42.Юдіна Л. О. Психологічна допомога жінкам у кризових ситуаціях. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2020. № 1. С. 33–40.
- 43.Ярема Н.Ю. Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*, 2015. № 2. С. 106–113.
- 44.Billings A.G., Moos R.H. Coping, stress, and resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychol*, 2004. Vol. 46. P. 887–891.
- 45.Bonner R.L., Rich A. R. Psychosocial vulnerability, life stress, and suicide ideation in a jail population: a cross-validation study. *Suicide Life-Threat*, 2014. V.20. № 3. P. 256–270

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Оцінка рівня нервово-психічної стійкості

Методика призначена для початкового орієнтовного виявлення осіб з прикметами нервово-психічної нестійкості (НПН). Вона дозволяє виявити окремі початкові симптоми порушень особистості, а також оцінити вірогідність їх розвитку й прояву в поведінці та діяльності людини.

Методика містить 84 запитання (міркування), на кожне з яких обстежуваний дає відповідь "так" або "ні".

Результати відображаються кількісними показниками (в балах), на основі яких робиться висновок щодо рівня нервово-психічної стійкості. Аналіз відповідей дозволяє уточнити окремі біографічні відомості, особливості поведінки та стану психічної діяльності людини в різних ситуаціях.

Обстежується одночасно 25-30 чоловік за 20 хв. Текст анкети подається нижче.

Під час обстеження ведеться спостереження за поведінкою кожного й при необхідності робляться помітки. Обробка результатів проводиться за допомогою "ключів" групою помічників (4-5 чол.).

#### *Реєстраційний лист до анкети*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	13	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	25	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80

81	82	83	84						
----	----	----	----	--	--	--	--	--	--

Продовження додатку А

*Ключі для обробки даних методики*

Найменування шкали	Зміст відповідей	Порядкові номери запитань відповідно до шкали
Шкала відвертості	Ні(-)	1, 4, 6, 8, 9, 11, 16, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43
Шкала нервово-психічної нерівноваженості	Так (+)	3, 5, 7, 10, 15, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84
	Ні(-)	2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 38, 39, 46, 54, 55, 58, 61, 68

Обробку рекомендується проводити за допомогою трьох трафаретів з прозорого матеріалу, на який наноситься сітка за розмірами реєстраційного листка. Прорізи в кожному трафареті повинні співпадати з номерами запитань відповідно до таблиці ключів. Один трафарет призначений для підрахунку балів за шкалою відвертості та два - за шкалою нервово-психічної нестійкості (для оцінки позитивних відповідей).

Якщо в обстежуваного за шкалою відвертості відзначається більше ніж 10 балів, використовувати й аналізувати дані не рекомендується, а причини невідвертості потрібно шукати в процесі бесіди. Показник за шкалою нервово-психічної нестійкості одержують шляхом додавання кількості плюсів, виявлених за трафаретом для позитивних відповідей, а кількість мінусів - за трафаретом для негативних відповідей. Результат оцінюється за таблицею.

Текст анкети

**Інструкція.** Перед Вами анкета на 84 запитання (міркування). Ознайомившись послідовно, необхідно вирішити, яка відповідь ("так" чи "ні") точніше Вас характеризує; у відповідній клітинці реєстраційного листка

Продовження додатку А

ставиться знак "+" (так), або "—" (ні). Працюйте швидко, не задумуючись і самотійно. Не пропускайте запитань. Результати обстеження не розповсюджуються, а при співбесіді будуть доведені до Вас особисто.

1. Іноді мені в голову приходять такі негарні думки, що краще про них нікому не розповідати.
2. В дитинстві у мене була така компанія, що всі старались завжди й в усьому стояти один за одного.
3. Іноді у мене бувають приступи сміху або плачу, які я ніяк не можу подолати
4. Бували випадки, що я не стримував своїх обіцянок.
5. В мене часто болить голова
6. Іноколи я говорю неправду
7. Раз на тиждень я без усякої видимої причини раптово почуваю жар в усьому тілі.
8. Буває, що я говорю про речі, в котрих не розбираюсь.
9. Буває, що я серджусь.
10. Тепер мені важко надіятись на те, що я чого-небудь досягну в житті.
11. Буває, що я відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні.
12. Я охоче приймаю участь у всіх зборах та інших суспільних заходах.
13. Сама важка боротьба для мене - боротьба із самим собою.
14. М'язові судоми та посіпування в мене бувають дуже рідко.
15. Я доволі байдужий до того, що зі мною буде.
16. Іноді, коли я погано себе почуваю, я буваю роздратованим.
17. В гостях я поведжуся за столом краще, ніж удома.

18. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю як мені хочеться, а не в установленому місці.
19. Я вважаю, що життя в моїй сім'ї таке ж гарне, як і у більшості моїх знайомих.

Продовження додатку А

20. Мені часто кажуть, що я гарячкуватий.
21. Запори в мене бувають рідко.
22. У грі я переважно хочу виграти
23. Останні декілька років більшу частину часу я почуваю себе добре.
24. Зараз моя вага постійна (я не повнію і не худну).
25. Мені приємно мати серед знайомих значних людей, це немовби надає мені ваги в своїх очах.
26. Я був би досить спокійним, якби у кого-небудь із моєї сім'ї були неприємності через порушення закону.
27. З моїм розумом щось негаразд.
28. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
29. Коли я намагаюсь щось сказати, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
30. Рухи в мене такі ж рухливі й проворні, як і раніше.
31. Серед моїх знайомих є люди, котрі мені не подобаються.
32. Думаю, що я людина приречена.
33. Я сварюсь із членами моєї сім'ї дуже рідко.
34. Буває, що я з ким-небудь трохи пліткую.
35. Часто я бачу сни, про які краще нікому не розповідати.
36. Бувало, що в обговоренні деяких питань я особливо не задумувався і згоджувався з думкою інших.
37. В школі я опановував матеріал повільніше, ніж інші.
38. Моя зовнішність мене взагалі влаштовує.

39. Я дуже впевнений в собі.
40. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим або схвильованим.
41. Хтось керує моїми думками.
42. Я кожен день випиваю незвично багато води.
43. Буває, що невічливий або навіть неприємний жарт викликає в мене сміх.

Продовження додатку А

44. Найщасливішим я буваю на самоті.
45. Хтось намагається впливати на мої думки.
46. Я любив казки Андерсена.
47. Навіть серед людей я звичайно почуваю себе самотнім.
48. Мене дратує, коли мене підганяють.
49. Мене легко привести до зняквітіння.
50. Я легко втрачаю терпіння.
51. Мені часто хочеться вмерти.
52. Бувало, що я кидав почату справу, тому що боявся що не справлюсь з нею.
53. Майже кожен день трапляється що-небудь, що лякає мене.
54. До питань релігії я відношусь байдуже.
55. Ознаки поганого настрою бувають в мене рідко.
56. Я заслуговую суворої догани за свої вчинки.
57. В мене були дуже незвичайні містичні переживання.
58. Мої переконання й погляди непохитні.
59. В мене бувають періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
60. Я людина нервова й легко збуджувана.
61. Мені здається, що нюх в мене такий, як у інших (не гірший).
62. Все в мене виходить погано, не так як потрібно.
63. Я майже завжди відчуваю сухість у роті.
64. Більшу частину часу я почуваю себе стомленим.
65. Іноді я почуваю, що близький до нервового зриву.

66. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.
67. Я дуже уважно відношусь до того, як одягаюсь.
68. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про кохання.

#### Продовження додатку А

69. Мені дуже важко пристосуватись до нових умов життя, роботи. Перехід до нових умов життя, роботи, навчання здається мені нестерпно важким.
70. Мені здається, що у стосунках зі мною особливо часто поводяться несправедливо.
71. Я часто почуваю себе несправедливо ображеним.
72. Моя думка не завжди співпадає з думкою оточуючих.
73. Я часто відчуваю стомлення від життя і мені не хочеться жити.
74. На мене частіше звертають увагу, ніж на інших.
75. В мене бувають головні болі й запаморочення через переживання.
76. Часто в мене бувають періоди, коли мені нікого не хочеться бачити.
77. Мені важко прокинутись в призначений час.
78. Якщо в моїх негараздах хтось винен, я не залишаю його без покарання.
79. В дитинстві я був вередливим, подразливим.
80. Мені відомі випадки, коли мої родичі лікувались у невропатологів, психіатрів.
81. Іноді я приймаю валеріану, кодеїн, еленіум й інші заспокійливі засоби.
82. В мене є засуджені родичі.
83. В мене бували приводи в поліцію.
84. Я залишався в школі на другий рік.

Характеристика рівнів й визначення груп нервово-психічної нестійкості за результатами методики

Продовження додатку А

<i>Сума інформативних відповідей за шкалою нервово-психічної стійкості</i>	<i>Оцінка результатів за 10-бальною шкалою</i>	<i>Група НПС</i>	<i>Характеристика рівня НПС групи</i>	<i>Прогноз</i>
5 6	10 9	I	Висока НПС, зриви майже не вірогідні	Дуже сприятливий
7-8 9-10 11-13	8 7 6	II	Хороша НПС, зриви маловірогідні	Сприятливий
14-17 18-22 23-28	5 4 3	III	Задовільна НПС. Зриви можливі, особливо в екстремальних ситуаціях	Малосприятливий
29-32 33	2 1	IV	Незадовільна НПС. Висока вірогідність нервово-психічних зривів. Необхідне додаткове обстеження психіатра,	Несприятливий

			невропатолога.	
--	--	--	----------------	--

## Додаток Б

### Тест на визначення рівня стресу (за В.Ю.Щербатих)

*Інструкція:* перед вами ознаки стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - ставте собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

#### **Інтелектуальні ознаки стресу**

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення показників пам'яті
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищена відволікання
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої в обчисленнях
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10. Порушення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення
12. Звуження «поля зору», коли “бачиться” менше можливих варіантів дії

#### **Поведінкові ознаки стресу**

1. Втрата апетиту або переїдання
2. Зростання помилок при виконанні звичних дій
3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова
4. Тремтіння голосу
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї
6. Хронічна нестача часу

7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями

Продовження додатку Б

8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженість

9. Антисоціальна, конфліктна поведінка

10. Низька продуктивність діяльності

11. Порушення сну або безсоння

12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

### **Емоційні симптоми**

1. Занепокоєння, підвищена тривожність

2. Підозрілість

3. Похмурий настрій

4. Відчуття постійної туги, депресія

5. Дратівливість, напади гніву

6. Емоційна «тупість», байдужість

7. Цинічний, недоречний гумор

8. Зменшення почуття впевненості в собі

9. Зменшення задоволеності життям

10. Почуття відчуженості, самотності

11. Втрата інтересу до життя

12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою

або своєю роботою

### **Фізіологічні симптоми**

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі

2. Підвищення або зниження артеріального тиску

3. Прискорений або неритмічний пульс

4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)

5. Порушення свободи дихання

6. Відчуття напруги в м'язах

Продовження додатку Б

7. Підвищена стомлюваність

8. Тремтіння в руках, судоми

9. Поява алергії чи інших шкірних висипань

10. Підвищена пітливість

11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла

12. Зниження імунітету, часті нездужання

### РЕЗУЛЬТАТИ

Таким чином, загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.

**Показник від 0 до 5 балів** вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

**Показник від 6 до 12 балів** означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

**Показник від 13 до 24 балів** вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

**Показник від 25 до 40 балів** вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

**Показник понад 40 балів** свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії

## Додаток В

### Шкала PSM25 Лемура-Тесьє-Філліон (Lemur-Tessier-Fillion)

Мета – вимір стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках. Питання сформульовані для осіб у віці від 18 до 65 років, різних професійних груп. Це дозволяє вважати методику універсальною.

Для визначення феноменологічної структури переживань стресу пропонується ряд тверджень, що характеризують психічний стан (Таблиця 1).

За інструкцією респондент має за п'ять хвилин оцінити власний стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали за наступними пунктами:

<b>№</b>	<b>Твердження</b>	<b>Відповідь</b>
1	Стан напруженості і крайньої схвильованості	1,2,3,4,5,6,7,8
2	Відчуття клубка в горлі і/або сухості в роті	1,2,3,4,5,6,7,8
3	Я перевантажений(на) роботою, мені зовсім не вистачає часу	1,2,3,4,5,6,7,8
4	Я їм поспіхом, або забуваю це робити	1,2,3,4,5,6,7,8
5	Після роботи я не можу відключитися від думок про незавершені справи, проблеми, плани, потсйно думаю про невирішені ситуації та питання	1,2,3,4,5,6,7,8
6	Я відчуваю себе самотнім	1,2,3,4,5,6,7,8
7	Я страждаю від фізичного нездужання, в мене запаморочення, головний біль, і т.д.	1,2,3,4,5,6,7,8
8	Мене поглинають похмурі думки та тривожні стани	1,2,3,4,5,6,7,8

9	Мене раптово кидає то в жар то в холод	1,2,3,4,5,6,7,8
---	--	-----------------

## Продовження додатку В

10	Я забуваю про зустрічі чи справи, які були заплановані	1,2,3,4,5,6,7,8
11	У мене часто псується настрій, я легко можу заплакати від образи, проявити агресію та лють	1,2,3,4,5,6,7,8
12	Я відчуваю себе втомленою	1,2,3,4,5,6,7,8
13	У складних ситуація я міцно стискаю зуби чи кулаки	1,2,3,4,5,6,7,8
14	Я спокійна та безтурботна	1,2,3,4,5,6,7,8
15	Мені важко дихати, перехоплює подих	1,2,3,4,5,6,7,8
16	Я маю проблеми з травленням та кишечником	1,2,3,4,5,6,7,8
17	Я схвильована, стурбована, збуджена	1,2,3,4,5,6,7,8
18	Я легко лякаюся від кожного шороху	1,2,3,4,5,6,7,8
19	Мені необхідно більше ніж пів години щоб заснути	1,2,3,4,5,6,7,8
20	Я збитий з панетлику, мої думки сплутані, не можу зосередитися та сконцентрувати увагу	1,2,3,4,5,6,7,8
21	У мене втомлений вигляд	1,2,3,4,5,6,7,8
22	Я відчуваю тяжкість на своїх плечах	1,2,3,4,5,6,7,8
23	Я стривожена, не можу спокійно перебувати на одному місці	1,2,3,4,5,6,7,8

24	Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрої або жести	1,2,3,4,5,6,7,8
25	Я відчуваю напруження	1,2,3,4,5,6,7,8

### Продовження додатку В

Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань: 1 - «ніколи»; 2 - «вкрай рідко»; 3 - «дуже рідко»; 4 - «рідко»; 5 - «іноді»; 6 - «часто»; 7 - «дуже часто»; 8 - «постійно (щодня)».

Після опитування підраховується сума всіх відповідей - інтегральний показник психічної напруженості (ППН). Питання 14 оцінюється в зворотному порядку. Чим більше ППН, тим вище рівень психологічного стресу:

- >155 балів – високий рівень стресу;
- 154-100 балів – середній рівень;
- <100 балів – низький рівень стресу.

## Додаток Г

### Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена

Тест складається з 10 питань із варіантами відповідей:

*1. Наскільки часто несподівані неприємності виводять вас з рівноваги?*

Ніколи - 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4

*2. Наскільки часто вам здається, що найважливіші речі у вашому житті виходять з-під вашого контролю?*

Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4

*3. Як часто ви відчуваєте себе «нервозним», пригніченим?*

Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4

*4. Як часто ви відчуваєте впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?*

Ніколи – 4, Майже ніколи – 3, Іноді – 2, Досить часто – 1, Дуже часто – 0

*5. Наскільки часто вам здається, що все йде саме так, як ви хочете?*

Ніколи – 4, Майже ніколи – 3, Іноді – 2, Досить часто – 1, Дуже часто – 0

*6. Як часто ви в силах контролювати роздратування?*

Ніколи – 4, Майже ніколи – 3, Іноді – 2, Досить часто – 1, Дуже часто – 0

*7. Наскільки часто у вас виникає почуття, що вам не впоратися з тим, що від вас вимагають?*

Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4

*8. Чи часто ви відчуваєте, що вас супроводжує успіх?*

Ніколи – 4, Майже ніколи – 3, Іноді – 2, Досить часто – 1, Дуже часто – 0

*9. Як часто ви злитесь з приводу речей, які ви не можете контролювати?*

Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4

*10. Чи часто ви думаєте, що накопичилося стільки труднощів, що їх неможливо подолати?*

Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4.

Продовження додатку Г

Інтерпретація результатів тесту відбувається за авторськими показниками  
 Низький рівень стресу: 0–13 балів — особа добре справляється з труднощами, має високий рівень саморегуляції

Середній рівень стресу: 14–26 балів — наявна помірна напруга, можливі епізодичні труднощі в адаптації

Високий рівень стресу: 27–40 балів — виражене емоційне напруження, ризик психосоматичних порушень

#### Оцінка стійкості до стресу

Вік	Від 18 до 29	Від 30 до 44	Від 45 до 54	Від 55 до 64
Відмінно				
Добре				
Задовільно				
Погано				
Дуже погано				