Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЖІНОК

Спеціальність 053 Психологія
ОПП «Психологія»

Здобувачки другого (магістерського)
рівня вищої освіти, групи змП-25
Бережної Олени Миколаївни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Крупник Іван Романович

РЕЦЕНЗЕНТ:
доктор філософії з психології,
викладач кафедри психології
та соціальної роботи ЗУНУ
Грішин Едуард Олександрович

Тернопіль – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП ……..……..……...…..….4

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЖІНОК ……..……..…….....9

1.1 Поняття стресу та стресостійкості у сучасних науково-психологічних дослідженнях …….....9

1.2 Вікові й психологічні особливості дорослих жінок та їх врахування під час розвитку стресостійкості……..……..21

1.3 Роль та значення інтерактивних цифрових технологій для підвищення стресостійкості у жінок ……...…….32

РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЖІНОК …… 43

2.1 Зміст та методи емпіричного дослідження стресостійкості у жінок……43

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження стресостійкості у жінок..51

РОЗДІЛ 3 МЕТОДИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЖІНОК З ВИКОРИСТАННЯМ ІНТЕРАКТИВНИХ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ..63

3.1 Система заходів із розвитку стресостійкості у жінок з використанням інтерактивних цифрових технологій ……..…….....63

3.2 Психологічні рекомендації жінкам щодо використання інтерактивних цифрових технологій для підвищення стресостійкості ……...…..74

ВИСНОВКИ ……...……...……..……..85

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……..…….89

ДОДАТКИ ……...……...…….…..96

ВСТУП

Актуальність дослідження. В сучасному світі, який характеризується швидкими темпами соціальних, економічних, політичних і технологічних змін, проблема психологічного благополуччя людини набуває особливої актуальності. До того ж нестабільність соціального довкілля, інформаційні перевантаження, глобальні кризи, військові конфлікти, економічна невизначеність, кліматичні катастрофи та пандемії створюють для особистості постійні стресові ситуації, які потребують високого рівня адаптаційних можливостей. У цьому контексті стресостійкість розглядається як одна з важливих психологічних якостей, що забезпечує здатність людини ефективно функціонувати, приймати рішення, зберігати емоційну рівновагу та життєву активність навіть у складних умовах.

Сучасна психологічна наука розглядає стресостійкість як інтегративну характеристику особистості, що включає когнітивні, емоційні, вольові та поведінкові компоненти. Вона визначає здатність особи долати труднощі без руйнування психологічної рівноваги, зберігаючи продуктивність діяльності й позитивне самоставлення. Українські реалії, пов’язані з воєнними подіями, соціальною напругою, вимушеним переселенням, втратою роботи або близьких, значно посилюють рівень стресу. В таких умовах підвищення стресостійкості населення є не лише питанням особистого благополуччя, а й важливим чинником стабільності сімейного та соціального життя, психологічного здоров’я.

Зазначимо, що особливої уваги проблема стресостійкості набуває щодо жінок, адже саме вони часто виконують водночас кілька соціальних ролей – професійну, сімейну, материнську, громадську та ін., – що суттєво підвищує рівень емоційного навантаження. Сучасна жінка змушена балансувати між кар’єрними амбіціями, домашніми обов’язками, самореалізацією та соціальною активністю, при цьому залишаючись стійкою до постійних стресових впливів. Унаслідок цього жінки все частіше стикаються з емоційним виснаженням, тривожністю, відчуттям невпевненості у власних силах, що може призводити до професійного вигорання, психосоматичних порушень та зниження якості життя.

В умовах цифрової епохи виникають нові можливості для психологічного супроводу особистості. Розвиток інформаційно-комунікаційних технологій створив передумови для впровадження інтерактивних цифрових засобів у процес психологічної допомоги, освіти, саморозвитку. Зокрема, застосування мобільних застосунків, онлайн-тренінгів, віртуальних симуляцій, інтерактивних платформ і цифрових ігор відкриває перспективи для формування стресостійкості в новому форматі – динамічному, доступному, гнучкому й персоналізованому. Особливо перспективним є застосування цифрових технологій саме для жінок, адже багато з них через зайнятість або соціальні обмеження не мають можливості регулярно відвідувати психологічні тренінги чи консультації.

Аналіз наукової літератури (В. Воронкова, М. Дворник, О. Дуденко, В. Желанова, О. Іваненко, З. Кісарчук, Х. Коновалова, А. Леонова, О. Малхазов, В. Нестеренко, В. Нікітенко, Т. Семигіна, М. Приходько, М. Слюсаренко та ін.) показує, що інтерактивні цифрові технології дають змогу забезпечити індивідуалізацію розвивальних занять, підвищити мотивацію учасників, створити умови для їх активної участі, а також забезпечити зворотний зв’язок. Крім того, такі технології дають змогу формувати у жінок практичні навички саморегуляції, контролю емоцій, розвитку рефлексії та усвідомленого ставлення до стресових ситуацій, що не тільки урізноманітнює традиційні методи психологічної роботи, а й підвищує її ефективність завдяки використанню мультимедійних, ігрових, інтерактивних і візуальних засобів впливу.

Зважаючи на те, що психологічна наука активно досліджує механізми формування стресостійкості, проте використання інтерактивних цифрових технологій як інструменту розвитку цієї якості у жінок досі залишається недостатньо розробленим, відсутність комплексних методичних підходів до застосування таких технологій у корекційно-розвивальній роботі, емпіричних підтверджень їх ефективності та психолого-педагогічних моделей інтеграції в систему роботи психолога зумовлює необхідність поглибленого дослідження цієї проблеми. Тому підвищення стресостійкості у жінок із використанням інтерактивних цифрових технологій є соціально, науково, практично значущим

напрямом дослідження, що відповідає викликам часу й сприяє реалізації концепції психічного здоров'я, гендерної рівності та цифрової інклюзії. Вказане зумовило актуальність проблеми та вибір нами теми кваліфікаційної роботи: **«Особливості використання інтерактивних цифрових технологій для підвищення стресостійкості у жінок».**

Об'єкт дослідження – стресостійкість як психологічний феномен.

Предмет дослідження – особливості підвищення стресостійкості у жінок з використанням інтерактивних цифрових технологій.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей підвищення стресостійкості у сучасних жінок з використанням інтерактивних цифрових технологій.

Завдання дослідження:

1. Визначити поняття стресу та стресостійкості у сучасних науково-психологічних дослідженнях.

2. Виявити вікові й психологічні особливості жінок та умови їх врахування під час розвитку стресостійкості.

3. Охарактеризувати значення інтерактивних цифрових технологій для підвищення стресостійкості у жінок.

4. Емпірично дослідити психологічні особливості стресостійкості у жінок.

5. Розробити систему заходів із розвитку стресостійкості у жінок з використанням інтерактивних цифрових технологій, а також психологічні рекомендації жінкам щодо використання інтерактивних цифрових технологій для підвищення стресостійкості.

Методи дослідження: *теоретичні:* індукція, дедукція, аналіз, синтез, класифікація, систематизація, узагальнення даних науково-психологічних джерел, що дало змогу визначити поняття стресу та стресостійкості у сучасних науково-психологічних дослідженнях, виявити вікові й психологічні якості жінок та умови їх врахування під час розвитку стресостійкості, охарактеризувати значення інтерактивних цифрових технологій для підвищення стресостійкості у жінок; *емпіричні:* методи психологічної діагностики (використано такі

психодіагностичні методики, як: методика стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге; методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка; шкала резильєнтності Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10); методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптація Т. Крюкової), що уможливило дослідження психологічних особливостей стресостійкості у жінок; *статистичні:* кількісний та якісний аналіз здобутих емпіричних даних, методи графічного відображення результатів.

Теоретичне значення дослідження полягає в комплексному вивченні особливостей використання інтерактивних цифрових технологій для підвищення стресостійкості у жінок. Зокрема, визначено поняття стресу та стресостійкості у сучасних науково-психологічних дослідженнях, виявлено вікові й психологічні особливості дорослих жінок та показано умови їх врахування під час розвитку стресостійкості, охарактеризовано значення інтерактивних цифрових технологій для підвищення стресостійкості у жінок, запропоновано дієві шляхи, методи і способи використання інтерактивних цифрових технологій для розвитку стресостійкості у жінок, уточнено сутність понять «стрес», «стресостійкість», «підвищення стресостійкості», «інтерактивні цифрові технології».

Практичне значення результатів дослідження полягає в апробації низки діагностичних методик, спрямованих на емпіричне вивчення психологічних особливостей стресостійкості жінок. Практичне значення має також розроблена система заходів із розвитку стресостійкості у жінок на підґрунті використання інтерактивних цифрових технологій, а також обґрунтовані психологічні рекомендації жінкам щодо використання інтерактивних цифрових технологій для підвищення власної стресостійкості. Здобуті в результаті дослідження теоретичні і практичні дані можуть також використовувати здобувачі вищої освіти спеціальності 053 Психологія для підготовки до занять з фахових (нормативних та вибіркових) дисциплін.

Результати магістерської роботи відображено у **публікаціях:**

1. Бережна О. Особливості використання інтерактивних цифрових технологій для підвищення стресостійкості особистості. *Резильєнтність в*

умовах війни: теорія, практика та ресурси: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів освіти і молодих учених, м. Тернопіль, 23 квітня 2025 р. / за ред. Г.К.Радчук. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2025. С. 323–326.

2. Бережна О. Електронна самодопомога: науково-практичні рекомендації щодо застосування DIGITAL-інструментів для психоемоційного балансу жінок. IV Міжнародна науково-практична конференція «Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації» (7 листопада 2025 року, м. Тернопіль, Україна)

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. При цьому загальний обсяг роботи – 104 сторінки, основний текст – 84 сторінки, список використаної літератури – 81 позиція, а кількість додатків – 1.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЖІНОК

1.1 Поняття стресу та стресостійкості у сучасних науково-психологічних дослідженнях

У сучасному суспільстві, що характеризується постійними соціальними, економічними й інформаційними трансформаціями, людина дедалі частіше опиняється в умовах підвищеної напруги, що потребує від неї високого рівня психологічної адаптації. Тому поняття стресостійкості посідає центральне місце у психологічних дослідженнях, адже відображає механізми взаємодії особи із несприятливими зовнішніми умовами та внутрішніми впливами. Необхідність обґрунтування сутності цього поняття зумовлена не лише зростанням кількості стресогенних чинників у повсякденному житті, але й потребою у виробленні наукових підходів до їх діагностики, профілактики та подолання.

У психологічній науці стрес трактується як «стан напруження, що виникає внаслідок порушення рівноваги між можливостями людини та вимогами ситуації, яка сприймається нею як загрозлива чи надмірна» [55, с. 126]. Відповідно, стресостійкість визначається як «здатність особистості ефективно адаптуватися, зберігати самоконтроль, конструктивно реагувати на труднощі та відновлювати внутрішню рівновагу після стресових подій» [70, с. 5]. Перелічені категорії – стрес і стресостійкість – виступають взаємопов’язаними: перша характеризує реакцію, друга – ресурс, що забезпечує подолання деструктивних наслідків напруження. Саме тому «сучасні психологічні дослідження спрямовані не лише на опис механізмів виникнення стресу, а й на виявлення індивідуально-психологічних чинників та передумов, які визначають рівень стресостійкості людини, таких як емоційна саморегуляція, когнітивна гнучкість, толерантність до невизначеності та життєстійкість» [81, с. 113].

Історично формування наукового уявлення про стрес пов’язане з працями Ганса Сельє, який у 1936 році вперше ввів це поняття у науковий обіг. Учений описав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, що виявляється у фізіологічних і поведінкових змінах. Пізніше він уточнив це визначення, визначивши стрес як «неспецифічну відповідь організму на будь-яку висунуту до нього вимогу» [56, с. 249]. Г. Сельє встановив, що у відповідь на дію стресора в організмі активізується гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова система, що призводить до викиду гормонів – зокрема кортизолу, який сприяє мобілізації енергетичних ресурсів і підтриманню гомеостазу. Водночас надлишок цього гормону може мати деструктивний вплив: знижувати імунітет, спричиняти соматичні розлади, виснаження нервової системи.

У психофізіології виділяють кілька рівнів гормональної відповіді на стрес. Як показав Н. Бачериков, гормони першого рівня – адреналін, норадреналін і кортизол – забезпечують базову, неспецифічну реакцію організму, тоді як гормони другого рівня (вазопресин, окситоцин, тироксин, естроген) формують індивідуальну специфіку стресової відповіді, зумовлюючи поведінкові й емоційні відмінності між людьми. Такі біохімічні механізми лежать в основі формування індивідуального стилю подолання труднощів, що безпосередньо пов’язано з рівнем стресостійкості. Водночас, у психологічному вимірі стрес розглядається як процес, у якому вирішальну роль відіграють когнітивні оцінки особистості, її мотиваційна сфера та попередній життєвий досвід [3].

Подальший розвиток теорії стресу пов’язаний із її психологічним виміром. Дослідники, зокрема А. Вальдман, розглядали стрес як комплекс психічних і соматичних реакцій, що виникають у результаті перевищення можливостей психічної адаптації до надмірних емоційних навантажень. Підкреслювалося, що у відповідь на дію стресора першою активізується симпато-адреналінова система, яка забезпечує мобілізацію організму через виділення адреналіну та норадреналіну, що стимулюють реакцію «боротьби або втечі» [16].

Подальші дослідження, зокрема у межах соціально-психологічної теорії Б. Доренвенд, засвідчили, що стрес може бути наслідком соціальних взаємодій і

визначатися сприйняттям міжособистісних або соціальних подій. Це дозволило перейти від біологічної до соціально-когнітивної моделі розуміння стресу. Г. Вольф, досліджуючи психосоматичні наслідки життєвих подій, описав стрес як фізіологічну реакцію на соціально-психологічні стимули, тоді як Р. Лазарус підкреслив роль суб'єктивного оцінювання ситуації та запропонував визначати стрес як динамічну взаємодію особистості та середовища, у якій визначальним є те, як саме індивід інтерпретує події, що відбуваються [35].

Важливим кроком стало поєднання фізіологічного, психологічного та соціального підходів. Так, Ф. Александер одним із перших запропонував розглядати стрес одночасно як характеристику зовнішнього чинника і як внутрішню реакцію індивіда на нього. Такий підхід відкрив шлях до розуміння стресу як психосоматичного явища, у якому тілесні й психічні процеси пов'язані. Подібної точки зору дотримувався вчений Д. Меканік, який, спираючись на біхевіористичну парадигму, трактував стрес як дискомфортну реакцію поведінкового рівня, проте наголошував, що її інтенсивність залежить від рівня впевненості людини у власних можливостях подолання труднощів [44].

Ч. Спілбергер одним із перших запропонував інтерпретувати стрес як сукупність умов навколишнього середовища, що становлять потенційну або реальну небезпеку для людини. Він вважав, що хоча таке визначення не охоплює всіх аспектів явища, його цінність полягає у чіткості та можливості емпіричної перевірки. У свою чергу, Д. Мак Грат наблизив поняття «стрес» до «дистресу», розглядаючи його як дисбаланс між вимогами ситуації та можливостями особистості їх задовольнити, коли невідповідність між ними веде до виникнення психологічного напруження і потенційних негативних наслідків [3].

К. Вільямс тлумачив стрес як стан порушення внутрішнього спокою, який виникає у відповідь на внутрішні або зовнішні стимули, що вимагають мобілізації ресурсів організму. У свою чергу, С. Фолкман – послідовниця когнітивної теорії стресу Р. Лазаруса – підкреслювала, що цей феномен має динамічний і міждисциплінарний характер, оскільки охоплює аспекти генетики, нейроендокринології, біології, психології та соціології. Вона зазначала, що

попри десятиліття досліджень, стрес залишається складним і не до кінця вивченим явищем, яке неможливо описати в межах лише однієї науки [25].

О. Макаревич розглядає стрес у негативному контексті, вважаючи його процесом, що неминуче призводить до психічних порушень. Вчений підкреслює, що позитивна оцінка цього феномену можлива лише у випадку ототожнення його з поняттям психічної напруги, яка має адаптивний характер [35]. У цьому контексті Л.Д. Гіссен наголошував, що «почуття напруги є суб'єктивним проявом стресу, який залежить від індивідуально-психологічних характеристик людини та її емоційної реактивності» [46, с. 254].

Особливе місце у структурі психологічного стресу займає емоційний стрес, який відображає інтенсивні переживання, спричинені загрозою важливим життєвим цілям чи стосункам. Н. Воронцов визначав його як стан глибокого психоемоційного напруження, що виникає у відповідь на конфліктні чи кризові ситуації, які тривалий час обмежують задоволення базових біологічних або соціальних потреб. Цей вид стресу особливо характерний для жінок, оскільки їхня емоційна чутливість, соціальні ролі та обов'язки часто створюють додаткові фактори емоційного перевантаження [3].

На соціальні причини посилення емоційних стресів звернув увагу О. Кокун, зазначивши, що зростання частоти стресових переживань безпосередньо пов'язане з науково-технічним прогресом, прискоренням темпу життя, інформаційними перевантаженнями, урбанізацією та погіршенням екологічної ситуації [26]. Такі тенденції особливо гостро позначаються на психологічному стані сучасних жінок, які поєднують професійну діяльність із сімейними обов'язками, стикаються з високими соціальними вимогами та обмеженими можливостями для відновлення ресурсів.

Дослідники підкреслюють, що важливим для розуміння цього феномена є не лише характеристика самого стресу, а й аналіз стресорів – чинників, які його спричиняють. Г. Сельє наголошував, що для організму не має значення емоційна валентність події – приємна вона чи неприємна; важливими є її інтенсивність, тривалість впливу та здатність вимагати адаптації. У сучасних підходах під

стресорами розуміють будь-які події або стимули, які порушують звичний спосіб життя людини. Так, Г. Базовіц, Ш. Корчін вважають, що стрес зумовлюється дією стимулів, які викликають тривогу у більшості індивідів і провокують певні фізіологічні, психологічні та поведінкові реакції [44].

Б. Доренвенд окреслює стресори як події, що дестабілізують життєвий ритм, а Д. Грінберг трактує їх як стимули, здатні активізувати реакцію «боротьби або втечі», однак зазначає, що суб'єкт має можливість контролювати цей процес, впливаючи на власну інтерпретацію ситуації. Д. Брайт і Ф. Джонс розглядають стрес-чинники як потенційно обтяжливі для людини стимули – життєві негаразди, професійні труднощі, щоденні дрібні розчарування та ін., що накопичуються та формують хронічне напруження [3].

Серед критеріїв класифікації Р. Лазарус запропонував поділ стресорів на фізичні та психологічні. Фізичні охоплюють зміни у зовнішньому середовищі або в організмі, тоді як психологічні залежать від когнітивної оцінки ситуації людиною, її попереднього досвіду та інтерпретації події як загрозливої чи безпечної [10]. На думку дослідниці В. Крайнюк, до стресорів слід віднести не лише фізичні фактори навколишнього середовища чи істотне інформаційне перевантаження, а й психосоціальні чинники – відчуття втрати контролю, ізоляцію, груповий тиск, невизначеність життєвих перспектив [30].

Д. Морозов наголошує, що питання класифікації стресорів залишається відкритим, адже потенційно будь-який вплив може стати джерелом стресу, залежно від сприйняття особистості, її емоційного стану та рівня стресостійкості [43]. Саме тому сучасна психологічна наука дедалі більше уваги приділяє не лише опису форм стресу, а й дослідженню ресурсних характеристик особистості, зокрема когнітивних стратегій, рівня саморегуляції, соціальної підтримки, оптимізму, які виступають основою стресостійкості.

У цьому контексті значним є внесок В. Крайнюк, яка виокремила три основні групи стресорів залежно від сили їхнього негативного впливу та часу, необхідного для відновлення психологічної рівноваги: повсякденні труднощі (мікростресори), критичні події життя (макростресори) та хронічні стресори.

Мікростресори – це невеликі щоденні труднощі, що супроводжують повсякденне життя людини. Вони не мають наслідків і швидко компенсуються внутрішніми ресурсами особистості. До таких факторів належать короткочасні конфлікти в родині або на роботі, необхідність виступати перед аудиторією, труднощі під час пересування у громадському транспорті у години пік. Макростресори мають значно серйозніший характер, адже пов'язані з критичними подіями життя, що потребують значних адаптаційних зусиль і можуть призвести до деструктивних психологічних наслідків. До таких подій відносять втрату роботи, розлучення, тяжке захворювання чи смерть близької людини. Особливу небезпеку становлять хронічні стресори, дія яких триває довгий час і поступово виснажує адаптаційні ресурси людини. Вони можуть бути пов'язані з економічною нестабільністю, постійним робочим перевантаженням, токсичними стосунками або відчуттям невизначеності майбутнього. Такий вплив призводить до емоційного вигорання, депресивних станів і зниження загальної ефективності діяльності [30].

У сучасних психологічних дослідженнях феномен стресу розглядається як універсальні механізми адаптації організму до змін середовища. Г. Сельє описав стрес як загальний адаптаційний синдром, який являє собою неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу, що порушує його гомеостаз. Цей процес відбувається у вигляді послідовних стадій розвитку стресової реакції, кожна з яких має власні фізіологічні й психологічні характеристики. Перша – стадія тривоги – є початковою реакцією організму на появу стресора. У цей період спостерігається короткочасне зниження стійкості до впливів, порушення вегетативних функцій, зміни у діяльності нервової та ендокринної систем. Проте саме на цій стадії активізуються механізми мобілізації ресурсів, які сприяють переходу до більш стабільного функціонування. Якщо стресор усувається, організм повертається до рівноваги, і така форма реагування розглядається як гостра стресова реакція, що не має руйнівних наслідків. Наступна – стадія опірності (резистентності) – характеризується пристосуванням організму до тривалого впливу стресора. При цьому спостерігається оптимальне напруження адаптаційних систем, спрямоване на підтримання рівноваги між зовнішніми

вимогами та внутрішніми можливостями. Організм демонструє підвищену витривалість, однак його ресурси поступово вичерпуються. Саме в цей період формується психологічний механізм стресостійкості – здатність індивіда контролювати власні емоції, підтримувати мотивацію і знаходити ефективні стратегії поведінки у складних обставинах. Третя стадія – стадія виснаження – настає, коли дія стресора перевищує можливості адаптаційних систем. Рівень психофізіологічної опірності знижується, спостерігаються порушення в роботі серцево-судинної, ендокринної, нервової систем, виникають емоційні розлади, депресивні стани, почуття безпорадності та ін. Тривале перебування на цій стадії може призвести до серйозних морфологічних змін в організмі, а іноді – навіть до летальних наслідків [44].

Поняття стресу розглядається не лише як загальна реакція організму на несприятливі умови, але й як багатовимірне явище, що включає різні форми та прояви залежно від індивідуальних особливостей людини. Класичне визначення дає змогу розмежувати позитивний та негативний вплив стресу на організм, що має важливе значення для дослідження психологічної стійкості індивіда. Зокрема, дистрес характеризується як негативний стан організму, що виникає при надмірно потужному стресорі, до якого адаптуватися неможливо. Такий стрес виснажує адаптаційні ресурси організму, спричиняючи патологічні зміни у функціонуванні різних систем і органів, а у довгостроковій перспективі – розвиток хронічних захворювань. На противагу цьому, еустрес розглядається як позитивна форма стресу, яка активізує захисні механізми організму, включно з імунною системою, стимулює фізіологічні процеси у серцево-судинній та дихальній системах, підвищує вольову та когнітивну активність, що сприяє готовності до виконання складних завдань та подолання труднощів [16].

У 1960-х роках Д. Фуллер та В. Томпсон запропонували генетико-конституційну теорію стресу, де акцент робився на генетично детермінованих властивостях організму, що визначають здатність до опору стресовим впливам. Згідно з цією концепцією, індивідуальні особливості фізіології та поведінки визначають потенціал адаптації та формування стресостійкості незалежно від

зовнішніх умов. Дослідження в межах цієї теорії дозволили встановити зв’язок між генетичними задатками та структурою адаптивних реакцій організму, що, у свою чергу, впливає на ефективність мобілізації ресурсів при стресових ситуаціях. Разом із тим, основним недоліком генетико-конституційної моделі є надмірне зосередження на вроджених характеристиках індивіда та недооцінка ролі навчання, досвіду, когнітивних процесів і соціальної підтримки у формуванні стресостійкості. Теорія обмежує можливість розвитку адаптивних навичок, які можуть компенсувати вроджені обмеження, та не враховує динамічний характер взаємодії особистості з навколишнім середовищем [36].

У сучасних науково-психологічних дослідженнях стрес часто розглядають як стимул, тобто як об’єктивну характеристику навколишнього середовища, яка може впливати на поведінку та стан людини. У цьому контексті М. Білова підкреслювала, що стрес – це те, що відбувається з людиною, а не всередині неї, тобто він являє собою сукупність зовнішніх причин, а не симптомів внутрішніх порушень. Вчена вважала, що виникнення стресу пов’язане з відхиленням від оптимальних умов існування, що створює психофізіологічне напруження [5].

Г. Вайс запропонувала класифікацію стресогенних ситуацій, виокремивши вісім типів подій, що можуть викликати стрес: шкідливі зовнішні впливи, пережита загроза, порушення фізіологічного функціонування організму, соціальна ізоляція, груповий тиск, фрустрація, висока швидкість обробки інформації та різноманітні перешкоди [44]. Незважаючи на те, що ця модель визнавала різний рівень стресостійкості індивідів і наявність критичної межі у розвитку стресу, вона недостатньо враховувала когнітивні аспекти реагування, концентруючись переважно на зовнішніх стресогенних чинниках.

Р. Лазарус запропонував більш інтегративну модель стресу, в якій ключове значення надається перцептивним та когнітивним процесам. Згідно з його концепцією, стрес виникає тоді, коли вимоги навколишнього середовища перевищують або перебувають на межі можливостей індивіда. У цій моделі головним стає аналіз взаємодії між зовнішніми вимогами, індивідуальними особливостями особистості та ефективністю її захисних механізмів [10].

Особлива увага у дослідженнях Р. Лазаруса приділялася оцінці ситуації людиною та визначенню ролі загрози у формуванні стресу. Оцінка ситуації включає визначення індивідуальної значущості різних елементів події та власних ресурсів для подолання негативного впливу. Загроза трактується як стан очікування небажаного впливу, а інтенсивність і тривалість стресу визначаються ступенем невизначеності та ресурсоємністю стресорів, а також здатністю індивіда мобілізувати захисні механізми [22]. Когнітивні процеси оцінки ситуації включають перцептивні функції, пам’ять, абстрактне мислення та використання минулого досвіду для прогнозування наслідків.

Підсумовуючи ключові положення моделей стресу з акцентом на когнітивні та перцептивні аспекти, можна виділити кілька принципових висновків. По-перше, одні й ті самі зовнішні стимули можуть викликати стрес у одних людей та бути нейтральними для інших, оскільки індивідуальні когнітивні оцінки визначають ступінь стресогенності. По-друге, стосовно однієї й тієї самої людини, однакові події можуть сприйматися по-різному в залежності від її психологічного стану, фізіологічного ресурсу, емоційної стабільності та попереднього досвіду, що підкреслює динамічну природу стресових реакцій.

Індивідуальна стійкість особи до стресу, або стресостійкість, є важливим показником психічного здоров’я та критерієм нормального функціонування організму. Вона забезпечує захист від дезінтеграції, сприяє реалізації фізичних і духовних потенцій, а також підтримує високий рівень працездатності в складних умовах. У психологічній літературі [32] стресостійкість тісно пов’язують із поняттями емоційна стійкість, психологічна стійкість та стрес-толерантність.

Досліджуючи оптимальний емоційний стан у спортсменів, О. Макаревич підкреслював, що емоційна стійкість проявляється у здатності змінювати емоційний стан у відповідь на стресові ситуації так, щоб це підвищувало, а не знижувало працездатність [35]. Він розглядав емоційну стійкість як здатність контролювати та стримувати астенічні емоції для забезпечення успішного виконання необхідних дій, а також акцентував увагу на ролі емоційної стійкості у подоланні надмірного емоційного збудження під час складної діяльності.

М. Кудінова визначала емоційну стійкість як властивість особистості, яка забезпечує гармонійну взаємодію емоційних механізмів і сприяє досягненню поставленої мети в умовах напруженої діяльності. На думку вченої, важливим критерієм емоційної стійкості є успішне досягнення мети індивідом [32].

О. Малхазов наголошував, що емоційна стійкість особи проявляється у поєднанні мотиваційного, емоційного, вольового, інтелектуального компонентів [37]. Дослідники М. Корольчук [28] та В. Крайнюк [30] розширили поняття стресостійкості, визначаючи психологічну стійкість як якості особистості, що дають змогу протистояти життєвим труднощам, негативному впливу обставин та підтримувати здоров'я і працездатність. Окремо вони виділили такі аспекти психологічної стійкості: врівноваженість – здатність утримувати рівень напруги, не доводячи організм та психіку до руйнівного стресу; стабільність – здатність зберігати постійний рівень настрою; опірність – здатність зберігати свободу поведінки та вибору способу життя.

На сучасному етапі психологічних досліджень питання стресостійкості розглядається як складний феномен, що включає як природні, так і набуті властивості особистості. О. Тептюк розглядав стресостійкість як вроджену здатність підтримувати працездатність під дією стресора, формулюючи її як індивідуальну характеристику, яка не піддається цілеспрямованому розвитку [65]. Аналогічно, Д. Федорінов визначав стресостійкість як якість особистості, що забезпечує гармонійне співвідношення психічних компонентів у стресогенній ситуації та сприяє успішному виконанню діяльності [70].

У багатьох психологів терміни «стресостійкість», «емоційна стійкість», «психологічна стійкість», «стресрезистентність», «фрустраційна толерантність» розглядалися як взаємозамінні. Вчений В. Зливков підкреслював комплексність стресостійкості, визначаючи її як взаємозв'язок різнорівневих якостей індивідуальності, що забезпечує біологічний, фізіологічний та психологічний гомеостаз, сприяє оптимальній взаємодії особистості з навколишнім середовищем у різних життєвих умовах [46].

О. Калашникова доповнювала це визначення, наголошуючи на системному та динамічному характері стресостійкості. Вона трактувала цю якість як здатність людини протистояти стресогенним впливам, ефективно адаптуватися до них або змінювати ситуацію без шкоди для фізичного стану та продуктивності діяльності [32]. Аналогічно, Г. Бердник описувала стресостійкість як інтегративну якість особистості, що об'єднує емоційні, вольові, інтелектуальні та мотиваційні компоненти психічної діяльності, забезпечуючи успішне досягнення поставленої мети в складних обставинах [44]. В. Дикун пропонував розглядати стресостійкість одночасно як показник діяльності та особистісну характеристику, підкреслюючи, що ця якість впливає на результати діяльності та сприяє збереженню цілісності особистості [13].

Найбільш системним і повним визначенням стресостійкості вважаємо визначення З. Кісарчук, яка врахувала комплексний, динамічний характер цієї психологічної якості та її позитивний вплив на фізичний стан і ефективність діяльності. Підтримка та розвиток стресостійкості залежить від наявності певних ресурсів, що дають змогу подолати негативні наслідки стресових ситуацій та попередити їх у майбутньому [24]. На її думку, розуміння стресостійкості включає як вроджені, так і набуті механізми адаптації, що забезпечують як збереження психофізіологічного балансу, так і ефективне функціонування особистості та реалізацію її потенціалу в умовах стресогенних впливів.

У сучасних науково-психологічних дослідженнях ресурси стресостійкості розглядаються як комплекс внутрішніх та зовнішніх факторів, що забезпечують здатність особистості ефективно протистояти стресогенним впливам і при цьому підтримувати оптимальний рівень психофізіологічної функціональності. Так, К. Матені виділяв кілька категорій ресурсів стресостійкості. До фізіологічних ресурсів він відносив сприятливі генетичні задатки, відсутність хронічних захворювань та загальний стан здоров'я. Психологічні ресурси включали впевненість у собі, самоконтроль та адекватну самооцінку, тоді як когнітивні ресурси охоплювали загальну ерудицію, здатність до навчання, конструктивні переконання та навички тайм-менеджменту. До зовнішніх ресурсів науковець

відносив соціальну підтримку та матеріальне благополуччя. Особливу увагу він приділяв превентивним заходам, зокрема розвитку позитивного ставлення до себе та вміння конструктивно використовувати соціальні контакти, що підвищує впевненість та допомагає фокусуватися на подоланні стресових впливів [44].

М. Корольчук та В. Крайнюк запропонували диференціацію ресурсів стресостійкості на особистісні, інформаційні, інструментальні. До особистісних ресурсів вони віднесли активну мотивацію до подолання труднощів, силу Я-концепції (самооцінку, самоповагу), активну життєву установку, позитивне та раціональне мислення, емоційно-вольові якості, а також фізичні ресурси, такі як стан здоров'я. Інформаційні та інструментальні ресурси включали здатність контролювати ситуацію, когнітивне структурування та осмислення подій, майстерність та професійні навички, матеріальні ресурси (достатній рівень доходу, наявність умов для відновлення фізіологічних потреб). Дослідники також підкреслили значення соціальної підтримки та психологічної компетентності як специфічних ресурсів стресостійкості [28; 30].

М. Гриньова наголошувала на таких компонентах стресостійкості, як позитивне мислення, навички цілепокладання та духовні ресурси особистості, що сприяють ефективному подоланню стресових ситуацій [10]. О. Кокун пропонує виділяти такі ресурси, як вибір, конгруентність та випробування. Вибір передбачає готовність реагувати різними способами завдяки здатності контролювати внутрішній світ, конгруентність – відчуття внутрішньої гармонії та відсутності суперечностей, що сприяє досягненню мети, а уявлення про випробування передбачає надання сенсу майбутнім подіям, перетворюючи їх на можливості для просування до особистих цілей [26].

Аналізуючи наведені підходи, можна констатувати, що Д. Морозов узагальнено виділяє такі основні типи ресурсів стресостійкості:

1. Фізіологічні ресурси – стан здоров'я та фізичні здібності людини.

2. Особистісні ресурси – активність, позитивне та раціональне мислення, сила Я-концепції, здатність до саморегуляції емоційних станів.

3. Соціальні ресурси – наявність підтримки та вміння ефективно її надавати або отримувати.

4. Матеріальні ресурси – забезпеченість необхідними умовами для підтримки життєдіяльності та відновлення ресурсів [43].

Вважається, що наявність ресурсів стресостійкості особи забезпечує збереження належного психофізіологічного балансу та ефективну адаптацію особистості до різноманітних стресогенних впливів.

Отже, у сучасних наукових дослідженнях стрес розглядається як комплексна психофізіологічна реакція організму, що виникає внаслідок суб'єктивної оцінки індивідом факторів, які виступають стресогенними. Залежно від характеру та джерела впливу, стрес поділяють на фізіологічний та психологічний. Поняття стресора визначається як будь-який зовнішній або внутрішній вплив на психофізіологічні системи індивіда, що викликає стресову реакцію. Врахування характеристик стресора і його взаємодії з індивідуальними особливостями людини дає змогу пояснити різну інтенсивність стресових проявів та формування адаптаційних стратегій у різних осіб. Стресостійкість визначається як системна та динамічна психологічна властивість, що забезпечує здатність індивіда протистояти стресогенним впливам, ефективно реагувати на складні або непередбачувані ситуації, адаптуватися до змінних умов, а за необхідності – активно змінювати їх без шкоди для психічного та фізичного здоров'я. Вона охоплює не лише емоційний та когнітивний контроль, а й здатність зберігати продуктивність та ефективність у процесі діяльності.

1.2 Вікові й психологічні особливості дорослих жінок та їх врахування під час розвитку стресостійкості

У контексті соціальних змін і зростання психологічного навантаження на особистість важливості набуває вивчення вікових і психологічних особливостей дорослих жінок як важливої умови ефективного розвитку їх стресостійкості.

Дорослий вік є періодом найвищої соціальної активності, відповідальності та самореалізації, коли жінка поєднує професійну діяльність, сімейні обов'язки та особистісний розвиток, що часто призводить до підвищеного рівня емоційної напруги. У цей період змінюється система цінностей, мотиваційна структура, способи емоційного реагування, формується індивідуальний стиль подолання стресу, тому без урахування вікових і психологічних характеристик неможливо забезпечити адекватне формування та підтримання стресостійкості.

Зазначимо, що середня дорослість жінок, що охоплює приблизно період від 40 до 60 років, є специфічним етапом життя, який характеризується значними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. Визначення меж цього періоду є умовним, оскільки індивідуальні особливості розвитку, стан здоров'я, рівень професійних досягнень, а також сімейна ситуація істотно впливають на індивідуальне сприйняття свого віку. У цей період жінка починає усвідомлювати свою відмежованість як від молоді, так і від старших поколінь. Підвищена увага до власного здоров'я та фізичної активності стає важливим чинником підтримки життєвої енергії та професійної ефективності. Для багатьох жінок середньої дорослості цей час супроводжується переосмисленням кар'єрних і сімейних цілей: з одного боку, вони прагнуть реалізувати досягнуте, з іншого – усвідомлюють, що час для нових можливостей обмежений [49].

Період середньої дорослості характеризується суттєвими змінами в організмі жінки, що мають як фізіологічний, так і психологічний вимір. На цьому етапі життя змінюється гормональний фон, що впливає на функціонування репродуктивної системи, емоційний стан, когнітивні здібності та здатність протистояти стресу. У жінок 40–45 років починає проявлятися пременопауза, яка характеризується зменшенням вироблення естрогенів і прогестерону. Це спричиняє порушення менструального циклу, зміну фізіологічних характеристик слизової оболонки піхви, а також підвищену чутливість організму до стресових факторів. Поступово зменшуються розміри матки, і виникає ризик розвитку доброякісних та передракових процесів ендометрію, нейроендокринних гінекологічних синдромів, розладів менструальної функції [60].

У віковому діапазоні 45–50 років жінки стикаються з початком менопаузи – природного завершення репродуктивного періоду. Середній вік настання менопаузи становить близько 50 років і визначається переважно спадковими чинниками. При цьому симптоми менопаузи – втома, зниження лібідо, безсоння, «приливи», зміни когнітивних функцій та порушення сечостатевої системи – безпосередньо впливають на психологічний стан і стресостійкість жінки. До 30% жінок можуть відчувати виражені прояви цих симптомів, що знижує якість повсякденного життя та потребує індивідуального підходу у плануванні режиму та адаптивних життєвих стратегій [75].

Психологічний стан жінок у середньому віці часто визначається необхідністю балансування між кількома ролями: професійною, материнською, партнерською та соціальною. Наявність досвіду, сформованих цінностей та життєвої мудрості сприяє прийняттю ефективних рішень, однак одночасно зростає сприйнятливість до стресогенних факторів, особливо тих, що пов’язані з професійними змінами, доглядом за літніми батьками або вихованням дорослих дітей. Однією з характерних психологічних особливостей цього періоду є потенційна криза середини життя, яка зазвичай спостерігається у віці 40–50 років і проявляється через переоцінку досягнень, цілей і життєвих планів. Жінки можуть переживати сумніви щодо власної реалізації, що супроводжується емоційними коливаннями, зниженням активності та появою депресивних настроїв. Водночас для багатьох жінок цей етап стає часом усвідомленого переосмислення цінностей, перегляду пріоритетів та розвитку нових стратегій поведінки, що включають ефективне управління стресом [7].

Серед психологічних ресурсів жінок у період середньої дорослості, які сприяють розвитку стресостійкості, В. Кутішенко виділяє:

1. Емоційну зрілість – здатність регулювати власні емоції, підтримувати позитивний настрій і адаптуватися до емоційних викликів.

2. Когнітивну гнучкість – вміння аналізувати проблеми, оцінювати ризики та приймати обґрунтовані рішення навіть у нестабільних умовах.

3. Соціальну підтримку – активне використання контактів із сім'єю, друзями та колегами для зменшення стресового навантаження та збереження психологічного балансу.

4. Розвинуті навички саморегуляції – планування часу, тайм-менеджмент, уміння відновлювати фізичні та психічні ресурси [33].

Особливої уваги потребує той факт, що середня дорослість у жінок супроводжується фізіологічними змінами, такими як початок менопаузи, зниження енергетичного потенціалу та часткове зниження адаптаційних резервів організму. Ці зміни безпосередньо впливають на сприйняття стресу та здатність до його подолання, тому програми розвитку стресостійкості мають враховувати фізіологічний стан, рівень активності та психологічні ресурси індивіда.

Як стверджує Д. Федорінов, на етапі середньої дорослості перед жінкою постає ряд завдань та проблем, які безпосередньо впливають на її здатність до стресостійкості. Однією з основних є пошук балансу між генеративністю та індивідуальною самореалізацією. Генеративність (лат. generativus – породжую) проявляється у прагненні сприяти розвитку наступного покоління, дбати про сім'ю, виховання дітей, а також у просоціальній активності – допомозі іншим, участі в соціальних та культурних проектах. Для жінок цього віку генеративність пов'язана також із підтримкою близьких та колег, участю у вихованні дітей дорослого віку, що формує психологічну опору для подолання стресу [70].

Водночас, пише О. Щотка, у деяких жінок періоду середньої дорослості може проявлятися зосередженість на власному Я, коли пріоритетом стає особисте здоров'я, самореалізація, хобі та відпочинок. Така поведінка сприяє самопідтримці, але одночасно потребує розвитку здатності до регуляції стресу, адже зосередженість на власних потребах може збільшувати сприйнятливість до соціальних та професійних стресорів. Важливим аспектом є стагнація, яка проявляється у втраті відчуття жінкою життєвих перспектив, недостатньому орієнтуванні у власному житті та зниженні мотивації до активної діяльності. Цей стан може супроводжуватися емоційним виснаженням, пасивністю у соціальних контактах та зменшенням продуктивності в професійній сфері. Розвиток

стресостійкості в таких випадках потребує спрямованого коригування життєвих стратегій, формування когнітивної гнучкості та соціальної підтримки [75].

У період середньої дорослості відбуваються фізіологічні та психоемоційні зміни, які істотно впливають на реакцію на стрес. У жінок цього віку починається менопауза, знижується енергетичний потенціал, змінюється гормональний фон, що може підвищувати емоційну лабільність та знижувати адаптаційні резерви організму. У психологічному аспекті це проявляється у потребі емоційної гнучкості, здатності регулювати реакції на стрес, відновлювати ресурси через релаксацію, соціальну взаємодію та фізичну активність.

На думку М. Савчина, крім традиційних викликів, таких як професійна реалізація, виховання дітей та підтримка сім'ї, жінки середньої дорослості часто стикаються зі специфічними проблемами, що потребують стресостійкості: хронічні захворювання, самотність, зміна соціального статусу, адаптація до виходу дітей з дому або догляд за літніми батьками. У таких умовах важливим є розвиток когнітивної гнучкості, позитивного самоставлення, конструктивного використання соціальної підтримки та емоційної саморегуляції [60].

Жінки у період середньої дорослості, приблизно від 40 до 60 років, переживають значні зміни у фізичному, соціальному та психологічному аспектах життя. Вони відчувають перші помітні ознаки старіння, зміни гормонального фону, зниження фізичної активності та підвищену вразливість до стресових ситуацій. Психологічний стан у цей період формується під впливом соціальних ролей, професійних досягнень, сімейного життя та міжособистісних контактів.

У 40–45 років у багатьох жінок відзначається підвищена саморефлексія, що проявляється у переосмисленні життєвих цінностей, оцінці досягнень у професійній та сімейній сферах, а також усвідомленні необхідності зміни способу життя. Цей період характеризується активною генеративністю: жінки спрямовують зусилля на виховання дітей, турботу про батьків, підтримку близьких і колег, а також на реалізацію просоціальних цінностей. Генеративна активність у жінок безпосередньо пов'язана з розвитком стресостійкості, оскільки сприяє формуванню соціальної підтримки та психологічної опори [75].

У віці 45–50 років частіше проявляються емоційні коливання та потреба у саморегуляції стресових реакцій. Підвищена тривожність, внутрішні сумніви та психологічна вразливість у цьому віці можуть бути зумовлені гормональними змінами, труднощами професійного росту або сімейними конфліктами. Для розвитку стресостійкості важливо забезпечити жінкам навички емоційної гнучкості, адекватну самооцінку, уміння конструктивно вирішувати конфлікти та зберігати баланс між професійними та сімейними обов'язками.

А. Мітлош стверджує, що період жінок після 50 років характеризується зосередженістю на стабільності та міжособистісних стосунках. Для жінок цього віку джерелом задоволення стають успіхи дітей, гармонійні сімейні взаємини та відчуття соціальної значущості. Водночас зростає усвідомлення обмеженості фізичних ресурсів, що потребує адаптації способу життя, перегляду пріоритетів та розвитку внутрішніх ресурсів стресостійкості, таких як оптимізм, когнітивна гнучкість, здатність до конструктивної соціальної взаємодії [39].

Як пише Д. Морозов, індивідуальні психологічні особливості жінок середньої дорослості значною мірою визначають сприйнятливість до стресу. Наприклад, гіпертимний тип акцентуації характеризується активністю, оптимізмом, соціальною гнучкістю, але низькою здатністю переносити самотність і обмеження свободи. Для таких жінок розвиток стресостійкості потребує формування навичок саморегуляції та терпимості до обмежень. Жінки з психастенічним типом схильні до підвищеної тривожності, нерішучості та внутрішніх сумнівів. Для них важливе коригування мислення, підвищення впевненості, розвиток навичок ефективного прийняття рішень і контролю над емоціями. Представниці епілептоїдного типу відзначаються послідовністю в поведінці, прагматизмом і негнучкістю мислення. Їм корисні стратегії розвитку когнітивної гнучкості та навички конструктивного вирішення соціальних конфліктів. Нарцисичний тип акцентуації переважно проявляє егоцентризм, прагнення особистої вигоди і самозахоплення, що потребує формування емпатії, соціальної відповідальності та здатності враховувати потреби інших [43].

У період середньої дорослості, тобто між 40 і 60 роками, Я-концепція жінки залишається центральним елементом її внутрішнього світу, визначаючи сприйняття себе, своїх можливостей та життєвих перспектив. В. Поліщук пише, що на цьому етапі формується цілісне бачення себе у контексті соціальних, сімейних та професійних ролей, а також цінностей, які мають для жінки стабілізуюче значення та впливають на здатність справлятися зі стресом. Я-концепція жінки у середньому віці базується на процесі оцінки власного життя. Вона включає позитивну самооцінку того, що вдалося реалізувати («Я успішно поєдную сімейне життя та кар'єру», «Я забезпечую добробут родини», «Мої діти та близькі мають підтримку і турботу»), і водночас об'єктивну оцінку обмежень і втрат, пов'язаних із фізичними змінами, соціальною відповідальністю та втратою молодості («Мої фізичні ресурси зменшуються», «Я маю обмежений час для реалізації нових життєвих цілей», «Деякі професійні можливості вже недоступні»). На цьому етапі в жінок актуалізуються основні внутрішні ресурси: духовність, моральні цінності, професійні компетенції, емоційна стабільність. Узгодження досвіду життя із власною Я-концепцією набуває особливого значення, оскільки невідповідність між реаліями та внутрішніми очікуваннями може провокувати підвищений рівень стресу, тривожність або депресивні переживання. Саме тому формування реалістичної Я-концепції є важливим чинником розвитку стресостійкості [52].

Як доводить С. Кузікова, жінки у середньому віці часто визначають свої пріоритети через такі життєві завдання: розвиток духовно-моральних цінностей та життєвої мудрості; підтримка стабільного життєвого рівня та фінансової безпеки; турбота про здоров'я та фізичну активність; допомога дітям та внукам у становленні їхньої самостійності; підтримка батьків похилого віку; збереження гармонійних подружніх відносин. Такі завдання модифікують Я-концепцію, роблячи її більш реалістичною та відповідальною, а також створюють платформу для розвитку навичок стресостійкості. У жінок формується здатність раціонально оцінювати власні можливості, враховувати реальні обмеження та контролювати емоційні реакції, що виникають під впливом стресових факторів.

Розвиток когнітивного компонента Я-концепції забезпечує більш об'єктивну самооцінку досягнень, рівня здоров'я, професійної діяльності та соціальних ролей, що сприяє психологічній стійкості [46].

За словами Л. Карамушки, у цей період життя жінки більш усвідомлено підходять до управління власними соціальними ролями. Вони здатні адаптувати свої дії відповідно до вимог професії, сім'ї та суспільства, формуючи при цьому високий рівень відповідальності та здатність приймати обґрунтовані рішення. Ця внутрішня впевненість у своїх силах і цілісне бачення себе виступають важливими ресурсами стресостійкості. Водночас, реалістична Я-концепція жінок середньої дорослості дає змогу уникати надмірних домагань, ілюзій ранньої дорослості та непродуктивного самокритичного мислення. При адекватній оцінці власних ресурсів та очікувань, вони здатні ефективно справлятися зі стресом, підтримувати фізичне та психічне здоров'я і зберігати активну соціальну роль. Натомість ігнорування жінками цих характерних особливостей може призвести до зниження життєвої активності, виникнення депресивних станів та соціальної ізоляції [23].

У період середньої дорослості емоційна сфера жінки зазвичай залишається стабільною, проте її структури зазнають поступових змін. Загальна емоційність у різних життєвих ситуаціях, пише О. Макаревич, може знижуватися, а реакції стають більш врівноваженими. Разом із тим зміст переживань концентрується на сенсі життя, стані здоров'я, динаміці сімейних відносин та очікуваннях щодо майбутнього. Успіхи дітей і внуків викликають позитивні емоції, а невдачі близьких – сильні переживання тривожного або сумного характеру [35].

Емоційна сфера жінок середньої дорослості розвивається нерівномірно. Для її реагування, пише В. Панок, характерні такі особливості: емоційні реакції стають більш стабільними та передбачуваними, однак негативні переживання поступово можуть переважати позитивні; формується індивідуальний емоційний фон: одні стимули викликають меншу чутливість (кольори, пейзажі, музика), а інші – сильнішу реакцію (гучні звуки, яскраві запахи, контрастні кольори); глибина переживань зменшується, афективні спалахи трапляються рідше;

почуття менш усвідомлювані та часто не пов’язані з конкретними діями чи предметами; емоційні реакції стають менш регульованими, набувають невизначеного характеру; знижується експресивність (міміка, жести, рухи), а водночас посилюється фізіологічна складова цих переживань (зміни у функціонуванні серця, дихальної та інших систем) [50].

Для багатьох жінок середньої дорослості характерні переживання самотності або дефіциту близького спілкування, що пов’язано з тим, що діти підростають і залишають батьківський дім. У цей період емоційне задоволення від сім’ї значно впливає на психологічну стабільність: одружені жінки, які зберегли міцні партнерські відносини, зазвичай більш задоволені життям, отримують підтримку та емоційне підкріплення, що сприяє стресостійкості.

Важливим джерелом емоційної самореалізації для жінок у цьому віковому проміжку є професійна діяльність. Успіхи на роботі підсилюють відчуття значущості, потрібності та впевненості у власних можливостях, тоді як невдачі, критика керівництва чи виробничі конфлікти можуть провокувати підвищену тривожність, замкнутість, імпульсивність, агресивність. Особливо актуальною є потреба в розвитку емоційної регуляції для професій, які передбачають взаємодію з людьми (педагог, психолог, лікар), адже адекватна реакція на чужі емоції та контроль власних почуттів є умовами ефективної діяльності [58].

Період середньої дорослості супроводжується підвищеним ризиком виникнення стресу. Інтенсивність стресової реакції залежить від того, наскільки болісно жінка сприймає події, володіє навичками їх вирішення, а також від характеру її Я-концепції, рівня емоційної регуляції, соціальної підтримки та попереднього досвіду стресогенних ситуацій. Загалом, у жінок 40–60 років спостерігається тенденція до збіднення емоційного спектра: вони менш вразливі та рідше реагують бурхливо на події. Проте соціальна активність, участь у роботі, сімейне життя, відпочинок і спілкування з друзями залишаються джерелами позитивних емоцій та оптимістичного настрою. Саме врахування цих особливостей емоційної сфери є важливим при розвитку стресостійкості: тренування навичок саморегуляції, розпізнавання і контролю емоцій, а також

підтримка соціальних контактів дають змогу жінкам ефективніше справлятися зі стресогенними чинниками [36].

Розвиток стресостійкості у жінок середньої дорослості, на думку В. Дикуна, потребує комплексного підходу, який враховує як вікові, так і психологічні особливості цього періоду. Зокрема, в науково-психологічному аспекті період середньої дорослості жінки характеризується високим рівнем саморефлексії та переосмислення життєвих цінностей. Жінки цього віку часто аналізують власні досягнення, соціальні ролі та міжособистісні стосунки, що формує нові психологічні виклики. Психологічні риси включають підвищену емоційну чутливість, схильність до тривожності та схильність до внутрішніх конфліктів у сімейних та професійних сферах [13].

М. Білова пише, що розвиток стресостійкості у цьому віковому періоді має спиратися на індивідуальні психологічні особливості жінки, включаючи тип акцентуації особистості. Наприклад, гіпертимні жінки проявляють оптимізм, ініціативність і активність, що полегшує адаптацію до стресових ситуацій, проте вони більш уразливі до перевтоми та емоційного виснаження. У той же час психастенічні жінки часто відчувають тривожність, нерішучість і високий рівень самокритики, що потребує спеціальних технік релаксації і підтримки [5].

У процесі формування стресостійкості важливо враховувати соціальні ролі, які виконують жінки. Часто вони поєднують професійну діяльність, турботу про дорослих дітей та істотну підтримку батьків похилого віку. Такий багаторівневий соціальний контекст створює психоемоційні навантаження. Для збереження стресостійкості необхідно впроваджувати час для відпочинку, фізичної активності та відновлення психоемоційного ресурсу. Для розвитку стресостійкості важливо навчати навичкам емоційної саморегуляції, включаючи методи дихальної релаксації, медитації та когнітивної переоцінки ситуацій. Такі техніки сприяють зменшенню психофізіологічної реактивності на стрес і підтримують емоційну стабільність [16].

Когнітивні процеси жінок середньої дорослості залишаються достатньо ефективними для аналізу, планування та прийняття рішень. Однак можливе

зниження дивергентного мислення, тобто здатності генерувати нестандартні ідеї, що може ускладнювати адаптацію до нових життєвих ситуацій. Тому при формуванні стресостійкості важливо підтримувати когнітивну активність через навчання новим навичкам, вирішення складних професійних завдань та участь у творчих або соціально значущих проектах [26].

Фізична активність є важливим чинником у розвитку стресостійкості жінок середньої дорослості. Врахування індивідуальних проявів соматичного здоров'я також є важливим для ефективного розвитку стресостійкості. Захворювання серцево-судинної системи, ендокринні порушення або остеопороз можуть посилювати фізіологічні реакції на стрес і знижувати психологічну витривалість. Тому медико-профілактичні заходи, включаючи регулярні обстеження та контроль здоров'я, повинні поєднуватися з психологічними методами зниження стресу. Регулярні помірні фізичні навантаження сприяють регуляції гормонального фону, покращенню серцево-судинної системи, зменшенню тривожності та депресивних симптомів. Особливо корисні аеробні навантаження, йога та вправи на гнучкість, оскільки вони одночасно підтримують фізичне здоров'я та стабілізують емоційний стан [3].

У період середньої дорослості варто приділяти увагу соціальній підтримці. Наявність стабільних дружніх та сімейних зв'язків підвищує стресостійкість і знижує ризик розвитку психосоматичних захворювань. Жінки, які отримують достатньо емоційної підтримки від партнера, друзів та родини, легше долають складні життєві події та ефективніше керують стресовими реакціями. Не менш важливим є психологічне планування життєвих завдань і визначення пріоритетів. Жінки середньої дорослості часто переоцінюють власні можливості, що може призводити до хронічного стресу. Психологічні тренінги, орієнтовані на розвиток реалістичного бачення своїх ресурсів, постановку досяжних цілей та навичок прийняття рішень, значно підвищують стресостійкість. Крім того, психологічні техніки, спрямовані на підвищення усвідомленості та самоаналізу, дають змогу жінкам середньої дорослості ефективніше оцінювати власні реакції

на стресові події. Методи когнітивної терапії, релаксаційні техніки та розвиток навичок вирішення проблем створюють основу стабільної стресостійкості [25].

Отже, вікові та психологічні особливості жінок середньої дорослості значною мірою визначають підходи до розвитку їх стресостійкості. У цьому віці відбуваються фізіологічні зміни, пов’язані зі зниженням рівня статевих гормонів, змінами репродуктивної системи та початком клімактеричного періоду, що впливає на емоційну стабільність, когнітивні функції та психоемоційний стан. Психологічно жінки середньої дорослості характеризуються високим рівнем саморефлексії, переосмисленням життєвих цінностей, підвищеною чутливістю до стресових факторів, а також складними соціальними ролями, пов’язаними із сім’єю, професійною діяльністю та доглядом за близькими. Для ефективного розвитку стресостійкості необхідно враховувати перелічені особливості через індивідуалізовані програми, що поєднують фізичну активність, когнітивні та емоційні тренінги, методи релаксації, соціальну підтримку та медико-профілактичні заходи. Такий комплексний підхід дає змогу жінкам середньої дорослості підвищувати психологічну витривалість, адаптуватися до життєвих змін та підтримувати високий рівень якості життя.

1.3 Роль та значення інтерактивних цифрових технологій для підвищення стресостійкості у жінок

В епоху цифровізації, коли інформаційні технології проникають у всі сфери життя, значущості набуває використання інтерактивних цифрових засобів для підтримки психічного здоров’я людини. Технологічний прогрес не лише змінює способи комунікації, навчання та праці, а й відкриває нові можливості для психологічного розвитку та саморегуляції, тому обґрунтування значення інтерактивних цифрових технологій у процесі підвищення стресостійкості жінок стає важливим напрямом сучасних психологічних досліджень.

Зазначимо, що значення інтерактивних цифрових технологій для підвищення стресостійкості у жінок середньої дорослості є особливо актуальним, оскільки на цьому етапі зростає психоемоційне навантаження, пов’язане з поєднанням професійних, сімейних та соціальних ролей, а також із фізіологічними змінами, що супроводжують клімактеричний період. Цифрові технології категорії E-Mental-Health, до яких належать мобільні додатки, онлайн-платформи психологічної підтримки та інтерактивні курси для саморозвитку, надають можливість жінкам ефективно управляти власним емоційним станом, розвивати навички саморегуляції та формувати стресостійкість без необхідності постійного звернення до офлайн-фахівців [34].

Попри стрімкий розвиток інформаційного суспільства та неоднозначний вплив цифрових технологій на особистість, інтерактивні цифрові ресурси дедалі більше розглядаються як інструмент психологічної підтримки та підвищення стресостійкості. Особливо це стосується жінок, які у сучасних соціальних умовах зазнають високого рівня психоемоційного навантаження через поєднання кар’єрних, сімейних та соціальних ролей. Електронні сервіси та мобільні додатки дають змогу оперативно отримати психологічну допомогу, забезпечуючи доступність і анонімність, що є критично важливим для багатьох користувачок.

Мобільні додатки для ментального здоров’я пропонують широкий спектр інструментів: медитації, дихальні вправи, ведення щоденників емоцій, вправи на розвиток усвідомленості та техніки когнітивної реструктуризації. Вони дають змогу жінкам середньої дорослості своєчасно реагувати на підвищену тривожність, емоційне вигорання чи депресивні настрої, які часто виникають у період гормональної перебудови та зміни соціальних ролей. Завдяки доступності та інтерактивності такі цифрові рішення можуть стати першим кроком у розвитку особистої стресостійкості, забезпечуючи користувачкам регулярну психологічну практику та самоконтроль [54].

Особливістю інтерактивних цифрових платформ є здатність адаптуватися до індивідуальних потреб користувачки. Наприклад, додатки можуть формувати персоналізовані плани занять залежно від рівня стресу, фізичного стану, часу

доби та професійної завантаженості, що особливо важливо для жінок середньої дорослості, які поєднують кар'єру, сім'ю та догляд за літніми родичами. Крім того, цифрові сервіси забезпечують анонімність, що стимулює відкритість у самоспостереженні та щирість у відображенні власних психологічних станів.

Західний досвід застосування цифрових технологій у сфері ментального здоров'я починається ще з 1990-х років і включає електронне листування з пацієнтами, спеціалізовані комп'ютерні програми для оцінки та моніторингу психоемоційного стану, а також онлайн-консультації з використанням аудіо- та відеотехнологій для відчуття присутності фахівця. Поява бездротових технологій і поширення смартфонів відкрили нові перспективи для мобільної охорони здоров'я (mHealth), дозволяючи жінкам швидко отримувати якісну психологічну підтримку у будь-який час і в будь-яких умовах [34].

Мобільні додатки для підтримки психічного здоров'я (mental health mobile apps) сьогодні налічують тисячі варіантів і пропонують широкий спектр функцій: психоедукацію, самооцінювання, самомоніторинг, супровід, профілактику та покрокове лікування розповсюджених психоемоційних розладів. Дослідження демонструють ефективність таких додатків у зменшенні симптомів депресії, тривожності, розладів сну та залежності від психоактивних речовин, що особливо важливо для жінок, які відчувають хронічний стрес через багатозадачність і соціальні очікування [12].

Серед відомих міжнародних сервісів, що дають змогу жінкам підвищити стресостійкість, варто виділити додаток PTSD Coach, який надає комплексну підтримку при посттравматичному стресовому розладі (ПТСР). Станом на 2025 рік додаток має понад 630 тис. завантажень у 78 країнах, а експериментальні дослідження з ветеранами показали зменшення дистресу, регуляцію симптомів ПТСР та покращення міжособистісних стосунків. Основні розділи програми включають: 1) психоедукативну інформацію про ПТСР, 2) самооцінювання із можливістю відстежувати динаміку стану, 3) вправи для роботи із симптомами (регуляція дихання, м'язова релаксація, активація приємних спогадів), 4) пошук підтримки та контакти фахівців [14].

Крім того, існують численні додатки для розвитку резилієнтності та самодопомоги, які можна адаптувати для жіночої аудиторії: PE Coach, Beat PTSD, Bust PTSD, Breathe2Relax, Tactical Breather, а також моніторингові додатки T2 Mood Tracker, LifeArmor, Provider Resilience, AZNG Be Resilient Program, Develop Your Resilience, що сприяють управлінню стресом, концентрації уваги та самопізнанню. В Україні, наприклад, курс «Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів» інтегрований у «Кишеньковий психолог» і розрахований на 30 днів індивідуальної роботи, з акцентом на когнітивно-біхевіоральні методи та щоденний моніторинг емоційного стану через «Щоденник емоцій». Додаток «PFA Mobile Ukraine» пропонує алгоритми першої психологічної допомоги для себе та своїх близьких, включаючи опитувальники та ресурси підтримки, що підвищує інтерактивність сервісу [8].

Аналіз українського ринку цифрових психологічних сервісів показав наявність багатьох локальних рішень, таких як додаток Spokiy, Служба психологічної підтримки українців та освітні серіали на платформі «Дія. Цифрова освіта». Додаток Spokiy дає змогу практикувати медитації, знімати тривожність та страхи, а також безкоштовно контактувати з психологами, що створює можливості для інтеграції цифрового самоконтролю у щоденне життя жінки. Служба психологічної підтримки об’єднує фахівців, які надають безкоштовну кризову допомогу, що розширює доступність кваліфікованої підтримки для жінок, що перебувають у стресових життєвих ситуаціях [14].

Світовий досвід використання цифрових сервісів, таких як Headspace, Calm, BetterHelp, Mindshine та Woebot, демонструє їхню ефективність у розвитку емоційної регуляції, зменшенні тривожності та формуванні адаптивних поведінкових стратегій. Для жінок середньої дорослості особливо цінним є те, що додатки здатні інтегрувати когнітивні, емоційні та фізіологічні техніки, спрямовані на зміцнення стресостійкості, що дає змогу компенсувати вікові психологічні та фізіологічні зміни [21].

Інтерактивні цифрові технології, зокрема мобільні застосунки для психологічного здоров’я, відіграють важливу роль у розвитку стресостійкості,

забезпечуючи користувачок засобами саморегуляції, моніторингу емоційного стану та доступу до психологічної підтримки. Загалом, застосування інтерактивних цифрових технологій для жінок середньої дорослості має кілька основних функцій: 1) моніторинг емоційного стану та психологічного самопочуття, 2) підтримка медитацій та когнітивно-поведінкових практик, 3) інтеграція ігрових механік для розвитку стресостійкості, 4) доступ до персоналізованих рекомендацій та освітніх ресурсів, 5) підтримка онлайн-спільнот та кризового втручання [34].

Серед основних цифрових онлайн-рішень, що сприяють підвищенню стресостійкості, виділяють застосунок Headspace, який пропонує медитації, спрямовані на фокусування уваги, фізичні вправи та покращення сну. Користувачки можуть обирати індивідуальні цілі медитації, включно з підвищенням концентрації, зменшенням гніву чи тривоги. Особливо важливими є короткі медитації тривалістю 2–3 хвилини, що дають змогу швидко відновлювати емоційний баланс у стресових ситуаціях. Headspace також інтегрує відеогайди, що дають змогу у релаксації та покращенні якості сну [54].

Застосунок Balance орієнтований на персоналізацію практик для саморегуляції, де користувачка щоденно відповідає на запитання про свій психологічний стан та уподобання, отримуючи індивідуальні медитації і вправи. Balance містить спеціалізований розділ для сну з аудіозаписами природних звуків, що сприяють релаксації та зниженню тривожності. Завдяки менторському супроводу користувачки можуть обирати голос наставника, що забезпечує більш ефективне занурення у практику [62].

Застосунок MindDoc створений клінічними психологами та дослідниками емоційного здоров’я. Додаток дає змогу стежити за власним настроєм, оцінювати симптоми депресії, тривожності або безсоння, та отримувати рекомендації щодо самопідтримки. MindDoc підтримує моніторинг емоційного стану за допомогою опитувань і вправ, що допомагає жінкам усвідомлювати закономірності своїх емоційних реакцій та планувати корекційні дії [45].

Застосунок Happify використовує ігрові механіки та тематичні активності для зменшення негативних думок та підвищення психологічної стійкості. Користувачки можуть виконувати вправи, що спрямовані на розвиток упевненості в собі, планування щоденних активностей та медитації. Такі інтерактивні підходи стимулюють мотивацію, зменшують психологічну напругу та покращують самопочуття [54].

SuperBetter спеціалізується на формуванні внутрішньої стійкості та подоланні життєвих труднощів. Застосунок включає ігрові елементи, такі як: «power-ups» (розвиток ресурсів для підтримки позитивного настрою), «quests» (відстеження цілей), «bad guys» (усунення негативних звичок), «allies» (аналіз соціальних зв'язків) і «future boosts» (планування майбутніх досягнень). Ця структура дає змогу жінкам середньої дорослості розвивати адаптивні навички та стійкість до стресових факторів [27].

Щоденники вдячності, наприклад Simple Gratitude Journal, сприяють формуванню позитивного емоційного досвіду, підвищенню психологічної гнучкості та стресостійкості. Регулярне ведення записів про події та явища, за які користувачка відчуває вдячність, покращує психоемоційний стан та зміцнює здатність до подолання стресових ситуацій [12].

Svitlo – перший український застосунок для психологічної самопідтримки, розроблений клінічною психологинею Н. Браницькою. Програма пропонує майндфулнес-практики, когнітивно-поведінкові вправи та трекери настрою, орієнтовані на керовану медитацію, регуляцію тривоги, поліпшення концентрації, спокою та якості сну. Тривалість вправ становить 10–12 хв., а 98 % користувачок відзначають позитивний вплив на емоційний стан, подібний до ефекту короткої консультації з психологом [8].

Застосунок База розроблено для психологічної підтримки ветеранок та українок, які пережили травматичні події, включно з війною. Програма включає медитації та вправи для зниження тривожності, боротьби з хронічною втомою, депресією, панічними атаками та горюванням. Користувачки можуть працювати з трекером настрою, флешкартками для саморефлексії та фізичними вправами,

що впливають на емоційний стан. Також у застосунку доступні кризові контакти та можливість анонімної консультації з психотерапевткою [34].

Застосунок VOS відкрив преміум-доступ для українських користувачок під час війни, що дає змогу жінкам вести щоденник настрою, користуватися афірмаціями, дихальними практиками та отримувати персональну аналітику самопочуття. Крім того, користувачки застосунку можуть отримувати цілодобові консультації з психотерапевтами, що є критично важливим для підвищення стресостійкості у кризових умовах [54].

Застосунок Calm Harm використовує принципи діалектичної поведінкової терапії (DBT) для протидії імпульсивним схильностям до самоушкодження. Застосунок надає щоденники, дихальні техніки та психологічні вправи, що дають змогу користувачкам практикувати саморегуляцію та контролювати стресові імпульси. Платформа Rozmova забезпечує швидкий доступ до психотерапевтів, дозволяючи жінкам обирати фахівця відповідно до своїх потреб, симптомів та уподобань. Відзначають позитивні зміни вже після чотирьох сеансів, що свідчить про ефективність онлайн-консультацій для розвитку стресостійкості [34].

Застосунок Happify пропонує інтерактивні вправи та ігри для подолання негативних думок, розвитку впевненості в собі та покращення кар'єрного та соціального функціонування. 86 % користувачок повідомили про помітне покращення емоційного стану вже через два місяці регулярного використання. Застосунок Тиша пропонує понад 80 медитацій для розвитку навичок регулювання стресу та покращення внутрішнього спокою, дихальні практики та персоналізовані таймери для медитацій. Відсутність реклами та інтеграція з Apple Health забезпечують безперервне відстеження прогресу та концентрацію уваги на психологічному благополуччі [54].

Spokiy – україномовний застосунок для медитацій та психологічної гігієни, що допомагає відновлювати внутрішню рівновагу, покращує концентрацію та сон, а також знижує рівень тривожності, що є важливим для жінок, які поєднують численні соціальні та професійні ролі. Нарешті, Wysa використовує штучний інтелект для спілкування з користувачками, відстеження емоцій та пропонування

вправ для зниження стресу. 91% користувачок оцінюють застосунок як корисний, а загалом він допоміг понад 6 мільйонам людей у 95 країнах [59].

Охарактеризуємо різноманітні чат-боти для миттєвої підтримки.

1. Faino Psy Bot – цей чатбот розроблено професійними психологами для роботи у кризових ситуаціях. Після вибору мови та оцінки рівня стресу застосунок пропонує серію вправ для стабілізації емоційного стану. Якщо стрес перевищує допустимий поріг, бот послідовно надає рекомендації для відновлення психологічної рівноваги.

2. «Друг. Перша допомога» – створений на основі протоколів клініки Charite та UNICEF, чатбот забезпечує підтримку у випадках, коли звернення до психолога або близьких неможливе. Він допомагає відновити контроль над емоціями через серію заспокійливих вправ та надає доступ до подальших консультацій із фахівцями через платформу «Розкажи мені».

3. Чатбот ГІ «Марш жінок» – призначений для цілодобової онлайн-підтримки жінок, які зазнали психоемоційного навантаження або постраждали від насильства. Додатково надається інформація про притулки та гуманітарну допомогу у Львові та Чернівцях [74].

Застосування цифрових технологій у розвитку стресостійкості передбачає системність і регулярність. Наприклад, щоденні короткі практики медитації або дихальні вправи з додатками дають змогу поступово зменшити рівень стресу, покращити концентрацію, нормалізувати сон та фізіологічні показники, що особливо важливо для жінок 40–60 років, які часто мають хронічні соматичні захворювання. Інтерактивні сервіси також можуть слугувати інструментом самопідтримки між консультаціями з психологом.

Важливим аспектом є мова та культурна адаптація цифрових сервісів. Дослідження показало, що більшість міжнародних додатків не забезпечують українську мову або лише механічний переклад, що знижує рівень довіри та ефективності для користувачок. Тому розвиток сервісів із урахуванням психологічних та культурних особливостей жінок є важливим для використання інтерактивних цифрових технологій у підвищенні їх стресостійкості [76].

Значення інтерактивних цифрових технологій для розвитку й підвищення стресостійкості у жінок середньої дорослості полягає у створенні умов для системної психологічної підтримки та розвитку навичок саморегуляції, які враховують вікові, фізіологічні та психоемоційні особливості цієї категорії. Жінки часто поєднують професійні, сімейні та соціальні ролі, водночас відчувають вплив гормональної перебудови, клімактеричного періоду та вікових змін у фізичному здоров'ї, що підвищує ризик психоемоційного перенапруження та розвитку стресових станів. Інтерактивні цифрові сервіси, зокрема мобільні додатки та онлайн-платформи психологічної підтримки, надають можливість своєчасного реагування на такі стани, розвиток емоційної регуляції та формування адаптивних стратегій подолання стресу [54].

До основних функцій цифрових додатків для ментального здоров'я, орієнтованих на жінок середньої дорослості, належать оцінка психічного стану за допомогою анкети для самовідчуття, скринінгу на депресивні настрої, тривожність або посттравматичний стресовий розлад, а також моніторинг емоційного стану протягом тривалого часу. Це дає змогу користувачкам визначати тригери зміни настрою, усвідомлювати вплив зовнішніх і внутрішніх факторів на власний стан та своєчасно застосовувати стратегії саморегуляції.

Особливо важливою є функція самодопомоги, яка включає інтерактивні вправи на релаксацію, когнітивно-поведінкові методи, психоосвіту та тренінги усвідомленості. Такі інструменти дають змогу жінкам середньої дорослості підтримувати психологічну рівновагу та поступово підвищувати рівень стресостійкості, одночасно компенсуючи вікові фізіологічні зміни, такі як коливання гормонального фону та зниження енергетичного ресурсу [68].

Цифрові сервіси також забезпечують можливість участі жінок у сеансах віртуальної терапії: індивідуальних консультаціях та групових заняттях з ліцензованими психологами та психотерапевтами. Це дає змогу жінкам отримати фахову допомогу навіть у разі обмеженого доступу до офлайн-психотерапії через географічні чи соціальні обмеження. Важливою є підтримка з боку адміністрації онлайн-сервісів однодумців та онлайн-спільнот, що сприяє формуванню

відчуття належності, соціальної підтримки та психологічної безпеки, що є важливим фактором для розвитку стресостійкості. Не менш значущою функцією є надання кризового втручання та ресурсів для надзвичайних ситуацій, включаючи екстрені контакти, гарячі лінії та посилання на місцеві служби охорони психічного здоров'я. Такі інструменти є критично необхідними для жінок, які можуть стикатися з гострими психоемоційними станами [34].

Освітні та інформаційні ресурси онлайн-додатків забезпечують доступ до матеріалів щодо самодопомоги, стратегій подолання стресу, вправ на психоемоційну регуляцію, а також психологічних досліджень, адаптованих до потреб українських користувачок. Персоналізовані рекомендації, відстежування прогресу та постановка цілей стимулюють активну участь користувачок у процесі самопідтримки, підвищують мотивацію та відповідальність за власний емоційний стан. Значущою постає інтеграція механізму зворотного зв'язку та інструментів для саморефлексії. Жінки середньої дорослості можуть вести щоденники у вербальній, аудіо- або візуальній формі, аналізувати власні емоції та оцінювати ефективність застосованих методів саморегуляції, що стимулює розвиток усвідомленого підходу до подолання стресу [45].

При створенні цифрових додатків для українських користувачок вчена Х. Коновалова пропонує враховувати локалізацію, культурну адаптацію, доступність для людей з порушеннями зору, слуху або моторики, а також забезпечувати високий рівень конфіденційності даних, що є критично важливим для безпечного ведення щоденників і збереження чутливого контенту. Залучення фахівців з психічного здоров'я на етапах розробки та тестування додатків підвищує їх ефективність та релевантність для цільової аудиторії, забезпечуючи комплексний підхід до розвитку стресостійкості у жінок [27].

Отже, використання інтерактивних мобільних додатків для підтримки психічного здоров'я та підвищення стресостійкості є ефективним ресурсом для жінок у сучасних умовах, що характеризуються високим рівнем соціальної напруги та постійними стресовими чинниками. Інтерактивні цифрові технології для психічного здоров'я надають жінкам інструменти для самопідтримки,

розвитку стресостійкості і зниження проявів тривожності. Їх інтерактивність, персоналізація та доступність забезпечують можливість жінкам ефективно підтримувати психоемоційний баланс у реальному часі, адаптуючись до індивідуальних потреб та конкретних життєвих обставин. Використання цих технологій сприяє підвищенню якості життя, зниженню ризику емоційного вигорання та розвитку емоційної гнучкості. Водночас такі цифрові сервіси мають розглядатися як первинна психологічна допомога і доповнення до традиційних психотерапевтичних методик, а не їх повна заміна.

РОЗДІЛ 2
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЖІНОК

2.1 Зміст та методи емпіричного дослідження стресостійкості у жінок

У психологічних дослідженнях особливе місце посідає комплексна та достовірна діагностика психічних станів і особистісних якостей, що визначають адаптивні можливості людини. З огляду на зростання стресових навантажень у повсякденному житті, важливою є потреба в обґрунтуванні діагностичного інструментарію для вивчення стресостійкості, зокрема серед жінок, які часто зазнають впливу множинних соціальних і психологічних чинників. Емпіричне дослідження вимагає використання валідних та надійних методик, здатних відобразити не лише рівень стресостійкості, а й особливості емоційної регуляції, когнітивних стратегій подолання труднощів і внутрішніх ресурсів особистості.

Для емпіричного вивчення стресостійкості у жінок було підібрано такий діагностичний інструментарій:

1) методика стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге [29];

2) шкала резильєнтності Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) [57];

3) методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка [41];

4) методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований варіант Т. Крюкової) [67].

Охарактеризуємо запропонований діагностичний інструментарій для емпіричного вивчення стресостійкості у жінок.

Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації, розроблена Т. Холмсом і Р. Раге, є ефективним інструментом для вимірювання стресових подій, що відбулися у житті жінки, та визначення її стресового навантаження. Згідно з цією методикою, життєві події оцінюються за критеріями інтенсивності та значущості, і кожна подія отримує бали відповідно до ступеня стресогенності.

Автори підкреслюють, що значні психічні та фізичні порушення, які часто передують серйозним змінам в житті, виступають тригерами стресу. Тому використання цієї методики дає змогу встановити рівень стресостійкості та адаптивності жінки, що є важливим показником її психологічного здоров'я та здатності зберігати функціональну рівновагу у складних умовах життя.

Стресостійкість визначається як здатність жінки переносити високі психофізичні навантаження та справлятися з тривожними ситуаціями без суттєвої шкоди для психічного та фізичного здоров'я. Цей параметр дає змогу оцінити, наскільки ефективно жінка може підтримувати емоційну стабільність і контролювати реакції у критичних життєвих обставинах. Соціальна адаптація, у свою чергу, характеризує здатність особистості інтегруватися у соціальне середовище, підтримувати соціальні зв'язки та швидко реагувати на зміни в професійній, сімейній або громадській сферах. Чим вищий рівень соціальної адаптації, тим легше жінка пристосовується до нових умов, формує здорові міжособистісні відносини та зберігає психоемоційну рівновагу.

Бланк тесту методики складається із списку потенційно стресогенних подій, які можуть впливати на психічний стан жінки. Кожна подія оцінюється за 100-бальною шкалою відповідно до її значущості та емоційного забарвлення. У випадках повторних подій бали множаться на кількість повторів, що дає змогу точніше оцінити загальне стресове навантаження за рік. На основі отриманих результатів визначається рівень стресостійкості та соціальної адаптації, що дає змогу ідентифікувати ступінь вразливості жінки до стресових факторів і потребу в психологічній підтримці.

Інтерпретація результатів тесту відбувається за такими категоріями:

1. Менше 150 балів – висока стресостійкість: жінки з таким показником характеризуються значною здатністю до адаптації та ефективного подолання стресових ситуацій.

2. 150–199 балів – помірно висока стресостійкість: жінки здатні ефективно справлятися з більшістю стресових факторів, проте у випадку значних стресових подій може виникнути потреба в додаткових емоційних та фізичних ресурсах.

3. 200–299 балів – порогова стресостійкість: цей рівень свідчить про початкове зниження здатності справлятися з психоемоційними навантаженнями.

4. 300 і більше балів – низька стресостійкість (висока вразливість): жінки з таким показником мають значні труднощі у подоланні стресу, витрачають значну частку ресурсів на емоційну регуляцію, часто стикаються з порушеннями.

Методика оцінки рівня резильєнтності за шкалою Коннора–Девідсона є важливим інструментом дослідження здатності жінок ефективно протистояти стресовим ситуаціям та адаптуватися до складних життєвих обставин. Вона дає змогу оцінити, наскільки жінка здатна зберігати психологічну стійкість у критичних умовах, таких як професійні навантаження, сімейні труднощі чи вплив масштабних соціальних та воєнних криз. Шкала складається з 10 тверджень, що оцінюються за п’ятибальною шкалою Лайкерта, де респондентка визначає відповідність кожного твердження своєму досвіду від 0 до 4 балів.

Твердження шкали шкали Коннора–Девідсона охоплюють різні аспекти резильєнтності: здатність адаптуватися до змін, ефективно справлятися зі стресом, відновлюватися після труднощів, підтримувати ясність мислення під тиском, а також регулювати негативні емоції. Оцінка кожного елемента методики дає змогу отримати інформацію про внутрішній стан жінки, її впевненість у власних силах, здатність до саморегуляції та готовність долати життєві труднощі. Після заповнення шкали бали сумуються, а загальна сума балів визначає рівень резильєнтності, який коливається від 0 до 40. Для інтерпретації результатів застосовується таблиця нормативних показників, що дає змогу оцінити рівень стресостійкості за п’ятиступеневою шкалою: від низького (0–15 балів) до високого (31–40 балів).

Кожен рівень резильєнтності згідно шкали Коннора–Девідсона відображає здатність жінки справлятися зі стресом та адаптуватися до життєвих змін:

1. Низький рівень резильєнтності (0–15 балів): жінки часто відчувають безпорадність перед життєвими труднощами, схильні до сильних емоційних коливань і тривожності. Вони мають обмежені навички саморегуляції та ефективного вирішення проблем, тому порівняно невеликі стресові ситуації

можуть викликати значний дистрес. Часто відчувають виснаження, фізичні симптоми стресу (головний біль, порушення сну, підвищена стомлюваність) та труднощі у підтриманні міжособистісних стосунків під тиском обставин. Цей рівень свідчить про потребу у систематичній психологічній підтримці, тренінгах стресостійкості та розвитку навичок адаптивної поведінки.

2. Нижчий за середній рівень резильєнтності (16–20 балів): жінки здатні частково справлятися зі стресом, проте мають слабкі сторони у випадку тривалих або інтенсивних стресових ситуацій. Вони можуть використовувати базові стратегії подолання проблем, але інколи їм бракує ресурсів для самостійного відновлення після кризових подій. Емоційна реакція на стресові фактори може бути нестійкою: від помірної тривожності до короткочасних епізодів роздратування чи пригніченості. Жінки цього рівня потребують підтримки у формуванні ефективних когнітивних та поведінкових стратегій подолання стресу, а також наставництва у розвитку віри у власні ресурси.

3. Середній рівень резильєнтності (21–25 балів): жінки демонструють помірну здатність справлятися зі стресом і відновлюватися після труднощів. Вони здатні застосовувати як адаптивні, так і частково неефективні стратегії подолання проблем, однак у більшості випадків успішно виходять із складних ситуацій. Емоційний стан під час стресу коливається, але загалом зберігається контроль над поведінкою та мисленням. Жінки здатні підтримувати продуктивні міжособистісні стосунки та організаційні ролі навіть у напружених умовах, хоча інколи потребують підтримки для стабілізації емоцій.

4. Вищий за середній рівень резильєнтності (26–30 балів): жінки ефективно справляються з більшістю стресових ситуацій і швидко відновлюються після складних обставин. Вони здатні підтримувати ясність мислення під тиском, приймати обґрунтовані рішення і зберігати продуктивність у роботі та житті. Емоційна регуляція розвинена, що дає змогу уникати імпульсивних реакцій і контролювати негативні емоції. Такі жінки також демонструють високу самодисципліну, вміють мобілізувати внутрішні ресурси і використовують стресові ситуації для розвитку та зміцнення власної психологічної стійкості.

5. Високий рівень резильєнтності (31–40 балів): жінки здатні ефективно адаптуватися до будь-яких змін та складних обставин, зберігати спокій у критичних ситуаціях і швидко відновлювати емоційний баланс. Вони демонструють стійкість до тривалих навантажень і здатні використовувати труднощі як можливість для особистісного росту. Емоційна стабільність поєднується з високим рівнем самопізнання, соціальною компетентністю та здатністю підтримувати здорові міжособистісні відносини. Жінки з цим рівнем резильєнтності зазвичай оптимістичні, впевнені у власних можливостях і здатні ефективно діяти навіть у ситуаціях значного ризику або невизначеності.

Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка є важливим діагностичним інструментом для оцінки неадаптивних психічних станів у жінок, таких як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність, а також особистісних рис, пов’язаних із цими станами. Методика дає змогу виявити рівень психологічної стійкості, здатність до адаптації у соціальному середовищі та ефективність механізмів саморегуляції у жінок різного віку, що особливо актуально в умовах підвищеного стресу, соціальної нестабільності або військових криз.

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка включає чотири основні шкали, які забезпечують комплексну оцінку психоемоційного стану жінок та пов’язаних із ним поведінкових реакцій.

1. Шкала «тривожність» оцінює інтенсивність емоційного дискомфорту, що виникає через очікування небезпеки або невдачі. У жінок тривожність часто проявляється через нестабільність життєвих обставин, порушення звичного ритму життя або високі соціальні та сімейні навантаження. Високий бал свідчить про схильність до постійного переживання майбутніх труднощів, що може ускладнювати соціальну адаптацію та підтримання психоемоційної рівноваги.

2. Шкала «фрустрація» визначає рівень внутрішнього напруження, що виникає через невиконання важливих життєвих цілей або незадоволення потреб. Жінки з високим рівнем фрустрації можуть відчувати безпорадність, внутрішню напругу та тривожність, що проявляється в труднощах ухвалення рішень та негативному впливі на поведінку. Реакції на фрустрацію можуть включати як

конструктивні стратегії подолання (планування, пошук ресурсів), так і деструктивні форми поведінки, такі як емоційне відсторонення або агресивні прояви, що знижують ефективність адаптації.

3. Шкала «ригідність» оцінює здатність жінки адаптуватися до змін у життєвих ситуаціях, що потребують перебудови або корекції поведінки. Ригідність може проявлятися у трьох аспектах: афективна – труднощі у зміні емоційних реакцій на нові стимули; когнітивна – упереджене сприйняття ситуацій і обмежена здатність до гнучкої оцінки змін; мотиваційна – небажання або нездатність змінювати систему цілей та мотивів відповідно до нових умов. Високий рівень ригідності може утруднювати соціальну адаптацію та здатність жінки ефективно реагувати на стресові або кризові ситуації.

4. Шкала «агресивність» вимірює схильність жінок до проявів агресивної поведінки, яка може включати фізичні або вербальні акти насильства, гнівні реакції та ворожість до оточення. Агресивність у жінок часто формується під впливом тривалого стресу, невирішених конфліктів або високих психоемоційних навантажень. Високий бал за цією шкалою може свідчити про наявність внутрішніх конфліктів або недостатньо розвинених механізмів контролю емоцій, що ускладнює ефективну соціальну взаємодію.

Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS), розроблена С. Норманом, Д. Ендлером, Д. Джеймсом та М. Паркером і адаптована Т. Крюковою, є ефективним інструментом оцінки стратегій подолання стресу у жінок. Вона дає змогу виявити, які способи реагування на стресові ситуації домінують у конкретної особи, та визначити, наскільки ефективно вона використовує свої психоемоційні та поведінкові ресурси для збереження психологічної стійкості. Методика особливо актуальна для жінок у контексті високих емоційних навантажень, соціальних криз або умов війни, коли стресові впливи є постійними і багатофакторними.

Згідно з положеннями методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях», виділяються три основні типи копінг-стратегій:

1. Проблемно-орієнтований копінг – стратегія, що спрямована на активне вирішення конкретної проблеми або завдання. У жінок ця стратегія проявляється через аналіз ситуації, планування дій, пошук ефективних шляхів подолання стресу, використання особистого досвіду та організацію часу. Особа, яка застосовує такий копінг, прагне контролювати ситуацію та знижувати її негативний вплив на емоційний стан. Така стратегія особливо ефективна, коли проблема є контрольованою або частково змінюваною, дозволяючи знизити рівень тривожності та підвищити відчуття контролю над життєвими подіями.

2. Емоційно-орієнтований копінг – стратегія, спрямована на регуляцію емоцій, що виникають у відповідь на стрес. Вона включає внутрішню роботу з емоційними станами, зокрема переживання гніву, тривоги, розчарування або безпорадності. Жінки, які використовують цю стратегію, зосереджуються на зменшенні емоційного навантаження, а не на безпосередньому вирішенні проблеми. Цей копінг є корисним у ситуаціях, коли зміни обставин неможливі або проблема здається безвихідною. Водночас тривале використання стратегії без переходу до активних дій може знижувати ефективність подолання стресу.

3. Копінг, орієнтований на уникнення – стратегія, суть якої полягає у дистанціюванні від стресової ситуації та зменшенні її психологічного впливу через відволікання або тимчасову втечу. Жінки можуть використовувати цю стратегію через приємні види діяльності (прогулянки, хобі, перегляд телевізора, покупки) або через соціальні контакти, отримуючи підтримку від близьких осіб. Уникання дає змогу тимчасово знизити емоційну напругу, проте не усуває джерело стресу, а тривале застосування цієї стратегії може затримати вирішення проблеми та поглибити психоемоційне виснаження.

Процедура проведення тесту «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» передбачає заповнення анкети з 48 тверджень, що описують можливі реакції жінки на стресові ситуації. Респондентки оцінюють, як часто вони проявляють ту чи іншу поведінку: «Ніколи», «Рідко», «Іноді», «Найчастіше» або «Дуже часто». Після цього підраховуються бали за кожною з копінг-стратегій. Чим вищий бал за шкалою, тим частіше жінка застосовує відповідну стратегію у

стресових ситуаціях. Інтерпретація результатів дає змогу визначити домінуючий у жінок стиль копінгу: проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований або орієнтований на уникнення, а також оцінити, наскільки обрана стратегія сприяє ефективному управлінню стресом та підтриманню психоемоційної рівноваги.

Узагальнення результатів за усіма діагностичними методиками дає змогу виділити три рівні стресостійкості у жінок: високий, середній та низький.

1. Жінки з високим рівнем стресостійкості демонструють значну здатність до саморегуляції та адаптації. За шкалою резильєнтності Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10) вони проявляють високу резильєнтність, швидко відновлюючись після стресових ситуацій та зберігаючи емоційну та психічну рівновагу. Методика стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге показує, що такі жінки ефективно справляються зі стресовим навантаженням і підтримують соціальну адаптацію навіть у складних умовах. Згідно з методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, у них низький рівень тривожності та фрустрації, помірна ригідність і контрольована агресивність, що свідчить про гнучкість поведінки та ефективне управління емоціями. Використання методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» підтверджує переважання проблемно-орієнтованих стратегій подолання стресу, активне залучення соціальної підтримки та адекватне використання відволікаючих стратегій, що забезпечує збереження психологічної стабільності.

2. Жінки із середнім рівнем стресостійкості мають помірну здатність до адаптації: вони здатні справлятися з типовими стресовими ситуаціями, але за інтенсивного або тривалого навантаження їхні ресурси обмежені. За CD-RISC-10, вони демонструють базові механізми саморегуляції, проте інколи потребують додаткової підтримки для відновлення психологічної рівноваги. Методика Холмса та Раге фіксує здатність витримувати помірний стрес, хоча у випадку значного навантаження можливе виснаження. Методика Айзенка вказує на середній рівень тривожності та фрустрації, помірну ригідність і контрольовану агресивність, що свідчить про часткову здатність регулювати емоційні реакції. За методикою CISS переважає емоційно-орієнтований копінг та стратегії

уникнення, що демонструє схильність до регуляції емоцій і тимчасового дистанціювання від проблем, проте не завжди до активного їх вирішення.

3. Жінки з низьким рівнем стресостійкості мають обмежену здатність до адаптації, підвищену емоційну вразливість та труднощі у відновленні після стресу. CD-RISC-10 відображає низьку резильєнтність, що проявляється високою тривожністю та швидкою стомлюваністю. Методика Холмса та Раге свідчить про обмежену здатність управляти стресовим навантаженням і підтримувати соціальну адаптацію. Згідно з методикою Айзенка, у таких жінок спостерігається високий рівень тривожності і фрустрації, підвищена ригідність та схильність до агресивних реакцій, що ускладнює емоційне регулювання та поведінкову гнучкість. Методика CISS показує переважання стратегій уникнення та емоційно-орієнтованого копінгу, що обмежує активне вирішення проблем і здатність ефективно справлятися з труднощами.

Отже, для емпіричного вивчення стресостійкості у жінок було підібрано такий діагностичний інструментарій: методика стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге; шкала резильєнтності Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10); методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка; методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований варіант Т. Крюкової). Вважаємо, що їх комплексне використання дасть змогу повно і всебічно оцінити психологічні особливості стресостійкості у жінок середнього дорослого віку.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження стресостійкості у жінок

В емпіричному дослідженні стресостійкості брало участь 50 жінок віком 40-60 років. Базою дослідження виступив Антистрес-центр «Refleksium», створений з метою підтримки психоемоційного здоров’я, надання простору для відновлення внутрішнього спокою, зняття напруги та забезпечення відчуття

безпеки і захищеності. Центр надає можливість отримати емпіричні дані як у форматі самозвітів, так і через спостереження експертів-психологів, що дозволяє здійснювати комплексний аналіз змін психоемоційного стану учасників. Також центр сприяє створенню безпечного дослідницького середовища, оскільки відвідувачі перебувають у атмосфері підтримки та творчого самовираження.

Охарактеризуємо результати дослідження стресостійкості у жінок за вказаними діагностичними методиками.

Результати емпіричного дослідження стресостійкості у жінок, отримані за допомогою методики стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге, представлені на рис. 2.1.

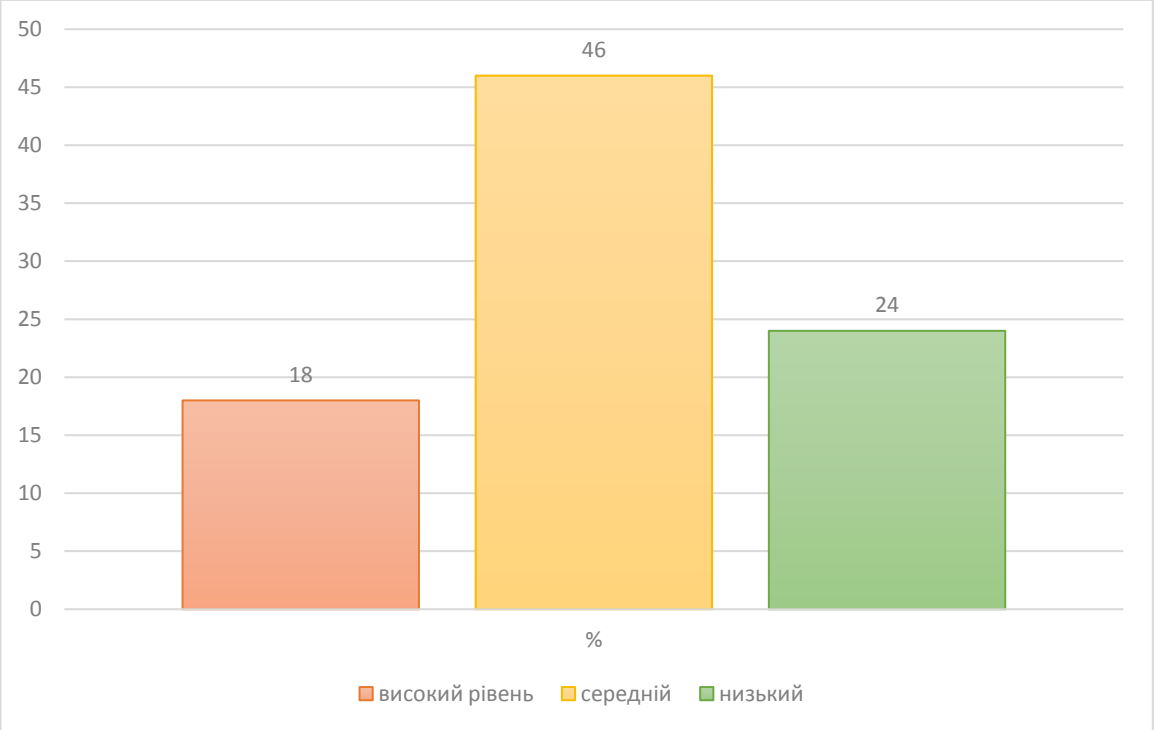

Рис. 2.1. Рівні стресостійкості у жінок (методика Холмса та Раге, %)

Аналіз отриманих даних показав, що високий рівень стресостійкості спостерігається у 18% жінок. Цей показник свідчить про наявність ефективних механізмів подолання стресових ситуацій та здатності зберігати психоемоційну стабільність навіть у критичних або напружених життєвих обставинах. Жінки демонструють ефективне управління емоціями, підтримують працездатність і

здоров’я, швидко відновлюють внутрішню рівновагу після негативних подій та зберігають продуктивність у складних умовах.

Середній рівень стресостійкості характерний для 46% учасниць. Він відображає помірну здатність справлятися з емоційними навантаженнями. Жінки цієї категорії можуть витримувати стандартні стресові ситуації, однак при збільшенні інтенсивності стресу їх адаптаційні можливості знижуються. Вони іноді відчувають труднощі у подоланні стресових впливів, що призводить до витрат ресурсів на стабілізацію емоційного стану, проте здатні підтримувати функціональність у більшості повсякденних та соціально значущих ситуацій.

Низький рівень стресостійкості зафіксований у 24% опитаних жінок. Він характеризується підвищеною вразливістю до стресових факторів та зниженою здатністю адаптуватися до змін у житті. Жінки цієї групи зазвичай відчувають значну емоційну напругу під час стресових ситуацій, що може призводити до психоемоційного виснаження, порушення нормальної життєдіяльності та підвищеного ризику розвитку психосоматичних захворювань. Вони потребують додаткової підтримки та розвитку стратегій управління стресом.

Результати емпіричного дослідження, проведеного за допомогою шкали резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), дозволили оцінити рівень стресостійкості у жінок різних вікових груп та соціальних категорій (рис. 2.2). Аналіз отриманих емпіричних даних показав, що рівні резильєнтності серед учасниць дослідження розподіляються досить неоднорідно.

Високий рівень резильєнтності, виявлений у 10% жінок, свідчить про наявність сильної внутрішньої стійкості та здатності швидко відновлювати емоційний та психічний стан після стресових ситуацій. Такі жінки демонструють високу адаптивність, ефективно долають труднощі та зберігають оптимістичний настрій навіть у непередбачуваних умовах. Вони здатні підтримувати внутрішню стабільність і активно застосовувати власні ресурси для вирішення проблем.

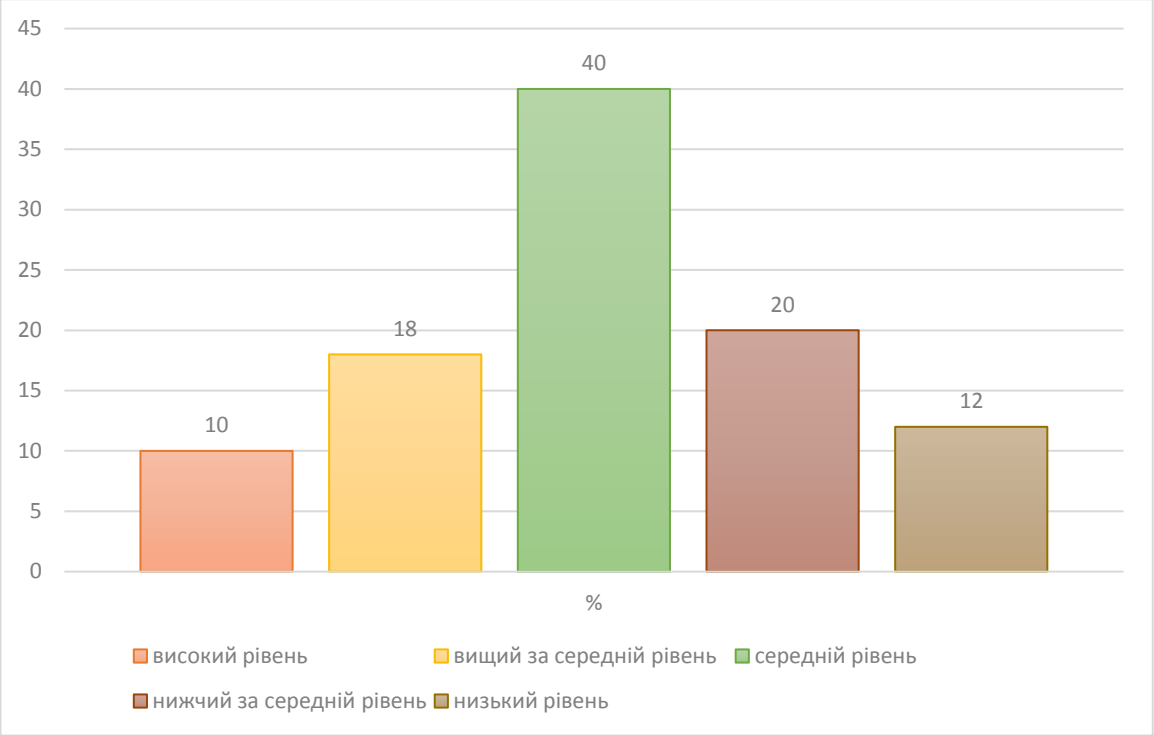

Рис. 2.2. Рівні резильєнтності у жінок (шкала CD-RISC-10, %)

Вищий за середній рівень резильєнтності, зафіксований у 18% учасниць, характеризується достатньою здатністю справлятися з життєвими викликами, хоча іноді з певними труднощами. Жінки цього рівня здатні відновлювати свої емоційні ресурси та контролювати психоемоційний стан, проте у випадку складних життєвих ситуацій або високого стресу можуть потребувати зовнішньої підтримки або допомоги близького оточення.

Середній рівень резильєнтності, виявлений у 40% жінок, свідчить про помірну здатність адаптуватися до стресових впливів. Такі жінки можуть ефективно справлятися з типовими труднощами, демонструючи елементи саморегуляції, проте за значного навантаження їм може знадобитися підтримка оточення для відновлення психоемоційного балансу.

Нижчий за середній рівень резильєнтності, виявлений у 20% респонденток, вказує на підвищену вразливість до стресових ситуацій та знижену здатність самостійно справлятися з труднощами. Жінки цього рівня відчувають емоційне напруження при вирішенні проблем і потребують значної зовнішньої підтримки для стабілізації психоемоційного стану та подолання стресу.

Низький рівень резильєнтності, який зафіксовано у 12% опитаних жінок, характеризується високою емоційною вразливістю та значними труднощами у відновленні після стресових ситуацій. Учасниці з таким рівнем резильєнтності часто зазнають емоційного вигорання, тривожності або депресивних симптомів і потребують комплексної психологічної підтримки та розвитку адаптивних стратегій для підвищення стресостійкості.

Дослідження психічних станів у жінок за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка дало змогу виявити рівні прояву тривожності, фрустрації, ригідності, агресивності, що дає змогу охарактеризувати їх емоційно-психічний стан у складних або стресогенних умовах (рис. 2.3-2.6). Зокрема, результати діагностики тривожності у жінок показано на рис. 2.3.

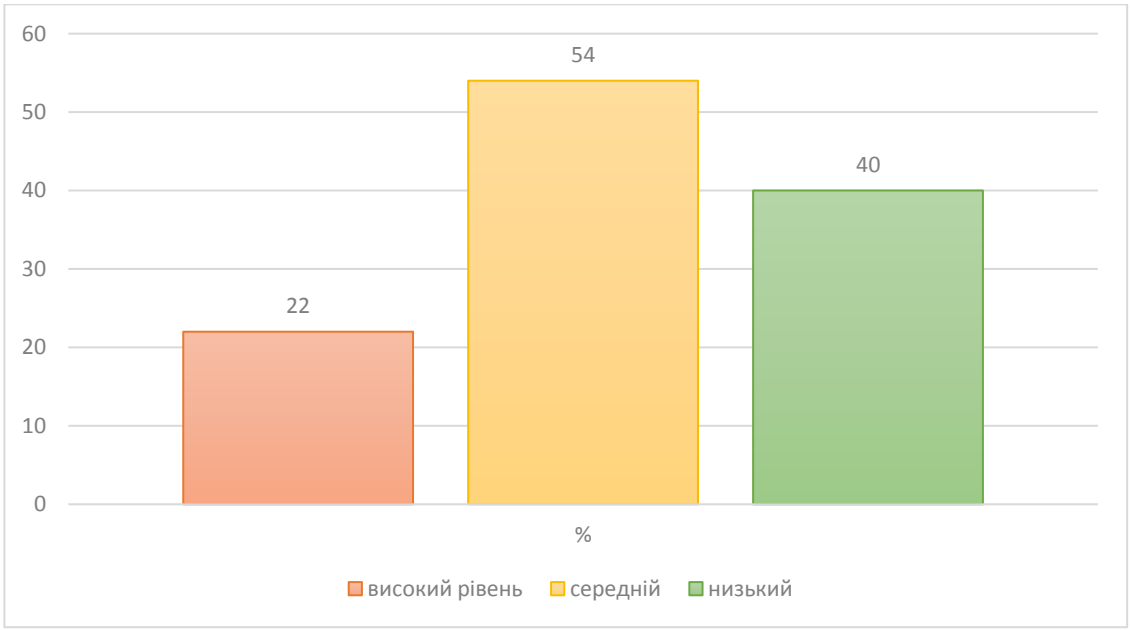

Рис. 2.3. Рівні тривожності у жінок (методика Г. Айзенка, %)

Результати діагностування тривожності показали, що високий рівень цього психічного стану спостерігається у 22% жінок. Вони схильні до підвищеної настороженості і надмірного хвилювання у відповідь на потенційні загрози або непередбачувані події, що часто спричинює психоемоційне напруження та ускладнює процес прийняття рішень. Середній рівень тривожності виявлено у 54% учасниць, що свідчить про помірну емоційну напругу: такі жінки здатні

адаптуватися до більшості стресових ситуацій, однак у надзвичайних умовах можуть відчувати труднощі. Низький рівень тривожності характерний для 24% жінок і вказує на їх здатність зберігати спокій, ефективно регулювати емоції та приймати зважені рішення навіть у стресогенних ситуаціях.

Результати діагностики фрустрації у жінок показано на рис. 2.4. Аналіз показав, що високий рівень фрустрації спостерігається у 26% жінок. Вони часто стикаються з труднощами у досягненні важливих життєвих цілей і переживають розчарування через неможливість реалізувати свої потреби, що супроводжується невпевненістю та відчуттям незадоволеності. Середній рівень фрустрації виявлено у 60% учасниць, що означає помірну здатність долати перешкоди та адаптуватися до нових обставин, хоча іноді вони відчувають внутрішню напругу. Низький рівень фрустрації зафіксовано у 14% жінок, що свідчить про легкість подолання життєвих труднощів та здатність їх зберігати позитивний настрій.

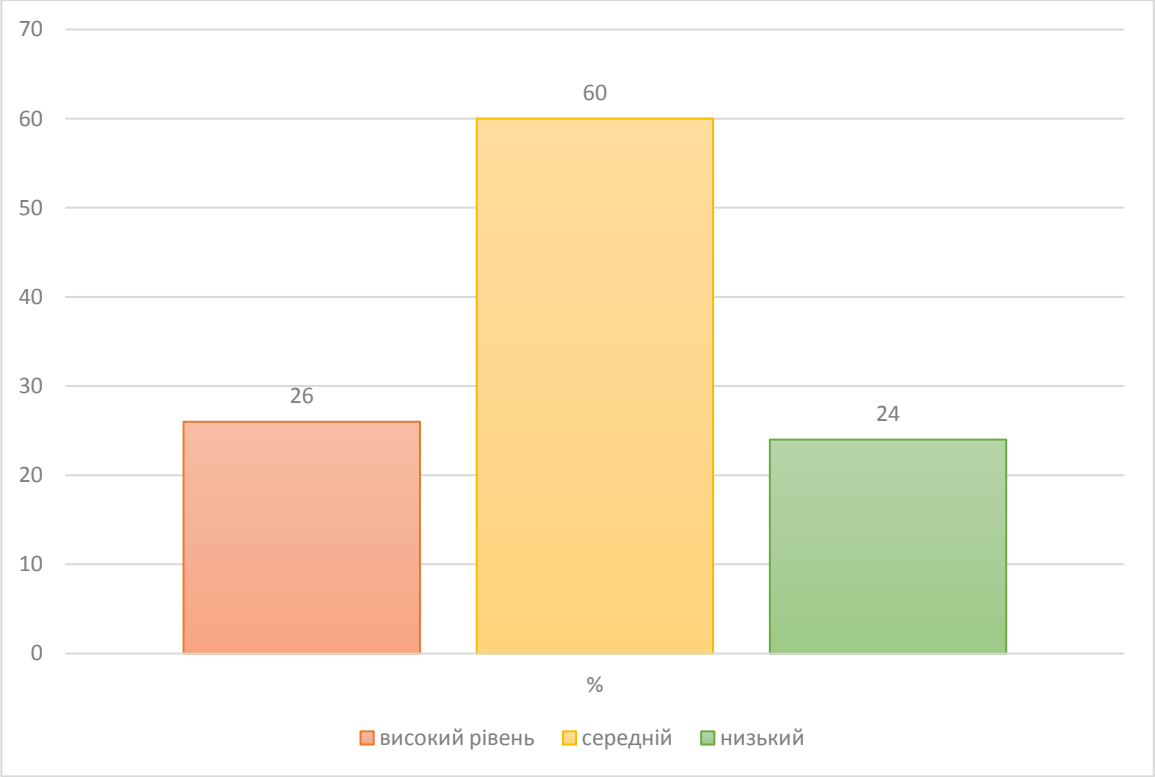

Рис. 2.4. Рівні фрустрації у жінок (методика Г. Айзенка, %)

Результати діагностики ригідності у жінок показано на рис. 2.5.

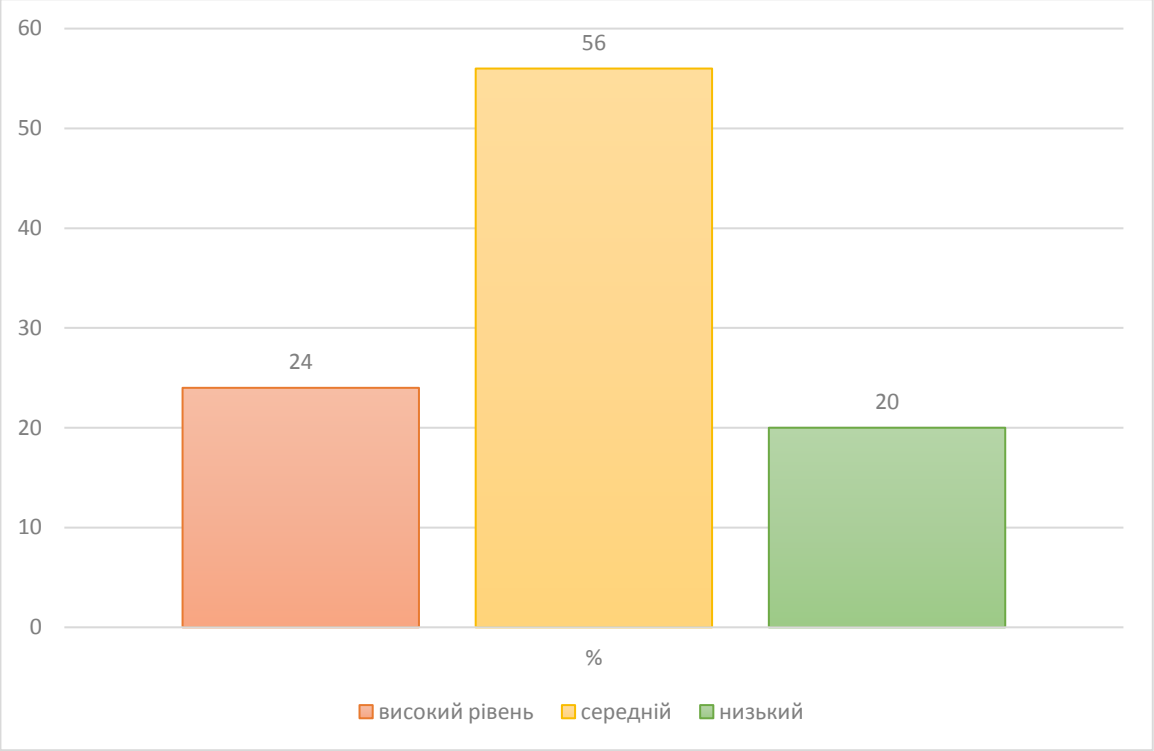

Рис. 2.5. Рівні ригідності у жінок (методика Г. Айзенка, %)

Високий рівень ригідності спостерігався у 24% жінок, що проявляється у труднощах швидко змінювати поведінкові стратегії та адаптуватися до нових умов. Такі учасниці можуть демонструвати негнучкість у поведінці та обмежену здатність до емоційного реагування на зміни, що ускладнює подолання стресових ситуацій. Середній рівень ригідності характерний для 56% жінок, що дає змогу їм певною мірою адаптуватися до змін, хоча у складних ситуаціях вони можуть відчувати труднощі. Низький рівень ригідності спостерігається у 20% учасниць, які демонструють гнучкість поведінки та здатність швидко реагувати на нові обставини.

Результати діагностики агресивності у жінок показано на рис. 2.6.

Високий рівень агресивності зафіксовано у 22% жінок, які схильні до імпульсивних та емоційних реакцій, включно з гнівом або роздратуванням у відповідь на стресові фактори. Такий стан може призводити до конфліктів у міжособистісних стосунках та ускладнювати соціальну адаптацію. Середній рівень агресивності виявлено у 50% жінок, що свідчить про помірні прояви агресивних реакцій, які не є постійними. Низький рівень агресивності

характерний для 28% жінок і відображає здатність контролювати емоції та уникати конфліктних ситуацій.

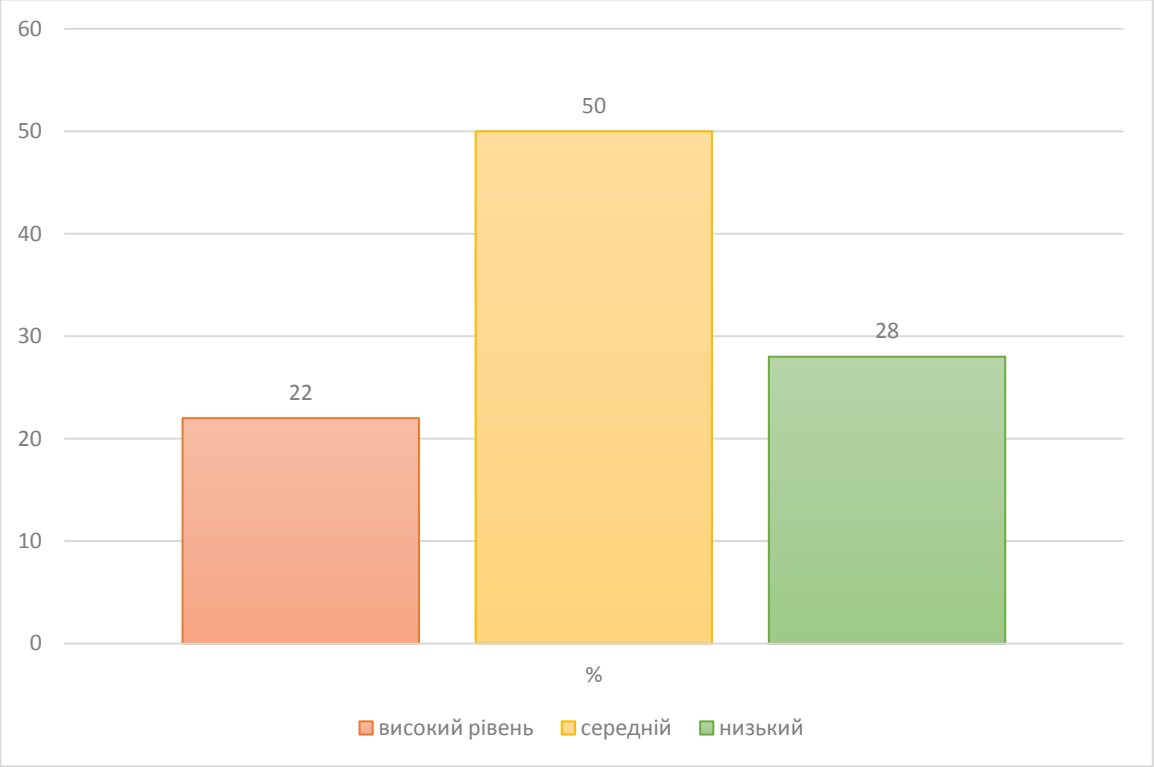

Рис. 2.6. Рівні агресивності у жінок (методика Г. Айзенка, %)

Результати емпіричного дослідження домінуючих копінг-стратегій у жінок, отримані за допомогою методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS», представлені на рис. 2.7.

Згідно з даними дослідження, 30% жінок активно застосовують проблемно-орієнтований копінг. Ця стратегія передбачає цілеспрямовану роботу над вирішенням проблеми, яка стала джерелом стресу, включаючи аналіз ситуації, розробку плану дій, використання наявних ресурсів і оптимальне розподілення часу. Використання цього типу копінгу дає змогу жінкам отримувати відчуття контролю над подіями, знижувати рівень тривожності та відновлювати психоемоційну рівновагу. Активне вирішення проблем свідчить про високий рівень резильєнтності, здатність ефективно адаптуватися та підтримувати внутрішню стабільність навіть у складних життєвих обставинах. У контексті підвищеного стресу, пов’язаного з сучасними соціальними викликами,

таких як війна, ця стратегія забезпечує більш ефективну адаптацію до непередбачуваних обставин і дає змогу підтримувати психологічну гнучкість.

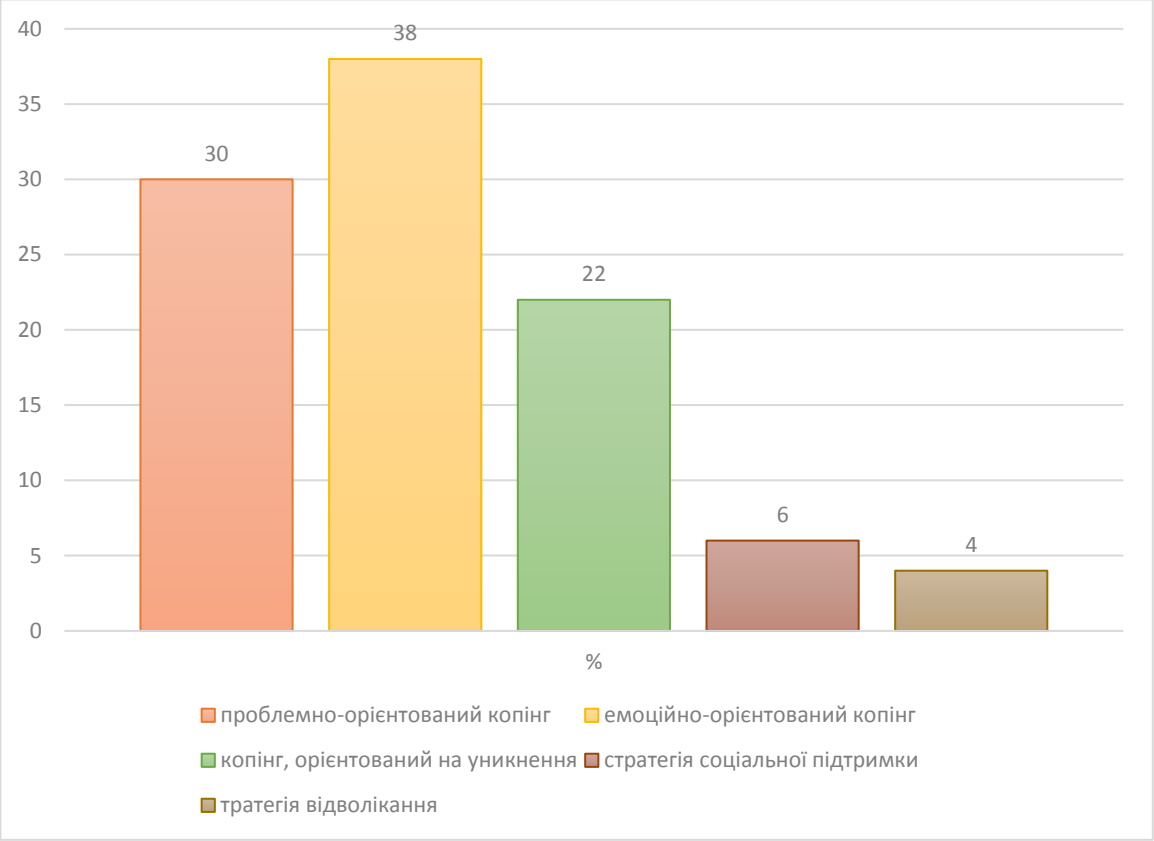

Рис. 2.7. Види копінг-стратегій у жінок (методика CISS, %)

У 38% жінок переважає емоційно-орієнтований копінг, що свідчить про наявність помірного або підвищеного рівня емоційного навантаження. Цей тип стратегії спрямований на регуляцію емоцій у відповідь на стресові ситуації, не змінюючи самих обставин. Жінки, що застосовують емоційно-орієнтований копінг, намагаються впоратися з негативними переживаннями, такими як тривога, гнів, безпорадність, за допомогою самопереконання, переосмислення ситуації або інших психологічних методів. Хоча така стратегія допомагає жінкам зняти емоційне напруження і відновити внутрішній баланс у короткостроковій перспективі, вона не вирішує джерела стресу і може бути менш ефективною у довгостроковій перспективі.

Стратегію уникнення застосовують 22% опитаних жінок, які прагнуть дистанціюватися від стресових факторів через відволікання на інші види

діяльності, такі як фізичні вправи, хобі, перегляд медіаконтенту або соціальні контакти. У короткостроковій перспективі це дає змогу зменшити рівень емоційної напруги, проте за умов постійного стресу або хронічного тиску така стратегія може поглибити проблему і знизити ефективність адаптації. Уникнення проблеми часто слугує тимчасовим захистом, що дає змогу жінкам підтримувати психоемоційну стабільність, але не сприяє довготривалому вирішенню жінками їхніх стресових ситуацій.

Незначна частка учасниць (6% і 4% відповідно) застосовує стратегії пошуку соціальної підтримки або відволікання. Це проявляється у зверненні за допомогою до близьких, друзів або у відволіканні через діяльність, не пов’язану безпосередньо зі стресовою ситуацією. Хоча ці стратегії дають змогу тимчасово знизити напруження, вони не завжди дають змогу ефективно вирішити основну проблему та підвищити рівень стресостійкості.

За результатами узагальнення емпіричних даних, здобутих за усіма використаними діагностичними методиками, виділено три рівні стресостійкості, що визначають їх здатність адаптуватися до складних життєвих ситуацій, регулювати емоції та підтримувати психологічну рівновагу (рис. 2.8).

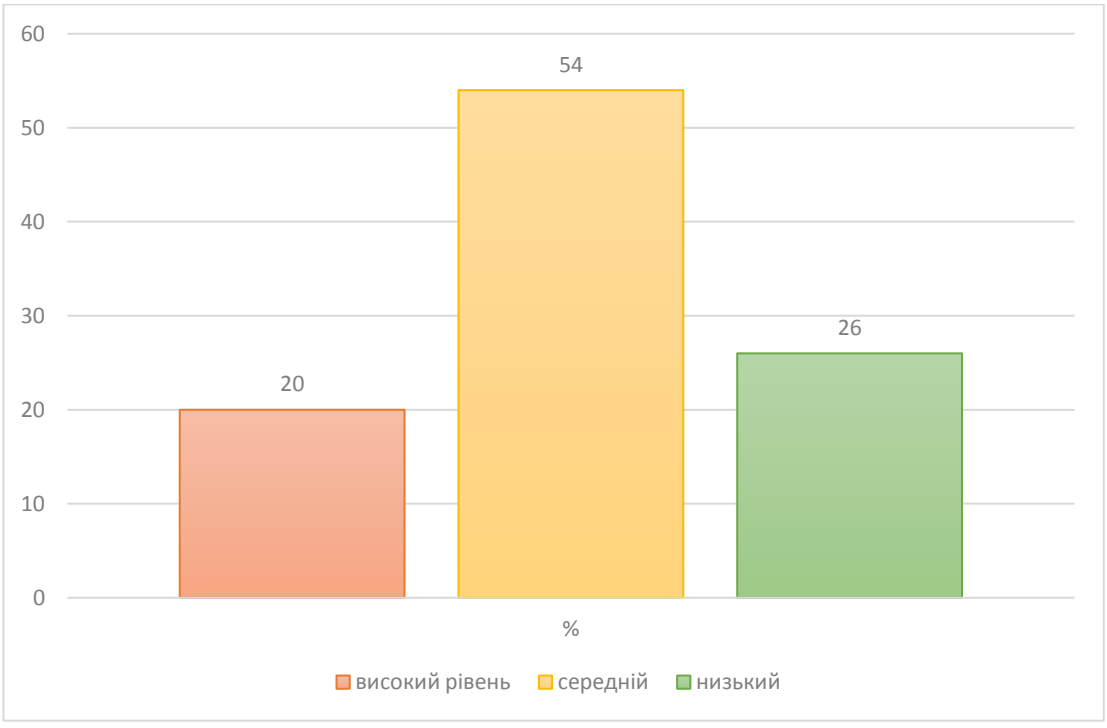

Рис. 2.8. Рівні стресостійкості у жінок (%)

Як бачимо, високий рівень стресостійкості виявлено у 20% опитаних жінок. Представники цього рівня характеризуються внутрішньою стабільністю, психологічною гнучкістю та здатністю ефективно долати труднощі. Жінки легко справляються з емоційними навантаженнями, не допускаючи надмірного стресу чи тривожності. Вони здатні швидко відновлюватися після негативних подій, проявляють конструктивні способи вирішення проблем і активно шукають ресурси для подолання складнощів. Емоційно вони врівноважені, зберігають позитивний настрій та оптимізм, що допомагає їм підтримувати високий рівень мотивації та продуктивності навіть у стресових умовах. Поведінкові прояви таких жінок включають здатність до планування, адаптивну гнучкість у прийнятті рішень, ефективну соціальну взаємодію та вміння делегувати чи просити про допомогу, коли це необхідно.

Середній рівень стресостійкості виявлено у 54% опитаних жінок. Зокрема, представники цього рівня відображають помірну здатність до адаптації. Жінки здатні справлятися з більшістю повсякденних стресових ситуацій, однак при виникненні тривалого або інтенсивного стресу їхні ресурси можуть виснажуватися. Емоційно вони часто переживають коливання настрою, тривожність та періодичну фрустрацію, що впливає на їх самовпевненість і прийняття рішень. Поведінкові реакції включають використання стратегій регуляції емоцій, наприклад самопереконання або тимчасового уникнення стресових факторів. Ці жінки можуть демонструвати певну адаптивну гнучкість, але іноді їм важко швидко змінювати поведінку у відповідь на нові умови або приймати нестандартні рішення. Вони потребують підтримки оточення для відновлення психологічної рівноваги та підвищення ефективності адаптації.

Низький рівень стресостійкості виявлено у 26% жінок. Представники цього рівня характеризуються рівень стресостійкості характеризується високою вразливістю до стресових ситуацій та обмеженими можливостями їх подолання. Жінки часто демонструють тривожність, фрустрацію, гнівливість, імпульсивні реакції. Емоційно вони схильні до швидкого виснаження, переживання внутрішньої напруги та відчуття безпорадності, що обмежує їхню здатність до

саморегуляції. Поведінкові прояви включають уникання складних ситуацій, слабку здатність до планування та прийняття рішень, труднощі в підтриманні соціальних контактів і низьку активність у пошуку ресурсів для подолання проблем. Такий рівень стресостійкості може призводити до тривалих емоційних і фізіологічних наслідків, включаючи виражену у жінок тривожність, емоційне вигорання або психосоматичні симптоми.

Отже, результати емпіричного дослідження стресостійкості у жінок вказують на те, що рівень їх психологічної адаптації до стресових ситуацій залишає бажати кращого. Виявлено значну різноманітність проявів емоційної та когнітивної регуляції: лише невелика частина жінок демонструє високий рівень стресостійкості, здатність швидко відновлювати емоційні ресурси та ефективно долати труднощі. Більшість же знаходиться на середньому або нижчому рівні, що свідчить про обмежену здатність до саморегуляції, помірну або низьку адаптивність та часті труднощі у подоланні стресових ситуацій. Жінки з середнім рівнем стресостійкості часто відчувають емоційне напруження, проявляють коливання настрою та потребують додаткових ресурсів і підтримки для збереження психологічної рівноваги. Низький рівень стресостійкості у значної частини учасниць дослідження вказує на підвищену вразливість до стресу, схильність до тривожності, фрустрації, імпульсивних або уникаючих реакцій, що ускладнює ефективну адаптацію та може негативно впливати на психічне й фізичне здоров’я. Загалом, результати дослідження свідчать про необхідність систематичної роботи щодо розвитку психологічної стійкості у жінок, підвищення їхніх навичок емоційної саморегуляції та формування ефективних стратегій подолання стресових ситуацій. Переважна частина досліджуваних показує обмежену здатність до ефективної адаптації, що підкреслює важливість цілеспрямованого психологічного супроводу та профілактичних програм.

РОЗДІЛ 3
МЕТОДИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЖІНОК З ВИКОРИСТАННЯМ ІНТЕРАКТИВНИХ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

3.1 Система заходів із розвитку стресостійкості у жінок з використанням інтерактивних цифрових технологій

Жінки, поєднуючи професійні, сімейні та соціальні ролі, часто опиняються в умовах підвищеного стресу, що робить необхідним системний підхід до розвитку їх стресостійкості. У цьому контексті перспективним є використання інтерактивних цифрових технологій, які дають змогу забезпечити доступність, індивідуалізацію та активну участь у психологічних тренінгах і програмах саморегуляції. Обґрунтування системи заходів із розвитку стресостійкості у жінок з використанням цифрових технологій є важливим для створення ефективних програм, здатних формувати навички подолання стресу й підтримувати емоційне благополуччя, підвищувати адаптивні ресурси жінок.

Вважаємо, що для розвитку стресостійкості у жінок використання інтерактивних цифрових технологій буде доцільним у таких напрямах.

І. Онлайн-тренінги емоційної саморегуляції з використанням мобільних застосунків або веб-платформ. Так, онлайн-тренінги емоційної саморегуляції з використанням інтерактивних цифрових технологій є однією з перспективних форм розвитку стресостійкості у жінок у сучасних соціально-психологічних умовах. Вони забезпечують можливість формування навичок самоконтролю, управління емоційними реакціями та зниження рівня психоемоційного напруження без обмеження у часі та просторі. Завдяки застосуванню мобільних додатків і веб-платформ учасниці можуть систематично практикувати техніки усвідомленого дихання, релаксації, аутогенного тренування чи медитацій.

Наведемо приклади:

1. Мобільний застосунок Calm пропонує дихальні вправи та аудіомедитації на 5–10 хвилин, які учасниці можуть виконувати у будь-який час, що сприяє зниженню рівня тривожності протягом робочого дня.

2. Програма Headspace містить інтерактивні курси з усвідомленої медитації, що дають змогу відстежувати успіхи й отримувати щоденні підказки для саморегуляції.

3. Веб-платформа Insight Timer дає доступ до групових онлайн-сеансів релаксації з живими тренерами, що формує навички колективного підтримання емоційного балансу.

II. Інтерактивні модулі для навчання копінг-стратегіям – дають змогу не лише засвоїти теоретичні знання, а й відпрацювати їх у практичному цифровому середовищі. Такі модулі створюються у форматі онлайн-курсів із використанням симуляцій, тестових сценаріїв і кейс-аналізів, що відображають реальні життєві ситуації, у яких жінка може відчути емоційне чи соціальне перевантаження. Завдяки технологіям інтерактивності користувачки мають можливість обирати певну стратегію дій – проблемно-орієнтовану, емоційно-орієнтовану чи стратегію уникнення – і відразу бачити результати свого вибору. Така динамічна система навчання дає змогу оцінити ефективність прийнятих рішень і сприяє розвитку у жінок навичок адаптивної поведінки.

Наведемо приклади:

1. Онлайн-модуль «Stress Mastery» пропонує вправи на планування дій у складних ситуаціях, наприклад, управління конфліктом на роботі або складним сімейним завданням.

2. Симулятор «Coping Lab» моделює емоційні виклики – наприклад, отримання критики від колег або невдалий проект, і дає оцінку обраної стратегії.

3. Веб-платформа Coursera має курс «Resilience Skills in a Time of Stress» із інтерактивними тестами, що дають змогу оцінити ефективність власних копінгів і навчитися їх комбінувати.

III. Віртуальні групові заняття та онлайн-підтримка – поєднують технічні можливості з елементами живої взаємодії, що критично важливо для психічного

благополуччя жінок. Формат відеоконференцій або інтерактивних чатів створює безпечне середовище, у якому учасниці можуть ділитися власним досвідом, обговорювати емоційні труднощі та отримувати зворотний зв'язок від фахівця. Такі групи не лише знижують почуття ізольованості, яке часто супроводжує стрес, але й формують атмосферу психологічної підтримки, де учасниці відчувають прийняття, розуміння, емпатію.

Наведемо приклади:

1. Онлайн-групи у Zoom або Microsoft Teams, де жінки обговорюють труднощі балансування між роботою та сім'єю, отримуючи поради від психолога щодо пріоритизації завдань.

2. Форум-платформи на кшталт 7 Cups, де учасниці анонімно діляться стресовими переживаннями та отримують підтримку від інших учасниць.

3. Серія вебінарів із психотерапевтом, під час яких учасниці виконують колективні вправи на релаксацію та аналіз власних реакцій на конфлікти.

IV. Ігрові вправи для розвитку резильєнтності жінок – довели ефективність як сучасний інструмент психологічного навчання. Інтерактивні симуляції, у яких жінки стикаються з віртуальними моделями стресових ситуацій, дають змогу тренувати здатність до швидкого прийняття рішень, збереження самоконтролю та знаходження ресурсів у складних обставинах. Гейміфікація процесу сприяє підвищенню мотивації до саморозвитку, оскільки перетворює навчання на цікаву діяльність із відчутним результатом. Ігрові елементи – рівні, винагороди, досягнення, зворотний зв'язок – створюють позитивне підкріплення, яке стимулює повторення ефективних моделей поведінки.

Наведемо приклади:

1. Симуляційна гра «Life Resilience Challenge», де учасниці вирішують фінансові, професійні та сімейні виклики, отримуючи оцінку власних рішень.

2. Віртуальні квести, які моделюють конфліктні ситуації на роботі або в родині, та пропонують альтернативні варіанти реагування.

3. Онлайн-ігри на платформі Lumosity або Peak, що тренують когнітивну гнучкість і здатність швидко переключатися між завданнями.

V. Мобільні щоденники для фіксації настрою та самоспостереження – це цифрові інструменти, які поєднують функції самоспостереження, моніторингу емоційного стану та аналітики. Щоденне фіксування власних емоцій, рівня стресу, думок і поведінкових реакцій сприяє формуванню усвідомленості, розвитку емоційного інтелекту та відповідального ставлення до власного психічного здоров'я. Завдяки аналітичним алгоритмам мобільні застосунки можуть надавати користувачці персоналізовані рекомендації – наприклад, запропонувати дихальну вправу у моменти зростання тривоги або порадити коротку медитацію для відновлення. У процесі систематичного використання таких додатків жінка навчається виявляти закономірності між своїми емоціями, зовнішніми обставинами та стратегіями поведінки.

Наведемо приклади:

1. Moodfit – щоденник, що дає змогу фіксувати настрій, фізичну активність і стресові ситуації з автоматичним формуванням рекомендацій.

2. Daylio – застосунок із вибором емоцій та коротких коментарів, що допомагає жінкам виявляти закономірності у власних реакціях на стрес.

3. Reflectly – персоналізований цифровий щоденник з інтерактивними підказками щодо релаксації та планування часу.

VI. Онлайн-тестування та персоналізовані рекомендації – дає змогу швидко оцінити рівень стресостійкості, тривожності та копінг-поведінки. Інтерактивні тести дають змогу жінкам усвідомити власні психологічні особливості та потреби, що стає основою для подальшої роботи над собою. Персоналізовані рекомендації, які надаються після проходження тестів, дають змогу побудувати індивідуальну траєкторію розвитку стресостійкості. Завдяки таким цифровим алгоритмам відбувається автоматичний аналіз відповідей і формування психологічного профілю користувачки, що дає змогу адаптувати програму підтримки до її поточного стану.

Наведемо приклади:

1. Платформи психологічного тестування, такі як PsychTests або MindTools, автоматично аналізують відповіді та видають рекомендації щодо оптимальних стратегій подолання стресу.

2. Онлайн-тест «Resilience Quotient» з подальшими порадами щодо розвитку гнучкості та навичок саморегуляції.

3. Веб-опитування щодо емоційного вигорання з адаптованими рекомендаціями з релаксації та планування часу.

VII. Інтерактивні вебінари та просвітницькі лекції з питань психологічного здоров'я жінок – створюють можливість поєднати освітній, терапевтичний і соціальний аспекти у форматі доступного дистанційного навчання. Під час таких вебінарів учасниці не лише отримують наукову інформацію, а й мають змогу брати участь в обговореннях, ставити питання експертам, виконувати міні-завдання, що сприяє активному залученню та засвоєнню матеріалу. Дискусійні блоки, інтерактивні опитування та кейс-аналізи дають змогу жінкам порівняти власні стратегії поведінки зі зразками ефективних копінгів, побачити різницю між реакціями уникання й активного вирішення.

Наведемо приклади:

1. Вебінар «Психологічне здоров'я жінки у сучасних умовах» з інтерактивними опитуваннями та розбором кейсів щодо подолання стресу.

2. Онлайн-лекція з демонстрацією вправ на релаксацію та когнітивне перепрограмування для зменшення тривожності.

3. Просвітницькі серії з практичними завданнями на формування внутрішніх ресурсів та стратегій подолання емоційного вигорання.

З метою розвитку стресостійкості у жінок з використанням інтерактивних цифрових технологій нами розроблено тренінгову програму з навчання їх користуванню цифровими технологіями.

Мета програми – сприяти підвищенню рівня стресостійкості у жінок шляхом відпрацювання навичок емоційної саморегуляції, адаптивних копінг-стратегій і психоемоційної гнучкості із застосуванням інтерактивних цифрових

технологій, включаючи мобільні додатки, веб-платформи та онлайн-інструменти самоспостереження.

Завдання програми:

1. Ознайомити учасниць програми із базовими поняттями стресостійкості, резильєнтності та копінг-стратегій.

2. Навчити жінок користуватися інтерактивними мобільними додатками та для медитації, дихальних практик, відстеження настрою та самоспостереження.

3. Розвинути навички практичного застосування адаптивних стратегій подолання стресу у змодельованих та реальних ситуаціях.

4. Стимулювати формування емоційної саморегуляції через інтерактивні вправи, щоденники та симуляції стресових ситуацій.

5. Забезпечити розвиток навичок групової підтримки та взаємодії через онлайн-сесії і відеоконференції.

6. Навчити аналізувати власні результати та ефективність застосованих стратегій за допомогою цифрових платформ, формувати персональні плани розвитку резильєнтності.

7. Підвищити усвідомленість учасниць щодо власного психоемоційного стану, виявлення тригерів стресу та своєчасного реагування на них.

8. Сприяти формуванню стійких поведінкових моделей, що дають змогу ефективно адаптуватися до стресових та непередбачуваних життєвих обставин.

Структура програми включає кілька взаємопов’язаних модулів. Вступний модуль передбачає ознайомлення з поняттями стресостійкості, резильєнтності та копінг-стратегій, а також обґрунтовує роль цифрових технологій у сучасній психологічній підтримці. Модуль цифрової грамотності орієнтований на навчання навичкам роботи з мобільними додатками для медитації, дихальних практик, відстеження настрою та ведення щоденників емоцій. Практичний модуль містить інтерактивні вправи та сценарії стресових ситуацій, де учасниці застосовують додатки для саморегуляції, оцінки емоційного стану та вибору ефективних стратегій копінгу. Модуль групової підтримки передбачає онлайн-сесії у відеоформаті, де жінки обговорюють досвід використання додатків,

отримують зворотний зв’язок та підтримку від тренера й групи. Модуль аналізу результатів дає змогу навчитися оцінювати власний прогрес за допомогою звітів цифрових платформ та формувати персональні плани розвитку стресостійкості.

Зміст та структуру занять програми розвитку стресостійкості у жінок з використанням інтерактивних цифрових технологій узагальнено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Програма розвитку стресостійкості у жінок з використанням інтерактивних цифрових технологій

Тема заняття	Мета заняття	Тренінгові вправи та ігри
Заняття 1. Вплив стресу на психічне та фізичне здоров’я жінок	Ознайомити жінок із механізмами виникнення стресу, його впливом на психічний і фізичний стан та навчити базовим способам самоспостереження за реакціями організму	«Карта стресів» (Miro, MindMeister) – створення карти стресових факторів та реакцій «Емоційний моніторинг у реальному часі» (Daylio) – відстеження настрою та інтенсивності стресу «Сценарії стресових ситуацій» (Calm) – моделювання стресових ситуацій і вибір реакцій «Медитативна пауза» (Headspace) – дихальні та релаксаційні практики «Візуалізація ресурсів» (Insight Timer) – створення ментальних карт внутрішніх ресурсів та стратегій подолання стресу
Заняття 2. Роль цифрових технологій у підтримці психологічного благополуччя	Показати, як цифрові технології можуть підтримувати емоційне здоров’я, допомагати контролювати стрес та підвищувати резильєнтність	«Діджитал-щоденник настрою» (Daylio, Moodnotes) – щоденне фіксування стресогенних подій «Мобільна медитація» (Calm, Headspace) – короткі сеанси релаксації та дихання у конкретних стресових ситуаціях «Цифрова мапа ресурсів» (Insight Timer) – інтерактивне створення карти внутрішніх і зовнішніх ресурсів «Інтерактивні кейси стресових ситуацій» (Calm) – моделювання викликів із вибором стратегій копінгу
Заняття 3. Основи роботи з мобільними додатками для медитації та дихальних практик	Навчити використовувати мобільні додатки для медитації та дихальних практик, розвитку стресостійкості та самоконтролю	Налаштування та використання Headspace – виконання медитаційних сеансів «Дихальні хвилі» (Calm) – повторювані цикли вдиху та видиху «Медитативний таймер» – концентрація на ритмі дихання «Аудіо-рефлексія» (Insight Timer) – запис відчуттів «Сценарії стресу» – застосування технік медитації у змодельованих стресових ситуаціях
Заняття 4. Використання цифрових щоденників для відстеження	Навчити відстежувати емоційний стан та рівень стресу за допомогою цифрових	«Мапа емоцій» (Daylio) – фіксація настрою та стресових подій «Щоденник відчуттів» – запис емоційних реакцій, аналіз закономірностей «Стресові сценарії» – моделювання ситуацій та оцінка ефективності копінг-стратегій

настрою та емоцій	щоденників, формувати усвідомленість і самоконтроль	«Графічний аналіз настрою» – інтерпретація статистики та трендів «Рефлексивні нотатки» – оцінка власної емоційної стійкості
Заняття 5. Тренування проблемно-орієнтованих стратегій копінгу у віртуальних сценаріях	Навчити ефективно застосовувати проблемно-орієнтовані копінг-стратегії для вирішення складних життєвих ситуацій за допомогою цифрових платформ	«Віртуальні сценарії» – моделювання стресових ситуацій і вибір стратегій дій «Аналіз наслідків рішень» (Brainscape) – оцінка ефективності кожного вибору «План дій» – створення поетапних стратегій подолання проблем «Ситуаційна рефлексія» (Daylio) – короткі нотатки про емоційний та когнітивний стан «Симуляція ризиків» – моделювання непередбачуваних ускладнень і адаптація стратегії
Заняття 6. Практики емоційної саморегуляції з використанням мобільних інструментів	Формування навичок контролю емоцій та зниження рівня стресу через цифрові інструменти	«Цифрова медитація» (Headspace, Calm) – аудіомедитація з усвідомленим диханням «Емоційна карта» (Daylio) – фіксація та аналіз емоційного стану «Дихальні цикли» (Breathe2Relax) – повторювані вдихи/видихи з цифровим таймером «Сценарії емоційного регулювання» – моделювання ситуацій і вибір методів саморегуляції «Віртуальна релаксація» (Insight Timer) – серія міні-сеансів з оцінкою самопочуття
Заняття 7. Обговорення досвіду застосування цифрових інструментів для подолання стресу	Аналіз власного досвіду використання цифрових платформ, підвищення усвідомленості ефективності практик та обмін методиками	«Інтерактивне опитування» (Mentimeter) – оцінка частоти та ефективності використання додатків «Цифрова мапа досвіду» (Padlet) – візуалізація прогресу та методів саморегуляції «Обговорення кейсів» – розбір конкретних стресових ситуацій «Аналіз помилок і успіхів» (Kahoot) – оцінка ефективності методик «Віртуальна панель рекомендацій» – створення колективного переліку практичних порад
Заняття 8. Розвиток навичок взаємної підтримки та соціальної підтримки у онлайн-групі	Формування навичок ефективної взаємопідтримки та розвитку стійкості через колективну участь у цифровому середовищі	- «Інтерактивне коло довіри» (Zoom, Teams) – обговорення власних переживань «Цифрове дзеркало» (Miro) – спільне обговорення реакцій на стресові ситуації «Ситуаційний ролевий обмін» – моделювання конфліктів та пропозиція шляхів підтримки «Емоційна карта групи» (Mentimeter) – відображення емоційного стану учасниць «Система взаємної підтримки» (Slack, Teams) – обмін порадами та ресурсами
Заняття 9. Інтерпретація даних особистих щоденників та мобільних платформ	Навчити аналізувати власні дані про емоційний стан та реакції на стрес, робити висновки щодо	«Візуалізація емоцій» (Daylio) – графіки настрою та стресових подій «Аналіз тригерів» – визначення факторів стресу та стратегій подолання «Порівняльний аналіз» (Moodfit) – взаємозв’язок фізичних показників та емоційного стану

	ефективності стратегій	«Рефлексивні картки» (Kahoot, Quizizz) – вибір інтерпретацій емоційних реакцій «Мікроаналіз успіхів» (Padlet) – виділення основних моментів тижня
Заняття 10. Формування персональних планів розвитку стресостійкості	Систематизувати досвід, створити індивідуальні плани розвитку стресостійкості на основі аналізу власних даних	«Стратегічне планування» (Moodfit) – визначення основних цілей щодо зниження стресу «Сценарії майбутнього» (Calm, Headspace) – моделювання потенційних стресових ситуацій «Карта ресурсів» (Padlet) – відображення внутрішніх і зовнішніх ресурсів «Персональні індикатори успіху» (Daylio, Journey) – встановлення показників ефективності «Рефлексія та корекція» (Miro) – аналіз прогресу та внесення змін до плану

Як бачимо, у таблиці відображено програму занять з жінками із розвитку їх стресостійкості. Представлені теми занять, які охоплюють різні аспекти психологічного благополуччя: від базових знань про вплив стресу на психічне та фізичне здоров’я до застосування цифрових інструментів для медитації, відстеження настрою та розвитку копінг-стратегій, формування персональних планів стресостійкості і соціальної підтримки у групі. Визначено цілі кожного заняття, такі як розвиток самоспостереження, емоційної регуляції, когнітивної та соціальної стійкості, навчання використанню мобільних додатків для інтеграції отриманих навичок у повсякденне життя. Наведено детальний перелік вправ та ігор, включаючи інтерактивні цифрові вправи («Стресові карти», «Діджитал-щоденник настрою», «Віртуальні сценарії»), медитаційні та дихальні практики з застосунком Headspace, Calm або Breathe2Relax, а також ігрові та рефлексивні вправи для розвитку адаптивних копінг-стратегій та аналізу власного прогресу у цифрових щоденниках, що сприяє закріпленню знань та формуванню навичок усвідомленості, самоконтролю й ефективного управління стресом.

Програма була реалізована у формі соціально-психологічного тренінгу, що передбачає системне та послідовне навчання учасниць практичним навичкам стресостійкості та психоемоційної саморегуляції. У її основі – тренінгові заняття, інтерактивні ігри та практичні вправи, спрямовані на розвиток резильєнтності, адаптивних копінг-стратегій та здатності до ефективного подолання стресових ситуацій. Тренінгові заняття забезпечували структуроване опанування знань та

навичок, включають демонстрацію технік, їх практичне відпрацювання та обговорення результатів у групі. Ігри та симуляції моделювали складні життєві ситуації, даючи змогу учасницям експериментувати з різними стратегіями подолання стресу у безпечному середовищі, оцінювати наслідки своїх рішень і відпрацьовувати ефективні поведінкові моделі. Практичні вправи були спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції жінок, усвідомленого управління психоемоційним станом та формування навичок застосування інтерактивних цифрових технологій для підтримки психологічного здоров'я. Після тренінгу учасниці протягом 2-х місяців використовували мобільні додатки та цифрові платформи для розвитку власної стресостійкості.

За результатами повторного узагальнення емпіричних даних, здобутих за усіма діагностичними методиками, визначено динаміку рівнів стресостійкості жінок, котрі під час 1-го діагностичного зрізу продемонстрували низький рівень прояву досліджуваного явища (рис. 3.1).

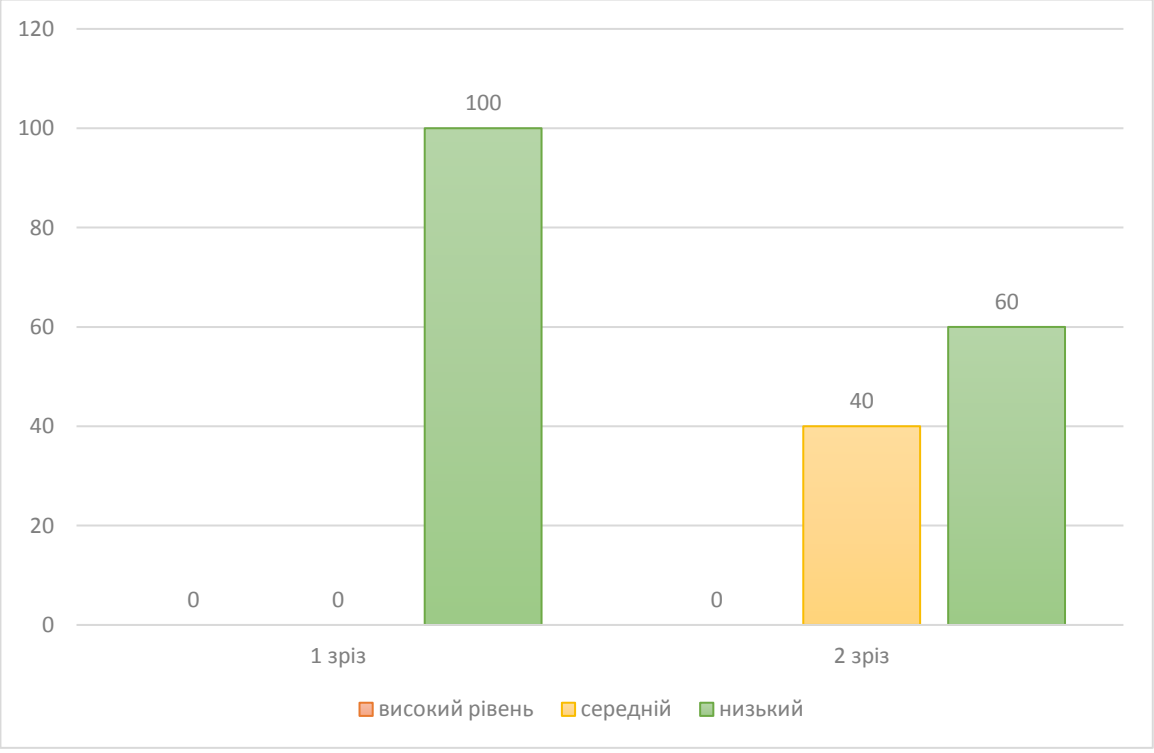

Рис. 3.1. Рівні стресостійкості у жінок
(порівняння 1 і 2 діагностичних зрізів, %)

Як видно з наведених даних, після впровадження тренінгової програми відбулося покращення рівня стресостійкості: якщо під час 1-го зрізу всі жінки – учасниці тренінгу (100%) демонстрували низький рівень стресостійкості, то на 2-му зрізі 40% з них підвищили свої показники до середнього рівня, а 60% залишилися на низькому рівні стресостійкості. Це свідчить про позитивний вплив мобільних додатків та цифрових платформ на розвиток психологічних ресурсів та адаптивних стратегій у подоланні жінками стресових ситуацій.

Проте констатуємо, що низький рівень стресостійкості все ще залишився у 60% жінок. Представники цього рівня характеризуються високою вразливістю до стресових ситуацій та обмеженими можливостями їх подолання. Жінки часто демонструють тривожність, фрустрацію, імпульсивні реакції і швидко вичерпують свої емоційні ресурси. Поведінкові прояви включають уникання складних ситуацій, слабку здатність до планування та прийняття рішень, труднощі у підтриманні соціальних контактів та низьку активність у пошуку ресурсів для подолання проблем. Водночас, з огляду на перехід частини учасниць у середній рівень, можна стверджувати про ефективність програми у формуванні базових психологічних ресурсів для підвищення стресостійкості.

Отже, система заходів із розвитку стресостійкості у жінок з використанням інтерактивних цифрових технологій поєднує теоретичне навчання, використання практичних вправ і цифрових інструментів для самоспостереження та емоційної регуляції. Використання мобільних додатків, інтерактивних платформ і цифрових щоденників дає змогу учасницям відстежувати власний емоційний стан, аналізувати тригери стресу, моделювати стресові ситуації, випробовувати адаптивні копінг-стратегії у безпечному середовищі. Інтерактивні ігри і вправи, медитаційні та дихальні практики сприяють розвитку усвідомленості, когнітивної гнучкості та самоконтролю, тоді як групові вправи формують соціальну підтримку і підвищують емоційну стійкість. Поєднання цифрових технологій із рефлексивними та практичними методиками забезпечує системне формування навичок стресостійкості, зміцнює внутрішні ресурси учасниць і створює умови для їхнього ефективного застосування у повсякденному житті.

Використання інтерактивних цифрових технологій робить процес навчання адаптивним, сучасним і максимально орієнтованим на потреби дорослих жінок у підтримці власного психологічного благополуччя.

3.2 Психологічні рекомендації жінкам щодо використання інтерактивних цифрових технологій для підвищення стресостійкості

У суспільстві, де швидкі соціальні, інформаційні та професійні зміни зумовлюють високий рівень стресових впливів, особливого значення набуває підтримка психологічного здоров'я та розвиток адаптивних ресурсів людини. Жінки, поєднуючи численні соціальні ролі та обов'язки, перебувають у зоні підвищеного емоційного навантаження, що робить актуальним розробку науково обґрунтованих рекомендацій для підвищення стресостійкості. У цьому контексті використання інтерактивних цифрових технологій як засобу психологічної підтримки та розвитку навичок саморегуляції є перспективним і ефективним.

Охарактеризуємо низку розроблених нами психологічних рекомендацій для жінок щодо використання ними інтерактивних цифрових технологій для підвищення власної стресостійкості.

1. Ведення цифрового щоденника настрою – допомагає усвідомлювати власні емоційні патерни та відстежувати тригери стресу. Використовуючи додатки на кшталт Daylio або Moodnotes, учасниці можуть щодня фіксувати емоційні стани, вказувати інтенсивність стресу та коментувати події, що спричинили певну реакцію. Все це дає змогу побачити закономірності в настрої та пов'язати їх із конкретними зовнішніми або внутрішніми факторами. Крім того, цифрові щоденники забезпечують графічне відображення даних, що сприяє візуальному аналізу і глибшому усвідомленню власного стану. Така практика стимулює рефлексивне мислення та планування адаптивних дій у майбутньому. Використання аналітичних функцій додатка дає змогу порівнювати дані за різні проміжки часу, виявляючи тенденції, які важко помітити у звичайних письмових

щоденниках. Регулярне ведення такого щоденника формує у жінок дисципліну самоспостереження та розвиває здатність до своєчасного самоконтролю.

Щоденник настрою також використовується для оцінки ефективності різних методів саморегуляції, таких як медитація, дихальні вправи або фізична активність. Кожен запис стає основою для аналізу того, які стратегії працюють найкраще у конкретних ситуаціях, а які потребують корекції. Аналітичні функції додатків дають змогу відстежувати зміну рівня стресу після використання конкретної техніки, створюючи систему безперервного зворотного зв'язку. Дані щоденника можна обговорювати з тренером або психологом, отримуючи професійні рекомендації та коригуючи практики. Функції експорту даних у графіки та таблиці дають змогу детально візуалізувати емоційні коливання протягом дня або тижня, спрощуючи аналіз власних реакцій. Використання нагадувань забезпечує регулярність записів і стимулює розвиток усвідомленості.

2. Використання додатків для медитації та дихальних практик – значно підвищує стресостійкість і концентрацію уваги у жінок. Додатки Headspace, Calm та Breathe2Relax пропонують інтерактивні сеанси, які дають змогу освоїти різні види медитації та контроль дихання без відвідування студій або курсів. Ці платформи надають аудіо- та відеопідказки, таймери для циклів вдиху і видиху, а також графічні індикатори рівня релаксації, що дає змогу відстежувати ефект практики в режимі реального часу. Додатки пропонують тривалість сеансів від 5 до 30 хвилин, що дає змогу інтегрувати медитацію у щоденний графік, навіть за обмеженого часу. Систематичне використання цифрових інструментів сприяє формуванню звички регулярного самоконтролю та розвитку усвідомленості психофізіологічного стану. Функції статистики та графіки прогресу мотивують підтримувати дисципліну та аналізувати власний розвиток.

Слід враховувати, що мобільні додатки стимулюють ведення жінками рефлексивних нотаток, де вони записують власні відчуття після сеансів. Завдяки цьому формується база для аналізу змін психоемоційного стану та оцінки ефективності методик. Використання цифрових інструментів дає змогу швидко адаптувати стратегії дихальних практик до змін у навантаженні та самопочутті.

Вказане розвиває когнітивну гнучкість і підвищує здатність контролювати емоційні реакції у стресових умовах. Медитативні додатки також формують у жінок практичні навички стабілізації психоемоційного стану і забезпечують довгостроковий ефект резильєнтності та стресостійкості.

3. Створення цифрових карт внутрішніх ресурсів за допомогою платформ, таких як MindMeister, Miro або Insight Timer – дає змогу жінкам усвідомлювати власні внутрішні сили та зовнішні підтримки. Учасниці можуть візуалізувати свої навички, соціальні контакти, доступні методи релаксації та ефективні копінг-стратегії. Така візуалізація допомагає систематизувати інформацію, виявляти прогалини та планувати послідовні дії у складних ситуаціях. Карта ресурсів дає змогу оцінити ефективність використання внутрішніх та зовнішніх підтримок у різних стресових сценаріях. Цифрові платформи надають можливість інтерактивної роботи, наприклад, переміщення елементів, додавання нотаток або посилань на ресурси. Це створює динамічну модель, що відображає стан внутрішніх резервів у реальному часі. Регулярне оновлення карт стимулює їх саморефлексію та розвиток усвідомленості, а візуалізація ресурсів сприяє зміцненню відчуття контролю над ситуацією.

Карти внутрішніх ресурсів також стимулюють розвиток креативності та пошуку нестандартних рішень у стресових ситуаціях. Можна додавати до них мультимедійні елементи, такі як аудіо- або відеозаписи релаксаційних технік, що підвищує мотивацію до використання внутрішніх ресурсів. Застосування інтерактивних схем дає змогу відстежувати зміни ресурсів у часі та аналізувати їх ефективність. Платформи надають можливість експорту карт у різні формати для подальшого аналізу або обговорення з психологом. Регулярне оновлення карт допомагає відстежувати динаміку власного розвитку і адаптації до стресу. Цифрові карти підтримують усвідомлене планування дій, що знижує рівень тривожності у критичних ситуаціях. Використання таких платформ підвищує здатність до саморегуляції та управління емоційними станами.

4. Використання додатків для когнітивних тренувань, таких як Lumosity, Peak або Elevate – дає змогу жінкам розвивати увагу, пам’ять та швидкість

обробки інформації, що опосередковано підвищує стресостійкість. Регулярні тренування підвищують когнітивну гнучкість, що дає змогу адаптуватися до нових викликів та зменшувати рівень тривоги. Додатки пропонують жінкам персоналізовані програми з адаптивною складністю, що дає змогу поступово збільшувати навантаження без перевантаження нервової системи. Використання вбудованих статистичних даних дає змогу відстежувати прогрес, аналізувати сильні та слабкі сторони когнітивних функцій і планувати подальші тренування. Інтерактивний формат, ігрові елементи та рейтингова система підтримують мотивацію та дисципліну регулярної практики. Тренування когнітивних функцій також покращують ефективність обробки стресових сигналів та знижують психофізіологічне перенапруження.

Когнітивні тренажери сприяють розвитку метакогнітивного усвідомлення, коли жінка розуміє, як саме працюють її мисленнєві процеси і де виникають помилки. Вбудовані підказки та навчальні модулі дають змогу коригувати стратегії вирішення завдань і підвищують стійкість до фрустрації. Використання додатків у груповому або соціальному форматі дає змогу обмінюватися досвідом і підтримувати мотивацію через конкуренцію або співпрацю. Статистичні графіки демонструють покращення когнітивних показників, що створює додаткову психологічну підтримку та відчуття контролю. Виконання вправ на увагу і пам’ять дає змогу знизити реактивність на негативні стимули і підвищити емоційну стабільність. Персоналізовані вправи дають змогу визначити оптимальний режим навантаження, запобігаючи перевтомі. Інтерактивні завдання стимулюють активність нейронних мереж, що відповідають за ефективне планування і саморегуляцію, а візуальні та звукові підказки також дають змогу тримати фокус уваги і контролювати стрес.

5. Використання мобільних застосунків для фізичної активності – фітнес-додатки, такі як Nike Training Club, FitOn або Seven, дають змогу поєднувати фізичну активність із цифровим контролем за результатами та прогресом, що сприяє зниженню рівня стресу. Систематичні тренування сприяють нормалізації гормонального фону, виділенню ендорфінів та зниженню рівня кортизолу, що

безпосередньо підвищує стресостійкість. Такі додатки пропонують адаптивні програми, таймери та відеоінструкції, що забезпечує правильне виконання вправ і запобігає травмам. Інтерактивні функції додатків дають змогу користувачам ставити особисті цілі, отримувати зворотний зв'язок і відстежувати свій прогрес у вигляді графіків, а використання соціальних функцій додає елемент мотивації через участь у спільнотах або челенджах.

Функції інтерактивних програм дають змогу поєднувати тренування з контролем пульсу, відстеженням калорій та аналізом прогресу у часі. Такі дані дають змогу оцінити ефективність фізичної активності, її вплив на емоційний стан. Використання групових занять через платформи стимулює соціальну підтримку, що додатково знижує рівень тривожності. Інтерактивні графіки прогресу дають змогу візуально відстежувати досягнення, що підвищує мотивацію та задоволення від процесу. Додатки включають нагадування про розтяжку та відновлення, що забезпечує збалансоване фізичне навантаження. Персоналізація тренувань враховує індивідуальні потреби та обмеження, що робить практику безпечною та ефективною. Інтерактивна подача інформації мотивує до регулярності та підтримує інтерес до фізичної активності.

6. Використання цифрових платформ для ведення щоденника емоцій, таких як Daylio, Moodnotes або Journey, – дає змогу систематично відстежувати емоційний стан, фіксувати стресові тригери та ефективність копінг-стратегій, що сприяє розвитку саморефлексії та стресостійкості. Ведення щоденника у цифровому форматі забезпечує можливість швидкого аналізу закономірностей у настроях, що допомагає виявляти повторювані стресові ситуації та адаптивно реагувати на них. Вбудовані графіки, діаграми та аналітичні інструменти дають змогу візуалізувати зміни емоційного стану, підвищуючи усвідомленість власних реакцій. Додатки підтримують персоналізацію записів, використовуючи емоційні піктограми, теги та коментарі, що дає змогу формувати цілісну картину психоемоційного стану. Регулярний аналіз даних цифрового щоденника стимулює навички стратегічного планування власного часу, а використання

інтерактивних функцій дає змогу створювати щоденні чи тижневі нагадування, що підтримують регулярність практики і запобігають прокрастинації.

Регулярне ведення цифрового щоденника жінками допомагає виявити як короткострокові, так і довгострокові патерни поведінки та реакцій на стрес. Функції аналітики дають змогу коригувати власні дії, наприклад планувати медитації чи фізичну активність у періоди підвищеної тривожності. Інтерактивні елементи, такі як щоденні нагадування та вбудовані опитування, підтримують мотивацію та дисципліну. Візуалізація змін емоційного стану сприяє розвитку когнітивної гнучкості та прогнозуванню власних реакцій. Цифрові платформи дають змогу оцінювати вплив різних факторів, таких як сон, фізичне навантаження чи харчування, на психоемоційний стан.

7. Використання додатків для медитації та дихальних практик, таких як Headspace, Calm та Insight Timer, – дає змогу ефективно інтегрувати медитаційні та дихальні практики у щоденне життя, що знижує рівень тривожності та підвищує психоемоційну стійкість. Керовані аудіосесії дають змогу розвивати усвідомлене дихання, концентрацію та внутрішню рівновагу, що забезпечує стабільну регуляцію стресових реакцій. Інтерактивні функції додатків, такі як таймери, графіки прогресу та нагадування, сприяють формуванню регулярної практики та дисципліни. Використання коротких сесій у періоди високої напруги дає змогу швидко стабілізувати емоційний стан і повернути контроль над ситуацією. Платформи надають різноманітні техніки, включаючи дихальні вправи, сканування тіла та візуалізації, що дає змогу обирати оптимальний метод відповідно до індивідуальних потреб. Інтерактивний формат дає змогу фіксувати власний прогрес та оцінювати ефективність застосованих методів.

Інтерактивні платформи дають жінкам можливість адаптувати сеанси під індивідуальні потреби та ритм життя користувачки, включаючи тривалість та інтенсивність практики. Функції аналітики дають змогу оцінювати ефективність різних методів та коригувати стратегії регуляції стресу. Використання графічних та звукових підказок сприяє кращій концентрації та зануренню у практику, знижуючи вплив відволікаючих чинників. Додатки дають жінкам можливість

відстежувати тривалість медитацій та порівнювати ефект різних технік на емоційний стан. Інтеграція медитацій у щоденний розпорядок формує стійку звичку саморегуляції та усвідомленого реагування на стрес.

8. Використання цифрових інтерактивних кейсів для тренування копінг-стратегій, таких як Calm та Brainscape, – дає змогу моделювати стресові ситуації у безпечному віртуальному середовищі, де користувачка обирає різні копінг-стратегії та отримує миттєвий зворотний зв'язок щодо їх ефективності, що сприяє розвитку адаптивного мислення та стресостійкості. Інтерактивні кейси дають змогу відпрацьовувати поведінкову гнучкість, прогнозувати наслідки власних дій та оцінювати ефективність вибраних стратегій, а також формувати навички планування й прийняття рішень у реальних життєвих ситуаціях. Використання графічних підказок, індикаторів успіху та інтерактивних сценаріїв стимулює активне мислення та когнітивну гнучкість, а цифровий формат забезпечує безпечну зону для експериментування з різними підходами до стресу.

Регулярне використання інтерактивних кейсів допомагає формувати звичку самоспостереження та критичної оцінки власних реакцій. Вбудовані інструменти аналітики дають змогу виявляти повторювані помилки та коригувати поведінку у реальних стресових ситуаціях. Інтерактивні сценарії стимулюють гнучке мислення та розвивають здатність швидко приймати оптимальні рішення в умовах обмеженого часу або ресурсів. Платформи дають змогу моделювати різні рівні складності, що забезпечує поступове підвищення навантаження та підготовку до реальних життєвих викликів. Використання таких додатків стимулює формування адаптивних звичок і підвищує стійкість до несподіваних змін. Інтерактивні кейси підтримують розвиток когнітивної гнучкості та підсилюють відчуття контролю над життєвими ситуаціями.

9. Ведення цифрового щоденника настрою та емоцій, такого як Daylio, Moodnotes або Journey, – дає змогу жінкам систематично відстежувати власний емоційний стан і рівень стресу протягом дня, що сприяє розвитку усвідомленості та здатності до своєчасного самоконтролю. Цифровий щоденник дає змогу фіксувати емоції, конкретні ситуації, тригери та реакції на стресові події, що дає

змогу виявляти закономірності, формувати індивідуальні стратегії регуляції та оцінювати ефективність обраних методів. Можливість додавати коментарі, піктограми настрою та аналітичні графіки дає змогу детально аналізувати взаємозв'язок між подіями та реакціями, формуючи когнітивну гнучкість та здатність прогнозувати власні емоційні стани. Використання аналітичних функцій додатків дає змогу виявляти повторювані помилки, оптимізувати власні копінг-стратегії та планувати релаксаційні вправи або фізичну активність у конкретні дні. Цифровий щоденник стимулює регулярність самоспостереження та дисципліну, а також дає змогу відстежувати прогрес у стресостійкості.

Регулярне ведення щоденника жінками також сприяє формуванню звички до саморефлексії й аналізу власних емоційних станів. Цифрові аналітичні функції дають змогу порівнювати різні дні, відстежувати закономірності та оцінювати вплив медитацій, фізичної активності чи інших стратегій на емоційний стан. Використання додатків у поєднанні з груповими обговореннями дає змогу жінкам отримувати додаткову підтримку, обмінюватися ефективними практиками. Цифрові щоденники підвищують мотивацію до регулярного самоспостереження та розвитку навичок стресостійкості, а ведення записів стимулює критичне мислення щодо власної поведінки та реакцій.

10. Мобільні медитації і дихальні практики, зокрема на основі таких додатків, як Headspace, Calm та Breathe2Relax, – дає змогу навчитися керувати диханням, знижувати рівень тривожності та відновлювати психологічну рівновагу через регулярні аудіомедитації та дихальні вправи. Виконання коротких медитацій по 5–10 хв. уранці або під час стресових ситуацій допомагає формувати усвідомленість, відстежувати зміни фізіологічного стану та тренувати навички самоконтролю. Цифрові інструменти забезпечують графічну візуалізацію дихального ритму, підказки для концентрації та можливість відстеження прогресу протягом часу, що стимулює мотивацію. Використання медитаційних сеансів у комбінації з цифровим щоденником дає змогу аналізувати ефект практики на настрій та реакції на стресові фактори.

Додатки містять інтерактивні таймери, зворотний зв’язок та рекомендації, що дає змогу коригувати тривалість і інтенсивність сеансів відповідно до індивідуальних потреб. Виконання вправ у віртуальному середовищі формує стійкі навички релаксації та покращує когнітивну гнучкість, сприяючи адаптації до непередбачуваних ситуацій. Інтерактивні функції стимулюють концентрацію та уважність, що дає змогу швидше знижувати рівень напруження у стресових ситуаціях. Постійне використання мобільних медитацій та дихальних практик допомагає інтегрувати ефективні методи саморегуляції у щоденний розпорядок.

11. Використання інтерактивних сценаріїв для відпрацювання копінг-стратегій, зокрема допомогою таких цифрових платформ, як Calm, Brainscape або Insight Timer, – дає змогу моделювати реальні стресові ситуації та обирати оптимальні стратегії реагування, що формує адаптивну поведінку та когнітивну гнучкість. Через інтерактивні сценарії жінки отримують можливість практично відпрацьовувати різні способи реагування на конфлікти, перевантаження на роботі чи сімейні труднощі, що забезпечує безпечне довкілля для експериментів. Платформи дають змогу аналізувати результати вибору дій, порівнювати наслідки різних стратегій і отримувати миттєвий зворотний зв’язок, що підвищує усвідомленість та критичне мислення. Використання таких сценаріїв формує навички планування дій, оцінки ризиків і прогнозування наслідків, що безпосередньо впливає на стресостійкість.

Інтеграція таких цифрових вправ у щоденну практику дає змогу формувати довгострокові навички саморегуляції та адаптивного реагування на стрес. Можливість аналізувати успішність кожного вибору допомагає краще розуміти власні слабкі та сильні сторони. Використання інтерактивних платформ стимулює критичне мислення та покращує навички прийняття рішень у складних ситуаціях. Постійна практика підвищує психологічну гнучкість, самодисципліну та впевненість у власних рішеннях. Сценарії сприяють розвитку внутрішніх ресурсів і формуванню когнітивної стійкості. Виконання вправ у віртуальному середовищі забезпечує безпечне тестування нових стратегій та підвищує

мотивацію до експериментів із поведінкою. Робота з цифровими сценаріями допомагає швидко визначати ефективність різних методів подолання стресу.

12. Використання онлайн-груп та соціальної підтримки для зміцнення резильєнтності, зокрема з допомогою таких онлайн-платформ, як Zoom, Microsoft Teams, Slack або Miro, – дає змогу створювати групові заняття та канали взаємної підтримки, де учасниці обговорюють власний досвід подолання стресу і діляться ефективними стратегіями. Спільна робота підвищує відчуття соціальної безпеки, формує емпатію та підтримує розвиток психологічної стійкості через колективну взаємодію. Інтерактивні вправи «Інтерактивне коло довіри», «Ситуаційний рольовий обмін», «Емоційна карта групи», стимулюють активну участь жінок, розвиток у них комунікативних навичок і здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Використання цифрових платформ дає змогу бачити ефект взаємодії в реальному часі та аналізувати результати.

Важливо, що постійна участь у групах соціальної підтримки формує відчуття приналежності, зменшує тривожність і підвищує мотивацію до самопідтримки. Онлайн-канали для обміну порадами та ресурсами стимулюють кооперацію та обмін інформацією між учасницями. Регулярна взаємодія сприяє розвитку емпатії, здатності оцінювати потреби інших та пропонувати конструктивну допомогу. Цифрові групи дають змогу інтегрувати індивідуальні методики копінгу у колективний досвід. Використання інтерактивних вправ формує стійкі навички спільного подолання стресу та внутрішньої стабільності. Постійна участь жінок у онлайн-групах зміцнює внутрішні ресурси, розвиває емоційну гнучкість і підвищує загальну стресостійкість.

Отже, психологічні рекомендації жінкам з використання інтерактивних цифрових технологій для підвищення стресостійкості мають на меті сприяти розвитку ефективних навичок саморегуляції, емоційного контролю та подолання стресових ситуацій у повсякденному житті. Застосування онлайн-тренінгів, мобільних застосунків, віртуальних вправ і інтерактивних платформ дає змогу забезпечити індивідуалізований підхід, регулярність занять та зворотний зв’язок, що підвищує ефективність навчання. Використання таких технологій допомагає

жінкам формувати позитивні стратегії поведінки, зміцнювати психологічні ресурси та підтримувати емоційне благополуччя, що є важливим фактором збереження психічного здоров’я та життєвої стабільності в умовах сучасних соціальних та професійних навантажень. Крім того, інтерактивні цифрові технології сприяють розвитку усвідомленого ставлення до власного емоційного стану та самопізнання, що є важливою складовою стресостійкості.

ВИСНОВКИ

Теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей підвищення стресостійкості у сучасних жінок з використанням інтерактивних цифрових технологій дало змогу зробити такі висновки.

1. Визначено поняття стресу та стресостійкості у сучасних науково-психологічних дослідженнях. Показано, що стрес розглядається як комплексна психофізіологічна реакція організму, що виникає внаслідок суб'єктивної оцінки індивідом факторів, які виступають стресогенними. Залежно від характеру та джерела впливу, стрес поділяють на фізіологічний та психологічний. На виникнення стресу впливає наявність стресора – зовнішнього або внутрішнього впливу на психофізіологічні системи індивіда, що викликає стресову реакцію. Стресостійкість визначено як системну та динамічну психічну властивість, що забезпечує здатність індивіда протистояти стресогенним впливам, ефективно реагувати на складні або непередбачувані ситуації, адаптуватися до змінних умов, а за необхідності – активно змінювати їх без шкоди для психічного та фізичного здоров'я. Стресостійкість охоплює як емоційний та когнітивний самоконтроль, так і здатність зберігати продуктивність та ефективність у процесі діяльності. Розвиток стресостійкості визначається наявністю та ефективним використанням різних ресурсів (фізіологічних, психологічних, матеріальних), взаємодія яких ресурсів створює основу для формування стресостійкості.

2. Виявлено вікові й психологічні особливості дорослих жінок та умови їх врахування під час розвитку стресостійкості. Показано, що в цьому віці відбуваються фізіологічні зміни, пов'язані зі зниженням рівня статевих гормонів, змінами репродуктивної системи та початком клімактеричного періоду, що впливає на емоційну стабільність, когнітивні функції та психоемоційний стан. Психологічно жінки середньої дорослості характеризуються високим рівнем саморефлексії, переосмисленням життєвих цінностей, підвищеною чутливістю до стресових факторів, а також складними соціальними ролями, пов'язаними із сім'єю, професійною діяльністю та доглядом за близькими. Для ефективного

розвитку стресостійкості необхідно враховувати перелічені особливості через індивідуалізовані програми, що поєднують фізичну активність, когнітивні та емоційні тренінги, методи релаксації, соціальну підтримку та медико-профілактичні заходи, що дасть змогу підвищувати психологічну витривалість, адаптуватися до життєвих змін та підтримувати високий рівень якості життя.

3. Охарактеризовано значення інтерактивних цифрових технологій для підвищення стресостійкості у жінок. Визначено, що інтерактивні цифрові технології, зокрема мобільні застосунки, надають ефективні інструменти для розвитку психоемоційної гнучкості, саморегуляції та підтримки ментального здоров'я, дають змогу інтегрувати психотерапевтичні підходи, медитаційні практики, трекери настрою та інтерактивні вправи у повсякденне життя. До того ж інтерактивні цифрові технології забезпечують швидкий та доступний доступ до психологічної підтримки незалежно від часу і місця перебування. Мобільні додатки, онлайн-сервіси дають змогу здійснювати самооцінювання, моніторинг емоційного стану, навчатися методам регуляції стресу та використовувати психоедукаційні ресурси, що сприяє розвитку резильєнтності та навичок самодопомоги. Такі інструменти зменшують бар'єри доступу до фахівців і дають змогу інтегрувати психологічну підтримку у повсякденне життя. Завдяки адаптивності, інтерактивності та можливості персоналізації таких технологій, жінки отримують ефективний інструмент для підтримки психоемоційного благополуччя та профілактики негативних наслідків хронічного стресу. Крім того, інтерактивні цифрові технології сприяють формуванню усвідомленого підходу до власного психоемоційного стану, дозволяючи жінкам відстежувати закономірності своїх реакцій на стресові ситуації. Вони забезпечують безпечне середовище для експериментування з різними техніками саморегуляції, такими як медитація, дихальні вправи або когнітивно-біхевіоральні практики.

4. Емпірично досліджено психологічні особливості стресостійкості у жінок. За методикою Холмса та Раге встановлено, що лише частина учасниць має високий рівень здатності ефективно долати стресові ситуації, тоді як більшість демонструє помірну адаптивність та потребує підтримки оточення. За

шкалою CD-RISC-10 виявлено, що більшість жінок мають помірну здатність до відновлення психоемоційного стану після стресу, тоді як частина демонструє підвищену емоційну вразливість. Методика Г. Айзенка показала, що значна частина учасниць характеризується підвищеною тривожністю, фрустрацією, ригідністю та агресивністю, що свідчить про наявність значних емоційних навантажень і варіативності психічних станів. Аналіз копінг-стратегій за допомогою методики CISS виявив різні підходи до регуляції стресових ситуацій: деякі жінки використовують проблемно-орієнтовані стратегії, інші – емоційно-орієнтовані або уникають складних ситуацій, а частина звертається за соціальною підтримкою чи намагається відволікатися. Узагальнення всіх методик дало змогу виділити три рівні стресостійкості: високий – 20% жінок, які демонструють внутрішню стабільність, психологічну гнучкість та ефективне подолання труднощів; середній – 54%, що характеризуються помірною здатністю адаптуватися та потребують підтримки оточення; низький – 26%, які мають підвищену вразливість до стресу, труднощі у саморегуляції та підвищену ймовірність психоемоційного виснаження. Результати дослідження вказують на необхідність систематичної роботи щодо розвитку стресостійкості у жінок, підвищення навичок емоційної саморегуляції та формування у них ефективних стратегій подолання стресових ситуацій.

5. Розроблено систему заходів із розвитку стресостійкості у жінок з використанням інтерактивних цифрових технологій, яка поєднує теоретичне навчання, використання практичних вправ і цифрових інструментів для самоспостереження та емоційної регуляції. Використання мобільних додатків, інтерактивних платформ і цифрових щоденників дає змогу учасницям відстежувати власний емоційний стан, аналізувати тригери стресу, моделювати стресові ситуації, випробовувати адаптивні копінг-стратегії у безпечному середовищі. Інтерактивні ігри і вправи, медитаційні та дихальні практики сприяють розвитку усвідомленості, когнітивної гнучкості та самоконтролю, тоді як групові вправи формують соціальну підтримку і підвищують емоційну стійкість. Поєднання цифрових технологій із рефлексивними та практичними

методиками забезпечує системне формування навичок стресостійкості, зміцнює внутрішні ресурси учасниць і створює умови для їх ефективного застосування у повсякденному житті. Використання інтерактивних цифрових технологій робить процес навчання адаптивним, сучасним і максимально орієнтованим на потреби жінок у підтримці власного психологічного благополуччя. За результатами повторного узагальнення емпіричних даних, здобутих за усіма діагностичними методиками, визначено динаміку рівнів стресостійкості жінок, котрі під час 1-го діагностичного зрізу продемонстрували низький рівень прояву досліджуваного явища. Виявлено. що після впровадження тренінгової програми відбулося покращення рівня стресостійкості: якщо під час 1-го зрізу всі жінки – учасниці тренінгу (100%) демонстрували низький рівень стресостійкості, то на 2-му зрізі 40% з них підвищили свої показники до середнього рівня, а 60% залишилися на низькому рівні стресостійкості. Це свідчить про позитивний вплив мобільних додатків та цифрових платформ на розвиток психологічних ресурсів та адаптивних стратегій у подоланні жінками стресових ситуацій.

Психологічні рекомендації жінкам із використанням інтерактивних цифрових технологій для підвищення стресостійкості мають на меті сприяти розвитку ефективних навичок саморегуляції, емоційного контролю та подолання стресових ситуацій у повсякденному житті. Застосування онлайн-тренінгів, мобільних застосунків, віртуальних вправ і інтерактивних платформ дає змогу забезпечити індивідуалізований підхід, регулярність занять та зворотний зв’язок, що підвищує ефективність навчання. Використання таких технологій допомагає жінкам формувати позитивні стратегії поведінки, зміцнювати психологічні ресурси та підтримувати емоційне благополуччя, що є важливим фактором збереження психічного здоров’я та життєвої стабільності.

Перспективами подальшого дослідження можна визначити апробування системи заходів та практичних рекомендацій із розвитку стресостійкості у жінок з використанням інтерактивних цифрових технологій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аудіомедитації. Канал «Медитація українською». URL: https://youtube.com/channel/UCy2MwYathQkN13q1RalbsnQ.
2. Аудіомедитації. Центр розвитку «Fizis». URL : https://fizis.net/audio-files.
3. Бачериков Н., Воронцов Н., Петрюк П., Циганенко А. Емоційний стрес в етіології і патогенезі психічних і психосоматичних захворювань. Харків : Основа, 1995. 275 с.
4. Бердник Г.Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти.* 2019. №11(2). С. 19-28.
5. Білова М. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі фахівців стресогенних професій) : дис. … канд. психол. наук. Одеса, 2007. 252 с.
6. Венгер О. П., Ястремська С. О., Рега Н. І. Посттравматичний стресовий розлад : навч. посіб. Тернопіль : ТДМУ, 2016. 264 с.
7. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / за ред. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинської, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2007. 344 с.
8. Воронкова В. Г., Нікітенко В. О. Філософія цифрової людини і цифрового суспільства: теорія і практика: монографія. Львів : Liha-Pres, 2022. 460 с.
9. Гресь Л. О. Особистісні фактори переживання кризи середини життя. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 23. С. 89-99.
10. Гриньова М. В. Саморегуляція: навч.-метод. посіб. Полтава : АСМІ, 2008. 268 с.
11. Гула Н. В. Саморегуляція як чинник подолання негативних психічних станів у студентському віці : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2014. 262 с.
12. Дворник М. С. Психологічні мобільні додатки: можливості подолання травми. URL: http://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/Dvornyk-M.S._-Psyhologichni_mobilni_dodatky.pdf.

13. Дикун В. Г. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* Військово-спеціальні науки. 2018. №1 (38). С. 43-47.
14. Додатки для підтримки ментального здоров'я. URL: https://enableme.com.ua/ua/article/dodatki-dla-pidtrimki-mental-nogo-zdorov-a-9348.
15. Донець О. І. Гендерні детермінанти вибору копінг-стратегій у юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 55-61.
16. Дубчак Г. М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2017. 321 с.
17. Дуденко О. Шість мобільних застосунків для підтримки ментального здоров'я. URL: https://wonderzine.me/wonderzine/health/wellness/5843-6-mobilnih-dodatkiv-dlya-pidtrimki-mentalnogo-zdorov-ya.
18. Екстремальна психологія : підруч. / за ред. О. В. Тімченка. Київ : Август Трейд, 2007. 502 с.
19. Желанова В. В. Мультимедійний супровід інноваційних аспектів сучасної вищої освіти. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2022. №2 (51). С. 50-53.
20. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
21. Іваненко О. В. Вплив цифрових технологій на психологічний стан особистості та шляхи його покращення. *Актуальні проблеми психології.* 2021. Вип. 17(2). С. 98-104.
22. Калашникова О. Особливості стресостійкості особистості. *Педагогіка і психологія*. 2009. №8. С. 73-75.
23. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. реком. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
24. Кісарчук З. Г. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія. Київ : Слово, 2020. 178 с.

25. Коваленко А. Б., Родіна Н. В. Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. *Наука і освіта*. 2021. № 9. С. 110-113.
26. Кокун О. Оптимізація адаптаційних можливостей людини : психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2014. 265 с.
27. Коновалова Х. 10 корисних застосунків для ментального здоров'я. Слухаємо музику, ведемо щоденник та спілкуємося з розумним чатботом. URL: https://speka.ua/life-hacks/10-korisnix-zastosunkiv-dlya-mentalnogo-zdorovya-sluxajemo-muziku-vedemo-shhodennik-ta-spilkujemosya-z-rozumnim-catbotom-9e23m9.
28. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підручник. Київ : Ельга ; Ніка-Центр, 2003. 400 с.
29. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Ельга ; Ніка-Центр, 2004. 400 с.
30. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с
31. Крайнюк В. М. Теорія і практика психологічної допомоги : навч. посіб. Київ : КВГІ, 2002. 297 с.
32. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 1. С. 22-28.
33. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія : підручник. Київ : ЦУЛ, 2018. 328 с.
34. Леонова А.О., Слюсаренко М.А. Проблема підготовки майбутніх психологів до використання цифрових технологій у професійній діяльності. *Scientific forum: theory and practice of research : collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the II International Scientific and Theoretical Conference* (September 16, 2022). Valencia, Kingdom of Spain: European Scientific Platform, 2022. С. 90-92.

35. Макаревич О. П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях : монографія. Київ : Оріяни, 2001. 240 с.
36. Макаренко О., Голубєва М. Психологічні аспекти подолання стресу. *Соціальна психологія*. 2010. № 2. С. 18-27.
37. Малхазов О. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс, 2022. 215 с.
38. Матінків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.
39. Михайлець А., Мітлош А. Особливості переживання психологічної кризи в осіб дорослого віку. *Актуальні проблеми загальної та соціальної психології*. Луцьк, 2016. Вип. 3. С. 70-72.
40. Мобільні додатки для психологічної допомоги ветеранам і ветеранкам / Міністерство у справах ветеранів України. URL: https://mva.gov.ua/prescenter/category/86-novini/mobilni-dodatki-dlya-psihologichnoi-dopomogi-veteranam-i-veterankam.
41. Моргун В.Ф. Основи психологічної діагностики : навч. посіб. Київ : Слово, 2012. 464 с.
42. Мороз Л. І. Професійно-психологічний тренінг : підручник. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2011. 252 с.
43. Морозов Д. Ю. Мотиваційні чинники стресостійкості педагогів : дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2012. 228 с.
44. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
45. Нестеренко В. Інноваційні інструменти, що сприяють підвищенню ефективності роботи психологів. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2023. Т. 29, № 2-3. С. 77-85.
46. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

47. Осьодло В. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації : підручник. Київ : НУОУ, 2019. 460 с.
48. Охорона психічного здоров’я в умовах війни / Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова, О. Тесленко. Київ : Наш формат, 2017. 568 с.
49. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
50. Панок В.Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості. Київ : Ніка-Центр, 2006. 280 с.
51. Подейко О. Життя під час війни та війна під час життя. *Безпека життєдіяльності.* 2022. № 9/10. С. 6-8.
52. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2010. 352 с.
53. Поліщук С. А. Методичний довідник з психодіагностики : навч.-метод. посіб. Суми : Університетська книга, 2009. 442 с.
54. Приходько М. Подбайте про себе! 6 застосунків для підтримки психічного здоров’я. URL: https://budni.robota.ua/career/podbayte-pro-sebe-6-zastosunkiv-dlya-pidtrimki-psihichnogo-zdorov-ya.
55. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012. 328 с.
56. Психологічний тлумачний словник сучасних термінів / Шапар В. Б., Олефир В. О., Куфлієвський А. С. та ін. Харків : Прапор, 2009. 672 с.
57. Психологу для роботи : діагностичні методики : збірник / за ред. М. Лемак, В. Петрищевої. Ужгород : Вид. Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.
58. Романовська Д.Д., Ілащук О.В. Профілактика посттравматичних стресових розладів : психологічні аспекти : метод. посіб. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
59. Ронжес О. Є. Цифрові рішення як дієвий інструмент підтримки психологічного здоров'я громадян та можливий зміст таких сервісів. URL: https://iris-psy.org.ua/publ/CR23/CR23_047.pdf.
60. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академія, 2021. 376 с.

61. Сайко Л. Топ-5 мобільних застосунків для боротьби зі стресом та тривожністю. URL: https://womo.ua/top-5-mobilnih-zastosunkiv-dlya-borotbi-zi-stresom-ta-trivozhnistyu.
62. Севост'янов П. О., Клімушев В. В., Клімушева Г. С. Оцінка впливу цифрових інструментів на ефективність психологічного навчання та тренування : перспективи мобільних додатків та веб-платформ. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 5 (39). С. 886-896.
63. Смирнова О. Вплив цифрових технологій на психіку людини. *Технології та суспільство*. 2024. № 3. С. 22–31.
64. Соловська І.М. Інформаційні технології в діяльності психолога: конспект лекцій. Одеса: МГУ, 2025. 137 с.
65. Тептюк Ю. О., Сафін О. Д. Феноменологічний аналіз наукових підходів до теоретичних моделей стресу і психологічні характеристики стресостійкості особистості. *Правничий вісник Університету економіки та права «КРОК».* 2014. №20. С. 191-197.
66. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у психологічній науці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2019. №2 (39). С. 40-44.
67. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика: підручник. Київ : Слово, 2013. 606 с.
68. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни : психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*. 2023. Т. 5. №. 19. С. 3-10.
69. Титаренко Т. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. Кропивницький: Імекс, 2019. 220 с.
70. Федорінов Д. Формування стресостійкості в дорослому віці. *Психолог.* 2016. № 10. С. 5-8.
71. Харченко В. Є. Соціально-психологічні особливості стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7. №20. Ч. 2. С. 221-227.
72. Хватова О. Г. Сучасні виклики у професійній підготовці психологів в

Україні: аналіз та перспективи в контексті глобальних тенденцій. *Професійна підготовка психологів в Україні: стратегічні завдання : матер. всеукр. кругл. столу* (м. Київ, 23 квіт. 2024 р.). Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. С. 105-108.

73. Хомич І. Технології підготовки майбутніх психологів. *Психологія: реальність і перспективи : збірник наукових праць РДГУ*. 2022. № 19. С. 129-141.
74. Чуб К. Топ-5 застосунків для відстеження психологічного стану. URL: https://proit.ua/top-5-zastosunkiv-dlia-vidslidkovuvannia-psikhologhichnogho-stanu.
75. Щотка О.П. Вікова психологія дорослої людини : навч. посіб. Ніжин, 2001. 190 с.
76. Якщо накрило: 5 безкоштовних чатботів і мобільних додатків, які надають психологічну допомогу. URL : https://elle.ua/stil-zhizni/blog_stil_zhizni/yakshcho-nakrilo-5-bezkoshtovnih-chatbotiv-i-mobilnih-dodatkiv-yaki-nadayut-psihologichnu-dopomogu.
77. Яценко Т. Теорія і практика групової психокорекції : активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.
78. Brown A.M. An App for Every Psychological Problem: Vision for the Future. Regent University, 2015. 140 p.
79. Fink G. Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress Series. *Academic Press*. 2016. Vol. 1. P. 1-30.
80. Kuhn E., Greene C., Ruzek J. Preliminary evaluation of PTSD Coach, a smartphone app for posttraumatic stress symptoms. *Military medicine*. 2024. №179. P. 12-18.
81. Twenge J. M., Campbell W. K. The impact of digital media on mental health: Research evidence and policy recommendations. *International Journal of Mental Health and Addiction.* 2018. № 16 (4). P. 112-124.

ДОДАТКИ

Додаток А

Зразки занять програми розвитку стресостійкості у жінок з використанням інтерактивних цифрових технологій

Заняття 1

Тема. Вплив стресу на психічне та фізичне здоров'я жінок

Мета: ознайомити жінок із основними механізмами виникнення стресу, його впливом на психічний і фізичний стан, сформувати навички самоспостереження, усвідомлення власних емоційних і тілесних реакцій на стресові чинники, а також навчити базовим цифровим прийомам саморегуляції.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Вправа «Карта стресу» – мета вправи полягає у виявленні особистих джерел стресу та усвідомленні зв'язку між емоційними і фізіологічними реакціями. Методика проведення: тренер знайомить учасниць із платформою Miro (або MindMeister) і пропонує створити персональну «карту стресу». Учасниці за допомогою стікерів або гілок від головного слова «Стрес» позначають конкретні життєві ситуації, які викликають напруження (робота, сімейні обов'язки, інформаційне перевантаження тощо). Від кожного чинника відходять дві гілки – емоційні реакції (дратівливість, тривога, апатія) та фізичні прояви (безсоння, головний біль, м'язова скутість). Після створення карти тренер проводить групове обговорення, акцентуючи на тому, що стрес завжди має як психологічний, так і соматичний вимір. Така вправа допомагає структурувати досвід, зробити невидимі внутрішні процеси усвідомленими та підготувати учасниць до подальших практик самоспостереження.

2. Основна частина

Вправа «Емоційний моніторинг у реальному часі» – мета полягає у формуванні навички відстеження власних емоційних реакцій упродовж дня. Методика проведення: тренер знайомить учасниць із мобільним додатком

Daylio, який дозволяє фіксувати настрій, активність і події протягом дня. Кожна учасниця створює запис, обираючи відповідний смайлик настрою, описуючи ситуацію та позначаючи інтенсивність емоцій. Програма автоматично генерує графік змін настрою. Після короткого моніторингу тренер ініціює обговорення: що вплинуло на емоційний стан, як проявився стрес на тілесному рівні, що допомогло впоратися. Учасниці вчаться розпізнавати закономірності між зовнішніми подіями та внутрішніми реакціями, що є основою розвитку емоційної саморегуляції.

Вправа «Сценарії стресових ситуацій» – мета полягає у відпрацюванні адаптивних стратегій реагування на стрес у безпечному цифровому середовищі. Методика проведення: використовується інтерактивна платформа Calm, яка пропонує віртуальні сценарії типових життєвих ситуацій (конфлікт на роботі, сімейна суперечка, перевантаження справами). Учасниці по черзі обирають реакцію на кожну ситуацію: уникнення, конфронтація, пошук підтримки, рефлексія або релаксація. Після кожного вибору програма демонструє, як змінюється емоційний стан персонажа: колір фону стає теплішим чи холоднішим, з’являються візуальні індикатори напруги або спокою. Після завершення кількох сценаріїв група аналізує ефективність різних стратегій. Тренер пояснює, що адаптивні реакції (глибоке дихання, пауза перед відповіддю, звернення по підтримку) сприяють зниженню рівня стресу.

Вправа «Медитаційна пауза» – мета полягає у практичному засвоєнні короткої техніки усвідомленого дихання для зниження фізичного напруження. Методика проведення: тренер запускає аудіомедитацію з додатку Headspace тривалістю 5–7 хв. Учасниці сідають зручно, закривають очі, зосереджуються на диханні та внутрішніх відчуттях. Голос у додатку повільно веде їх через етапи розслаблення – спостереження за диханням, розпізнавання напруження в тілі, відпускання напруги з кожним видихом. Після завершення медитації проводиться коротке обговорення: які відчуття виникли, як змінилося дихання, настрій, увага. Тренер підкреслює, що така вправа може виконуватися щоденно навіть упродовж робочої перерви для стабілізації стану.

Вправа «Візуалізація ресурсів» – мета полягає у підвищенні відчуття внутрішнього контролю й усвідомленні особистих ресурсів подолання стресу. Методика проведення: через платформу Insight Timer учасниці створюють власну ментальну карту ресурсів – людей, цінностей, навичок і місць, що підтримують їх у складні моменти. У додатку це оформлюється як інтерактивна візуалізація «світлових сфер», які можна поєднувати між собою лініями сили. Тренер коментує процес, пропонуючи подумати, як ці ресурси можна активізувати в реальному житті. Після завершення вправи учасниці діляться, що стало для них головним джерелом внутрішньої опори. Вправа допомагає зміцнити самооцінку, активізує позитивне мислення і сприяє формуванню відчуття стійкості перед викликами.

3. Рефлексія та підсумок

Вправа «Хмара вражень» – мета полягає у рефлексії власного емоційного стану після тренінгу та підведенні підсумків. Методика проведення: за допомогою цифрової дошки Jamboard тренер пропонує кожній учасниці додати слово чи фразу, яка описує її емоційний стан після заняття (наприклад: спокій, усвідомлення, легкість, натхнення, полегшення). У результаті формується спільна візуальна «хмара почуттів». Тренер узагальнює: які вправи були корисними, які технології учасниці використовувати вдома. Завершення супроводжується короткою медитативною паузою на вдячність собі та групі.

Домашнє завдання – протягом тижня вести емоційний щоденник у Daylio, щоденно фіксуючи настрій і стресові події. Результати обговорюються на наступному занятті.

Заняття 2

Тема. Роль цифрових технологій у підтримці психологічного благополуччя

Мета: показати учасницям, як цифрові технології можуть ефективно підтримувати емоційне здоров’я, допомагаючи контролювати стрес,

підвищувати резильєнтність, формувати звички регулярного самоспостереження та самоконтролю.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Вправа «Діджитал-щоденник настрою» – мета вправи полягає у розвитку навички відстеження власного емоційного стану за допомогою цифрових платформ. Методика проведення: тренер знайомить учасниць із мобільними додатками Daylio або Moodnotes, пояснює, як фіксувати щоденні емоції, позначати стресові події та аналізувати тенденції настрою. Кожна учасниця створює перший запис у додатку, обираючи піктограми настрою, коментарі та інтенсивність стресу. Після цього група обговорює перші враження: що було зручним, що важко зафіксувати, які дані здаються найбільш важливими. Вправа формує базову навичку цифрового самоспостереження та усвідомлення реакцій.

2. Основна частина

Вправа «Мобільна медитація» – мета полягає у практичному освоєнні коротких сеансів дихання та релаксації через цифрові платформи. Методика проведення: тренер пропонує учасницям обрати мобільний додаток Calm або Headspace, налаштувати короткий сеанс медитації (5–10 хвилин) та виконати його під керівництвом тренера. Під час вправи учасниці фокусуються на диханні, тілесних відчуттях і внутрішньому стані. Після завершення медитації проводиться обговорення: які відчуття виникли, наскільки вдалося знизити напруження, чи відчули вони ефект у тілі. Тренер акцентує, що такі цифрові практики можна інтегрувати у повсякденне життя навіть під час робочих перерв.

Вправа «Цифрова мапа ресурсів» – мета полягає у візуалізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які допомагають долати стрес. Методика проведення: за допомогою платформи Insight Timer учасниці створюють інтерактивні карти ресурсів: люди, навички, цінності, хобі, які підтримують їх у складних ситуаціях. Кожен ресурс відзначається на мапі у вигляді окремого вузла, а зв’язки між ними позначають взаємну підтримку. Після завершення вправи група обговорює, які

ресурси для них найважливіші, як їх активізувати у реальному житті. Вправа допомагає зміцнити відчуття контролю і внутрішньої опори.

Вправа «Інтерактивні кейси стресових ситуацій» – мета полягає у тренуванні адаптивних стратегій реагування на стресові події в безпечному цифровому середовищі. Методика проведення: через платформу Calm учасниці моделюють реальні виклики (наприклад, дедлайн на роботі, конфлікт із близькими, перевантаження обов'язками). Кожна учасниця обирає стратегію поведінки: дихальні техніки, пауза, звернення по підтримку, когнітивна переоцінка. Після кожного кейсу програма відображає зміни у емоційному стані, а тренер ініціює групове обговорення: яка стратегія була ефективнішою, що викликало труднощі, що вдалося застосувати одразу.

Вправа «Віртуальний аналіз прогресу» – мета полягає у формуванні навички усвідомленого оцінювання власного емоційного стану та ефективності стратегій. Методика проведення: учасниці використовують аналітичні функції додатків для перегляду графіків настрою, інтенсивності стресу та результатів виконаних вправ. Тренер демонструє, як аналізувати дані, визначати закономірності та планувати подальші дії для розвитку стресостійкості. Групове обговорення дозволяє порівняти результати, обмінятися досвідом та підкреслити користь регулярного моніторингу.

3. Рефлексія та підсумок

Вправа «Коло відчуттів» – мета полягає у підведенні підсумків заняття та обговоренні індивідуального досвіду використання цифрових інструментів. Методика проведення: учасниці по черзі діляться, які цифрові практики були найбільш ефективними, що спонукало до самоспостереження, які інструменти планують використовувати вдома. Тренер фіксує ключові висновки та підкреслює значення регулярного застосування цифрових платформ для підтримки психологічного благополуччя.

Домашнє завдання: щоденно вести діджитал-щоденник настрою (Daylio або Moodnotes), використовувати короткі мобільні медитації і інтерактивні карти

ресурсів, відзначати, які стратегії ефективно допомагають знижувати стрес. Результати обговорюються на наступному занятті.

Заняття 3

Тема. Основи роботи з мобільними додатками для медитації та дихальних практик

Мета: навчити жінок використовувати мобільні застосунки для медитації та дихальних практик з метою розвитку стресостійкості, самоконтролю та інтеграції релаксаційних технік у повсякденне життя.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Вправа «Вступна бесіда» – мета: ознайомити учасниць із значенням усвідомленого дихання та медитації для відновлення. Методика: тренер коротко пояснює, як дихальні практики і медитації впливають на емоційний стан, знижують тривожність і допомагають стабілізувати увагу. Підкреслюється принцип регулярності і безоцінності власних відчуттів під час практик.

Вправа «Налаштування додатку Headspace» – мета: навчити учасниць правильно встановлювати та налаштовувати додаток для медитацій. Методика: тренер демонструє інтерфейс, допомагає обрати сеанс медитації 5–10 хвилин, пояснює функції таймера, налаштування тривалості та рівня складності. Учасниці виконують перший короткий сеанс під керівництвом тренера, слідкуючи за диханням і внутрішніми відчуттями.

2. Основна частина

Вправа «Дихальні хвилі» – мета: відчути фізіологічний ефект релаксації через контрольоване дихання. Методика: за допомогою додатку Calm учасниці виконують повторювані цикли вдиху та видиху за візуальними підказками. Тренер інструктує: «Слідкуйте за ритмом дихання, відчувайте, як тіло розслабляється». Після вправи обговорюють відчуття: де помітили напруження, які ефекти спостерігали.

Вправа «Медитативний таймер» – мета: тренування концентрації і ритму дихання. Методика: учасниці виконують дихальні вправи у заданому ритмі, використовуючи таймер додатку для фіксації часу та прогресу. Тренер наголошує на усвідомленості дихання і внутрішніх відчуттів під час вправи. Після завершення обговорюють, наскільки вдалося підтримувати концентрацію та стабільний ритм.

Вправа «Аудіо-рефлексія» – мета: розвиток навички аналізу власних відчуттів після медитації. Методика: учасниці прослуховують медитаційні аудіосесії в додатку Insight Timer, потім роблять короткі записи про відчуття, емоції та реакції тіла. Тренер пояснює, що записи не оцінюються, вони слугують для усвідомлення та відстеження прогресу.

Вправа «Сценарії стресу» – мета: відпрацювання технік медитації та дихання у змодельованих стресових ситуаціях. Методика: тренер пропонує різні сценарії повсякденного стресу (термінові справи, конфлікт, перевантаження), учасниці застосовують обрані техніки релаксації, а потім обговорюють, як змінилася їхня реакція, рівень напруження та внутрішній стан.

3. Рефлексія та підсумок

Вправа «Коло відчуттів» – мета: підведення підсумків заняття та обмін враженнями. Методика: учасниці по черзі діляться, які техніки були найбільш ефективними, що вдалося застосувати одразу, що викликало труднощі. Тренер акцентує на важливості регулярного використання практик і цифрових додатків у повсякденному житті.

Вправа «Метафора досвіду» – мета: інтегрування внутрішніх відчуттів і емоцій у усвідомлений образ. Методика: учасниці описують свій стан метафорою, наприклад: «Мій внутрішній стан після медитації – це тихий потік / сонце / легкий вітер». Це допомагає закріпити відчуття спокою і самоконтролю.

Домашнє завдання: щоденно виконувати короткі медитаційні сеанси (5–10 хв.) у додатках Headspace або Calm, фіксувати відчуття у Insight Timer, інтегрувати дихальні практики під час стресових моментів.

Заняття 4

Тема. Використання цифрових щоденників для відстеження настрою та емоцій

Мета: навчити жінок ефективно відстежувати власний емоційний стан та рівень стресу за допомогою цифрових щоденників, формуючи усвідомленість, самоконтроль і здатність своєчасно коригувати реакції на стресові фактори.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Вправа «Вступна бесіда» – мета: ознайомити учасниць із важливістю самоспостереження і моніторингу емоцій для розвитку стресостійкості. Методика: тренер коротко пояснює роль цифрових щоденників, демонструє основні функції додатків Daylio та Moodnotes. Підкреслюється принцип регулярності записів і спостереження без оцінки власних емоцій.

Вправа «Мапа емоцій» – мета: навчити фіксувати емоції та стресові події протягом дня. Методика: учасниці використовують Daylio для позначення настрою піктограмами, додавання коментарів і оцінки інтенсивності стресу. Тренер пояснює, як заповнювати дані додатка та виявляти перші закономірності у власних реакціях.

2. Основна частина

Вправа «Щоденник відчуттів» – мета: детальний аналіз емоційних реакцій. Методика: учасниці роблять записи про події дня, відзначають сильні емоції, оцінюють рівень стресу. Додаток автоматично генерує графіки та статистику, тренер демонструє, як інтерпретувати тренди і виділяти тригери стресу.

Гра «Стресові сценарії» – мета: практичне застосування цифрових щоденників для тренування адаптивних стратегій. Методика: тренер пропонує змодельовані повсякденні стресові ситуації, учасниці вибирають копінг-стратегії, записують результати у щоденник, після чого вони обговорюють ефективність обраних дій.

Вправа «Графічний аналіз настрою» – мета: навчитися читати статистику та тренди власного емоційного стану. Методика: учасниці переглядають графіки

та діаграми в додатку, тренер пояснює, як планувати медитації, дихальні практики або фізичну активність на основі даних.

Вправа «Рефлексивні нотатки» – мета: підвищення усвідомленості та формування індивідуальних планів самопідтримки. Методика: учасниці роблять короткі записи про свої емоції, рівень стресу та способи його зниження. Тренер надає рекомендації щодо регулярності та методів аналізу власних відчуттів.

3. Рефлексія та підсумок

Вправа «Коло досвіду» – обмін результатами від використання цифрових щоденників. Методика: учасниці по черзі діляться, що нового вони помітили про себе, які стратегії працюють краще, що викликало складнощі. Тренер підкреслює важливість регулярної практики і спостереження без оцінки.

Вправа «Метафора настрою» – інтегрування емоційних спостережень у символічний образ. Методика: учасниці описують свій стан метафорою, наприклад: «Мій сьогоднішній настрій – це тихе озеро / легкий вітер / промінь сонця». Це допомагає закріпити усвідомлене сприйняття власного стану.

Домашнє завдання: протягом тижня щоденно фіксувати настрій та емоційні реакції у цифровому щоденнику (Daylio або Moodnotes), аналізувати графіки та тренди, робити рефлексивні нотатки та застосовувати короткі медитаційні або дихальні практики для зниження стресу.