

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Онлайн тренінг як інструмент підвищення резильєнтності до стресу у
жінок**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-233
групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійна програма

Клінічна психологія

Русанівської Е.Є.

(прізвище та ініціали)

Керівники

к.психол.н.

Максимчук М.О.

д.психол.н., с.н.с.

Лисенко І.П.

(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та
ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від «23» червня 2025р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.

підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.

підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2025

АНОТАЦІЯ

Метою дослідження було теоретичне та експериментальне обґрунтування ефективності авторської програми групового онлайн-тренінгу як інструменту підвищення резильєнтності до стресу у жінок. На етапі констатувального експерименту досліджено чинники стресу на вибірці зі 159 українок віком від 18 до 60+ років що проживають в Україні або закордоном. Використані інструменти: шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), шкала сприйнятого стресу (PSS-10), опитувальник DASS-21. На етапі формувального експерименту проведено тренінг для 14 жінок з експериментальної групи, які дали свою згоду на участь у подальшому дослідженні. На контрольному етапі проведено порівняння показників до і після тренінгу. Аналіз показав статистично значущу різницю в експериментальній групі і не показав такої в контрольній. Експериментальна група розвинула навички подолання стресу.

ПЕРЕЛІК КЛЮЧОВИХ СЛІВ: стрес, резильєнтність, тренінг, жінки, Україна, стресостійкість.

ЗМІСТ	
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ	
ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДО СТРЕСУ У ЖІНОК.....	10
1.1 Резильєнтність як феномен у сучасній психології	10
1.1.1 Поняття резильєнтності та її компоненти	10
1.1.2 Історія досліджень резильєнтності та її значення у стресостійкості.....	12
1.1.3 Гендерні особливості розвитку резильєнтності	15
1.2 Психологічні чинники розвитку резильєнтності до стресу у жінок	17
1.2.1 Залежність між емоційним станом та резильєнтністю	17
1.2.2 Особистісні риси жінок, які впливають на розвиток резильєнтності	18
1.3 Вплив стресу на резильєнтність у жінок	20
1.3.1 Стрес як фактор ризику і можливість розвитку резильєнтності.....	20
1.3.2 Вплив соціальних факторів на резильєнтність	22
1.4 Методи підвищення резильєнтності: тренінговий підхід	23
1.4.1 Психологічні інтервенції для розвитку резильєнтності.....	23
1.4.2 Онлайн-тренінг як сучасний метод психологічної допомоги.....	26
Висновки до розділу 1	28

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА СТРЕСУ У ЖІНОК	29
2.1 Характеристика вибірки.....	29
2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження	33
Висновки до розділу 2	35
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБЛЕННЯ ТА ДИЗАЙН ОНЛАЙН-ТРЕНІНГУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЖІНОК	37
3.1 Цілі, принципи та структура онлайн-тренінгу.....	37
3.2 Етапи реалізації тренінгу та опис вправ.....	38
Висновки до розділу 3	56
РОЗДІЛ 4. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ОНЛАЙН-ТРЕНІНГУ.....	57
4.1 Організація та проведення дослідження ефективності онлайн-тренінгу	57
4.2 Аналіз результатів ефективності онлайн-тренінгу	58
Висновки до розділу 4	102
ВИСНОВКИ	104
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	106
ДОДАТКИ	116

ВСТУП

Сучасний світ характеризується високим рівнем невизначеності, динамічними змінами та зростаючим психоемоційним навантаженням, що зумовлює підвищення рівня стресу серед населення (Федорович, 2024). Особливо вразливою категорією є жінки, які часто стикаються з подвійним навантаженням – професійними викликами та сімейними обов'язками, а також соціальним тиском та гендерними стереотипами. В умовах війни та соціальних потрясінь, як це спостерігається в Україні, психоемоційний стан жінок значно погіршується, що підкреслює нагальну потребу у розвитку їхньої психологічної стійкості (Health-ua.com, 2025; Кокун, 2025).

Резильєнтність, або життєстійкість, є ключовим психологічним ресурсом, що дозволяє індивіду ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та відновлюватися після негативного досвіду (Мінін, 2025). Розвиток резильєнтності у жінок набуває особливої актуальності, оскільки це не лише сприяє їхньому особистісному благополуччю, а й позитивно впливає на сім'ю та суспільство в цілому. Дослідження показують, що підвищення резильєнтності допомагає жінкам краще справлятися з викликами, зберігати психічне здоров'я та підтримувати високу якість життя навіть у складних умовах (Мількевич, 2024).

В умовах сучасних реалій, коли доступ до традиційних форм психологічної допомоги може бути обмежений, онлайн-тренінги стають ефективним та доступним інструментом для розвитку психологічних навичок. Вони дозволяють охопити широку аудиторію, забезпечують гнучкість у навчанні та можуть бути адаптовані до індивідуальних потреб учасниць. Таким чином, розробка та впровадження онлайн-тренінгів, спрямованих на підвищення резильєнтності до стресу у жінок, є

своєчасним та соціально значущим завданням. Це дослідження має на меті не лише теоретично обґрунтувати, а й практично розробити та апробувати такий тренінг, що дозволить надати жінкам ефективний інструмент для зміцнення їхньої психологічної стійкості та адаптації до сучасних викликів.

Теоретико-методологічне обґрунтування

Теоретико-методологічне обґрунтування дослідження резильєнтності базується на аналізі ключових підходів до розуміння цього феномену в сучасній психології. Резильєнтність розглядається не лише як вроджена риса особистості, а й як динамічний процес, що формується та розвивається протягом життя під впливом взаємодії індивіда з навколишнім середовищем (Мельничук, 2024).

Серед основних теоретичних підходів до вивчення резильєнтності виділяють:

1. Модель Его-психології: Цей підхід акцентує увагу на ролі Его як центральної структури особистості, що відповідає за адаптацію та подолання труднощів. Резильєнтність розглядається як здатність Его ефективно функціонувати в умовах стресу, використовуючи захисні механізми та копінг-стратегії (Креденцер, 2024).

2. Модель характерних особистісних рис: В рамках цього підходу резильєнтність розуміється як сукупність певних особистісних якостей, таких як оптимізм, самооцінка, самоконтроль, гнучкість та наполегливість. Ці риси вважаються відносно стабільними та сприяють успішній адаптації до стресових ситуацій (Кузьменко, 2023).

3. Контекстуальна модель: Цей підхід підкреслює важливість взаємодії індивіда з його соціальним та культурним середовищем. Резильєнтність розглядається як результат складної взаємодії між особистісними факторами та зовнішніми ресурсами, такими як соціальна

підтримка, сімейні зв'язки та доступ до освітніх можливостей (Галузьяк, 2024).

4. Процесуальна модель: На відміну від статичних моделей, процесуальний підхід розглядає резильєнтність як динамічний процес адаптації та відновлення після травматичних подій. Він фокусується на механізмах, за допомогою яких індивіди долають труднощі, навчаються на досвіді та розвивають нові стратегії подолання (Кокун, 2025).

Методологічною основою дослідження є системний підхід, що дозволяє розглядати резильєнтність як складну багаторівневу систему, що включає біологічні, психологічні та соціальні компоненти. Також використовуються принципи позитивної психології, яка зосереджується на вивченні сильних сторін людини та ресурсів, що сприяють її благополуччю та розвитку.

У контексті даного дослідження, онлайн-тренінг розглядається як інструмент, що дозволяє цілеспрямовано розвивати компоненти резильєнтності, використовуючи інтерактивні методи та сучасні технології. Це відповідає принципам когнітивно-поведінкової терапії, яка ефективно застосовується для формування навичок стресостійкості та адаптації.

Об'єктом дослідження є резильєнтність до стресу, як психологічне явище.

Предмет дослідження: онлайн-тренінг як інструмент підвищення резильєнтності до стресу у жінок.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично визначити ефективність онлайн-тренінгу як засобу підвищення резильєнтності до стресу.

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати поняття резильєнтності до стресу та методи її розвитку.

2. Емпірично встановити рівень стресу та резильєнтності серед молодих жінок.

3. Розробити програму онлайн-тренінгу, спрямовану на підвищення рівня резильєнтності.

4. Перевірити ефективність онлайн-тренінгу у підвищенні рівня резильєнтності у досліджуваних осіб.

Для вирішення поставлених завдань ми використовували наступні **методи дослідження:**

1. Теоретичні методи – це аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, систематизація наукової літератури.

2. Емпіричні методи дослідження:

- Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10);
- Шкала сприйнятого стресу (PSS-10);
- Опитувальник DASS-21.

3. Статистико-математичні методи: описова і порівняльна статистика, коефіцієнт Альфа-Кронбаха, U-критерій Манна-Уїтні, тести на нормальність розподілу (Shapiro–Wilk) та гомогенність дисперсій (Levene's test) із застосуванням програм Google Spreadsheets, Jamovi.

Характеристика дослідницької вибірки. У дослідженні взяли участь жінки, що проживають як в Україні, так і за кордоном. Детальний опис вибірки, включаючи вік, географічне розташування та інші соціально-демографічні характеристики, буде представлено у Розділі 2.

Дослідницькі питання: 1. Які внутрішні і зовнішні чинники впливають на рівень стресу та резильєнтності у жінок? 2. Як формується та розвивається резильєнтність до стресу? 3. Наскільки пов'язаний рівень стресу з резильєнтністю та які стратегії подолання стресу найбільш характерні для жінок з різним рівнем резильєнтності? 4. Які знання, навички, звички необхідно засвоїти жінкам задля підвищення їхньої резильєнтності до стресу? 5. На які параметри і як саме може вплинути онлайн тренінг для

групи українських жінок з метою підвищення їхньої резильєнтності до стресу?

Теоретична значущість роботи полягає в тому, що ми плануємо дослідити вплив онлайн тренінгу на досліджувальні показники. Результати дослідження можуть розширити розуміння механізмів формування резильєнтності та її зв'язку зі стресом у сучасних умовах. Крім того, робота сприятиме розвитку теоретичних основ застосування онлайн тренінгів у психологічній практиці.

Практична значущість роботи. Розроблена програма онлайн тренінгу може бути використана для підвищення резильєнтності до стресу у жінок, що є особливо актуальним в умовах сучасних викликів. Результати дослідження можуть стати основою для розробки практичних рекомендацій для психологів, психотерапевтів та інших фахівців, які працюють з проблемами стресу та адаптації. Також, онлайн формат тренінгу робить його доступним для широкого кола жінок, незалежно від їхнього місця проживання.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДО СТРЕСУ У ЖІНОК

1.1 Резильєнтність як феномен у сучасній психології

1.1.1 Поняття резильєнтності та її компоненти

У сучасних наукових дослідженнях поняття резильєнтності набуває все більшого значення, особливо в контексті зростаючої кількості стресових факторів та кризових ситуацій навколо. Резильєнтність (від лат. *resilio* - відскакувати, повертатися до початкового стану) - це багатовимірний феномен, що розглядається як динамічна, мультифакторна здатність особистості ефективно адаптуватися до викликів життя, долати труднощі та відновлювати внутрішню рівновагу після травматичних подій (Masten, 2014). Поняття резильєнтності сформувалося на стику клінічної психології, психопатології, розвитку особистості та психотерапії. Згідно з визначенням Американської психологічної асоціації, резильєнтність є процесом ефективної адаптації індивіда в загрозованих умовах, травматичних подіях або в ситуаціях тривалого стресу (American Psychological Association, 2020). На думку українського доктора психологічних наук О. Кокуна резильєнтністю є не просте повернення до стану, що передувало стресу чи травматичній події, а здатність людини до успішної адаптації та зростання в умовах ризику та змін (Кокун, 2023).

Феномен резильєнтності розглядається у трьох основних площинах (ResearchGate, 2021):

- Резильєнтність, як риса чи здатність особистості: у цьому контексті резильєнтність - це стійка характеристика особистості, що дозволяє людині справлятися ефективно зі складними викликами життя, це внутрішній ресурс, який захищає людину від деструктивного впливу стресу (Кокун, 2023).

- Резильєнтність як процес: така точка зору зосереджує увагу здебільшого на динамічній взаємодії між індивідом та його оточенням, і у цьому випадку резильєнтність розглядається не як статична якість, а як тривалий процес адаптації, що включає в себе використання різних стратегій подолання та ресурсів для відновлення та розвитку індивіда після складних чи стресових подій (Fizis, 2020).
- Резильєнтність як результат: цей підхід розглядає резильєнтність як вдалий результат адаптації, що було досягнуто в умовах несприятливих обставин або ризиків і таким чином ми можемо сказати, що незважаючи на вплив стресорів, індивід зберігає чи відновлює своє функціонування на прийнятному рівні, а іноді може досягнути посттравматичного зростання (ResearchGate, 2024).

Компоненти резильєнтності є взаємопов'язаними та включають когнітивні, афективні та поведінкові складові (Москаленко, 2024; Гонтар, 2023). До них належать:

- Когнітивні компоненти: вони включають в себе оптимізм, позитивне мислення, реальну оцінку ситуації, вирішення проблем, гнучкість мислення та пошук сенсу у складних обставинах. Ці компоненти дозволяють особистості переосмислювати свій минулий негативний досвід та знаходити конструктивні шляхи виходу з кризових ситуацій.
- Афективні компоненти: вони охоплюють емпатійне реагування, емоційну регуляцію, самосвідомість, а також емоційний інтелект. Наявність цих компонентів дозволяє індивіду зберігати внутрішній баланс та не піддаватися деструктивним емоціям під впливом чинників стресу.

- Поведінкові компоненти: ці компоненти мають відношення до активних стратегій подолання, таких як пошук соціальної підтримки, розвиток навичок самодопомоги, постановка реалістичних цілей, проактивна поведінка та здатність до самовідновлення. Така поведінка відображається у конкретних діях людини, що спрямовані на подолання труднощів та покращення складної життєвої ситуації.

Всі ці елементи у своїй сукупності формують складну систему, яка і становить собою поняття резильєнтності до стресу та дозволяє індивіду ефективно функціонувати в несприятливих умовах та обставинах.

1.1.2 Історія досліджень резильєнтності та її значення у стресостійкості

Історичний розвиток концепції резильєнтності бере початок з досліджень Емі Вернер, яка у 1955 році почала довготривале спостереження за дітьми з гавайського острова Кауаї. Вернер виявила, що приблизно одна третина дітей, які зростали в несприятливих умовах таких як перинатальні ускладнення, насилля в сім'ї, бідність, психічні захворювання батьків та інші сімейні дисфункції, зуміли досягти психологічного благополуччя в дорослому віці (Werner & Smith, 1992). Вернер виявила, що ці діти мали певні особистісні характеристики та отримували підтримку від хоча б однієї стабільної дорослої людини (Werner, 1993). Її дослідження довело важливість як внутрішніх ресурсів, так і зовнішнього середовища у формуванні резильєнтності до стресу.

Цей напрямок досліджень став відходом від традиційного фокусу психології на патології та дефіцитах, переорієнтувавшись на вивчення сильних сторін та ресурсів особистості. Резильєнтність почали розглядати як позитивну адаптацію, незважаючи на несприятливі обставини (Luthar et

al., 2000).

Схоже з Е. Вернер дослідження мав Норман Гармезі. Він у 1970-х роках вивчав дітей, чії батьки мали діагностовану шизофренію. Гармезі виявив, що деякі з цих дітей, попри високий ризик розвитку психічних розладів, демонстрували дивовижну стійкість та успішно функціонували. Надалі Гармезі дослідив захисні фактори, які допомагали дітям справлятися з труднощами (Garmezy, 1991). Його роботи заклали основу для розуміння резильєнтності як здатності долати несприятливі обставини.

У 1990-х роках дослідження резильєнтності розширилися, і почали з'являтися нові теоретичні моделі. Енн Мастен запропонувала концепцію «звичайної резильєнтності» (в оригіналі - «ordinary magic»), та стверджувала, що резильєнтність не є рідкісним або винятковим явищем, а скоріше результатом звичайних адаптивних процесів, які відбуваються в умовах значних викликів (Masten, 2001). Мастен в своїх дослідженнях акцентувала увагу на тому, що люди мають вроджену здатність до адаптації в складних умовах та самовідновлення, і наголошувала на тому, що резильєнтність проявляється через взаємодію індивідуальних ресурсів особистості та сприятливих умов навколо

Ще одна сучасна дослідниця Сунія Лутар зосереджується на контекстуальних аспектах резильєнтності, підкреслюючи, що її прояви можуть відрізнятися залежно від конкретних стресових факторів, культурного контексту та індивідуальних особливостей (Luthar, 2006). Вона також досліджує фактори ризику та захисні фактори, які впливають на розвиток резильєнтності у різних груп населення.

В роботах Майкла Унгара резильєнтність розглядається як складний процес, що включає взаємодію індивідуальних, сімейних, громадських та культурних ресурсів і автор підкреслює, що резильєнтність - це не лише внутрішня якість, а й результат доступу до ресурсів, які допомагають індивіду долати труднощі та розвиватися (Ungar, 2008).

Також у сучасних підходах резильєнтність пов'язують зі здатністю зберігати суб'єктивне відчуття контролю в умовах невизначеності та кризових ситуацій (Reivich & Shatté, 2002). Вона виступає буфером між впливом стресових факторів і виникненням психологічної дезадаптації, зокрема депресивних, тривожних та посттравматичних розладів (Kalisch et al., 2017).

Значення резильєнтності у стресостійкості є фундаментальним. Резильєнтність є ключовим фактором, що дозволяє особистості не лише виживати в умовах стресу, але й розвиватися, досягати позитивних результатів та «пом'якшувати» дію надзвичайних ситуацій та стресових подій (Кокун, 2023). Резильєнтність забезпечує психологічну пружність, що дозволяє особистості ефективно справлятися зі стресом, подолати його наслідки та адаптуватися до нових обставин життя (Потапов, 2023; Семен, 2023). Вона є основою життєстійкості та особистісної цілісності в складних життєвих ситуаціях (Пінтяк, 2022).

Нижче розглянемо механізми, через які резильєнтність впливає на стресостійкість:

- Зменшення негативного впливу стресових факторів: резильєнтні люди краще справляються з емоційним та фізіологічним тягарем стресу, що знижує ризик розвитку негативних наслідків для здоров'я.
- Активація адаптивних стратегій: резильєнтність сприяє використанню конструктивних стратегій подолання труднощів, таких як вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка ситуації, замість дезадаптивних (наприклад, уникнення, заперечення).
- Сприяння посттравматичному зростанню: У деяких випадках, переживання стресових подій може призвести до посттравматичного зростання, коли індивід не лише відновлюється, а й стає сильнішим, мудрішим та більш здатним долати майбутні виклики.

Резильєнтність є передумовою для такого зростання (ResearchGate, 2024).

- Підтримка особистісного благополуччя: резильєнтні люди здатні підтримувати високий рівень психологічного благополуччя навіть за умов життя в стресі та можуть довше зберігати оптимізм, високу самооцінку та мати відчуття контролю над життям.

Таким чином, історія досліджень резильєнтності демонструє її еволюцію від вивчення окремих захисних факторів до комплексного розуміння як динамічного процесу, що має вирішальне значення для стресостійкості та адаптації особистості в умовах сучасних викликів життя.

1.1.3 Гендерні особливості розвитку резильєнтності

Багато досліджень резильєнтності виявляють значні гендерні особливості у її розвитку та проявах. Хоча резильєнтність є універсальною здатністю, способи її формування та фактори, що на неї впливають, можуть відрізнятися для чоловіків і жінок (Кокун, 2025). Ці відмінності зумовлені як біологічними, так і соціокультурними чинниками, включаючи гендерні ролі, очікування суспільства та специфіку життєвого досвіду. Жінки також демонструють вищу схильність до емоційно-орієнтованих стратегій подолання стресу, тоді як чоловіки частіше застосовують проблемно-орієнтовані (Tamres et al., 2002). Це пов'язано з культурними установками, вихованням та психологічними особливостями. Разом з тим, жінки мають потенціал до високої резильєнтності завдяки більшій здатності до емоційної відкритості, емпатії, налагодження соціальних контактів (Taylor et al., 2000). Також соціальна підтримка, зокрема з боку

інших жінок, сім'ї або професійного оточення, відіграє вирішальну роль у формуванні стійкості до стресу (Olsson et al., 2003).

- Біологічні аспекти резильєнтності: деякі дослідження вказують на можливі біологічні відмінності у реакції на стрес та механізмах адаптації між статями. Наприклад, гормональний фон може впливати на емоційну регуляцію та вразливість до стресу. Проте, ці аспекти потребують подальших поглиблених досліджень.
- Соціокультурні аспекти: також не можемо оминати увагою гендерні ролі та соціальні очікування, які відіграють значну роль у формуванні резильєнтності. Традиційно, від жінок очікується більша емоційність, емпатія та орієнтація на стосунки, тоді як від чоловіків - стриманість, раціональність та орієнтація на досягнення, і таким чином ці очікування можуть впливати на розвиток певних копінг-стратегій та вибудування ресурсів резильєнтності (Жосу, 2020).
- Соціальна підтримка: жінки, як правило, більш схильні до пошуку та використання соціальної підтримки у стресових ситуаціях і мають більш розвинені соціальні зв'язки та навички будувати підтримуючі стосунки (Чиханцова, 2023).
- Роль у сім'ї та суспільстві: жінки часто стикаються з подвійним навантаженням, поєднуючи професійну діяльність з сімейними обов'язками та доглядом за дітьми і це може створювати додаткові стресові фактори, але водночас може сприяти розвитку таких якостей, як багатозадачність, гнучкість та адаптивність, що є важливими компонентами резильєнтності (Бусол, 2023).

Отже, врахування гендерних особливостей є важливим для розробки ефективних програм з підвищення резильєнтності, оскільки це дозволяє більш точно адаптувати інтервенції до потреб та ресурсів жінок (Кокун,

2025). Саме тому дана магістерська робота зосереджена саме на дослідженні ефективності онлайн тренінгу, як інструменту підвищення резильєнтності до стресу у жінок.

1.2 Психологічні чинники розвитку резильєнтності до стресу у жінок

1.2.1 Залежність між емоційним станом та резильєнтністю

Емоційний стан відіграє ключову роль у формуванні та проявах резильєнтності. Наявність хронічного стресу, тривоги або депресії знижує здатність особистості мобілізувати внутрішні ресурси для подолання труднощів (Connor & Davidson, 2003). У цьому контексті шкала DASS-21 виступає надійним інструментом оцінки психоемоційного стану жінок, дозволяючи виявляти рівень дистресу, що безпосередньо впливає на здатність до адаптації. Позитивний емоційний фон, зокрема відчуття вдячності, надії, любові, сприяє активізації мотиваційної сфери, покращенню міжособистісної взаємодії та загальному підвищенню рівня резильєнтності (Fredrickson, 2001). Психоедукація, участь у тренінгах, тілесні та когнітивно-поведінкові вправи позитивно впливають на зменшення емоційного навантаження (Neenan, 2009).

Дослідження показують, що позитивні емоції, такі як радість, вдячність, надія, інтерес, можуть розширювати когнітивні та поведінкові ресурси людини, сприяючи розвитку резильєнтності. Наприклад, теорія розширення та побудови Барбари Фредріксон стверджує, що позитивні емоції не лише покращують самопочуття, а й допомагають будувати особистісні ресурси, такі як соціальні зв'язки, креативність та когнітивна гнучкість, які є важливими компонентами резильєнтності (Fredrickson, 2001). Отже, можемо сказати, що позитивні емоції є своєрідним буфером

проти негативного впливу стресу, підвищуючи здатність особистості до адаптації.

Також високий рівень емоційного інтелекту сприяє розвитку резильєнтності, оскільки дозволяє ефективно справлятися зі стресом, будувати здорові стосунки та приймати обґрунтовані рішення в складних ситуаціях (Чекстере, 2023).

Резильєнтні люди зазвичай мають більш розвинені навички емоційної регуляції. Вони здатні більш свідомо управляти своїми емоціями через усвідомлення, аналіз причин виникнення та вибір конструктивних способів реагування. Після інтенсивних негативних емоцій резильєнтні люди здатні швидше повертатися до емоційного балансу, не дозволяючи негативним переживанням поглинати їх надовго. Резильєнтність також допомагає підтримувати позитивний настрій на майбутнє, навіть у складних обставинах, що є важливим для збереження психологічного благополуччя.

Таким чином, емоційний стан та резильєнтність є взаємопов'язаними та взаємозалежними феноменами. Розвиток навичок емоційної регуляції, культивування позитивних емоцій та ефективне управління негативними переживаннями є ключовими для підвищення резильєнтності, особливо у жінок, які часто стикаються з емоційним навантаженням у повсякденному житті

1.2.2 Особистісні риси жінок, які впливають на розвиток резильєнтності

Особистісні риси є важливими предикторами рівня резильєнтності. Згідно з п'ятифакторною моделлю особистості, відкритість до досвіду, сумлінність, екстраверсія та низький рівень нейротизму позитивно пов'язані з високим рівнем стресостійкості (Campbell-Sills et al., 2006).

Розвиток резильєнтності у жінок значною мірою залежить від комплексу особистісних рис, які виступають як внутрішні ресурси для подолання стресу та адаптації до складних життєвих обставин. Ці риси формуються під впливом генетичних, виховних та соціокультурних факторів, і їхня комбінація визначає індивідуальну здатність до психологічної стійкості (Чиханцова, 2022).

Серед особистісних рис, що сприяють розвитку резильєнтності у жінок, в дослідженнях виділяють наступні:

- Оптимізм: оптимістичний погляд на життя, віра в позитивний результат подій та здатність бачити можливості навіть у кризових ситуаціях є потужним фактором резильєнтності, а отже жінки, які схильні до оптимізму, легше справляються з невдачами, оскільки вони розглядають їх як тимчасові та переборні перешкоди, а не як непереборні катастрофи (Neuroflex, 2024).
- Віра у себе: віра у власні здібності успішно справлятися з викликами та досягати поставлених цілей є фундаментальною для резильєнтності.
- Віра та духовність: для багатьох жінок віра (у себе, у вищі сили, у справедливість) та духовні практики є важливим джерелом внутрішньої сили та опори у складних життєвих ситуаціях, що допомагає знайти сенс у стражданнях та підтримувати надію (ResearchGate, 2024).

Ці особистісні риси взаємодіють між собою, формуючи складну систему, яка дозволяє жінкам ефективно справлятися зі стресом та розвивати резильєнтність. Розвиток цих рис може бути цілеспрямованим процесом, який сприяє підвищенню психологічної стійкості та благополуччя.

1.3 Вплив стресу на резильєнтність у жінок

1.3.1 Стрес як фактор ризику і можливість розвитку резильєнтності

Стрес є невід'ємною частиною сучасного життя, і його вплив на людину може бути як деструктивним, так і конструктивним. У контексті резильєнтності, стрес розглядається не лише як фактор ризику, що загрожує психологічному благополуччю, але й як потенційна можливість для особистісного зростання та зміцнення психологічної стійкості, бо резильєнтність дає можливість людині впоратися з будь-якими негараздами у невизначених ситуаціях, зберігаючи впевненість, рівновагу та контроль (Чиханцова, 2023).

Саме стрес може стати каталізатором для розвитку резильєнтності. Це відбувається тоді, коли особа успішно долає труднощі, використовуючи свої внутрішні та зовнішні ресурси і цей процес відомий як посттравматичне зростання (ПТЗ) - позитивні психологічні зміни, що відбуваються внаслідок боротьби з дуже складними життєвими обставинами (ResearchGate, 2024; Кокун, 2023). Дослідження показують, що резильєнтність відіграє важливу роль у формуванні посттравматичного стресового зростання особистості (Кокун, 2023). Поняття посттравматичного зростання передбачає, що досвід страждання може бути трансформований у нові життєві сенси, посилення цінності стосунків, вдячності за життя, і у цьому контексті розвиток резильєнтності виступає ключовим механізмом такої трансформації (Joseph & Linley, 2006).

Механізми, за допомогою яких стрес може сприяти розвитку резильєнтності, включають:

- Набуття нового досвіду та навичок: переживання стресових ситуацій змушує людину шукати нові способи подолання, розвивати адаптивні стратегії та набувати цінний досвід. Кожна успішно

подолана криза зміцнює віру у власні сили та підвищує самоефективність.

- Переоцінка цінностей та пріоритетів: екстремальні ситуації часто змушують переглянути життєві цінності, усвідомити важливість стосунків, здоров'я та інших аспектів, які раніше могли сприйматися як належне. Це може призвести до більш глибокого розуміння себе та світу.
- Зміцнення соціальних зв'язків: у стресових ситуаціях люди часто звертаються за підтримкою до близького кола: родини, друзів, колег. Це зміцнює соціальні зв'язки та дає відчуття приналежності, що є важливим ресурсом резильєнтності.
- Розвиток самосвідомості та самопізнання: стрес може виявити приховані ресурси та слабкі сторони особистості, сприяючи глибшому самопізнанню. Розуміння власних реакцій на стрес та вміння управляти ними є ключовим для розвитку резильєнтності.
- Підвищення толерантності до невизначеності: постійне зіткнення зі стресом, особливо в умовах невизначеності, може навчити людину приймати неконтрольовані обставини та адаптуватися до них, що є важливою складовою резильєнтності.

Для жінок, які часто стикаються з унікальними стресовими факторами (наприклад, пов'язаними з гендерними ролями, сімейними обов'язками, соціальними очікуваннями), розуміння стресу як можливості для зростання є особливо важливим. Це дозволяє їм не лише виживати в умовах тиску, а й використовувати ці виклики для зміцнення своєї психологічної стійкості та розвитку особистісних якостей.

Таким чином, стрес є двояким явищем: він може бути джерелом виснаження, але водночас - потужним стимулом для розвитку резильєнтності. Ключовим є не уникнення стресу, а розвиток ефективних

стратегій подолання та використання стресових ситуацій як можливості для особистісного зростання.

1.3.2 Вплив соціальних факторів на резильєнтність

Соціальні чинники є критично важливими для формування резильєнтності, особливо у жінок. Наявність безпечного середовища, підтримки з боку партнера, родини, професійного колективу, доступ до медіації, психотерапії та освіти суттєво підсилюють здатність до адаптації (Ungar, 2008). Згідно з дослідженнями, онлайн-програми та тренінги психологічної підтримки, зокрема ті, що містять елементи когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнесу, тілесних практик стають ефективними інструментами для розвитку емоційної стабільності й резильєнтності серед жінок (Weinberg & Gould, 2015). Актуальність онлайн підходу зростає в умовах війни, пандемії, економічної нестабільності, коли традиційні джерела підтримки можуть бути недоступними. Саме онлайн-інтервенції дозволяють забезпечити доступ до ресурсів самопомоги, навіть у складних життєвих умовах (Karatzias et al., 2021).

До основних соціальних факторів, що впливають на резильєнтність, належать:

- Соціальна підтримка: наявність міцних соціальних зв'язків, підтримки з боку родини, друзів, колег або громади є одним із найважливіших зовнішніх ресурсів резильєнтності (Підбуцька, 2023).
- Сім'я та сімейні стосунки: сім'я є первинним середовищем, де формуються основи резильєнтності. Підтримуючі та функціональні сімейні стосунки, де панують взаєморозуміння, довіра та відкрите спілкування, сприяють розвитку у дітей та дорослих навичок подолання труднощів. Наявність хоча б одного стабільного та

підтримуючого дорослого в дитинстві є ключовим фактором для формування резильєнтності (Werner, 1993).

- Громада та соціальна інтеграція: активна участь у житті громади, відчуття приналежності до соціальних груп (наприклад, релігійних, професійних, волонтерських) та можливість робити внесок у суспільство сприяють зміцненню резильєнтності. Соціальна інтеграція забезпечує доступ до ресурсів, можливостей та колективної підтримки, що є особливо важливим в умовах криз (Fedorchuk, 2023).

Таким чином, соціальні фактори відіграють критично важливу роль у розвитку резильєнтності, особливо у жінок. Створення підтримуючого соціального середовища, зміцнення сімейних зв'язків, сприяння соціальній інтеграції та забезпечення доступу до ресурсів є ключовими напрямками для підвищення психологічної стійкості та благополуччя жінок в умовах стресу.

1.4 Методи підвищення резильєнтності: тренінговий підхід

1.4.1 Психологічні інтервенції для розвитку резильєнтності

Підвищення резильєнтності є ключовим завданням сучасної психології, особливо в умовах зростаючого стресового навантаження на особистість. Серед різноманітних підходів до розвитку психологічної стійкості, тренінговий підхід займає одне з провідних місць завдяки своїй інтерактивності, практичній спрямованості та можливості формування конкретних навичок (Карпенко, 2015). Тренінг є «інтерактивною формою навчання та роботи над собою, яка сприяє максимальному засвоєнню знань

і пошуку нових, наперед не передбачених шляхів функціонування особистості» (Карпенко, 2015; 7).

Тренінговий підхід до підвищення резильєнтності базується на принципах активного навчання, зворотного зв'язку та групової динаміки, що дозволяє учасникам не лише засвоювати теоретичні знання, а й відпрацьовувати нові поведінкові стратегії та когнітивні установки в безпечному середовищі (Коробка, 2018). Ефективність тренінгів у розвитку психологічної стійкості підтверджується численними дослідженнями, які демонструють покращення адаптивних механізмів, зниження рівня стресу та підвищення загального благополуччя учасників (Афанасьєва, 2018).

Особливістю тренінгового підходу є його сфокусованість на розвитку конкретних компетенцій, які є основою резильєнтності, таких як емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, навички вирішення проблем та соціальна підтримка (Демченко, 2019). Завдяки структурованій програмі та цілеспрямованим вправам, учасники тренінгу отримують інструменти для самостійного подолання труднощів та ефективного реагування на стресові ситуації (Панок, 2019).

Психологічні інтервенції, спрямовані на розвиток резильєнтності, є багатограними та інтегрують елементи різних психотерапевтичних шкіл. Основна мета цих інтервенцій – навчити індивіда ефективно справлятися зі стресом, розвивати адаптивні копінг-стратегії та підтримувати психологічне благополуччя навіть у складних життєвих обставинах (Завгородня, 2021).

Серед ключових психологічних інтервенцій, що використовуються в тренінгах резильєнтності, можна виділити наступні:

- Когнітивно-поведінкові техніки (КПТ): ці техніки спрямовані на ідентифікацію та зміну дезадаптивних думок та переконань, які можуть посилювати стрес та перешкоджати розвитку резильєнтності (Ткачук, 2020). Учасники вчать розпізнавати негативні автоматичні

думки, перевіряти їх на реалістичність та замінювати на більш конструктивні (Варій, 2009). Це допомагає формувати позитивне мислення та оптимістичний погляд на майбутнє (Максименко, 2016).

- Майндфулнес та медитація: практики усвідомленості (майндфулнес) допомагають розвивати здатність бути присутнім у теперішньому моменті, зменшувати румінацію та підвищувати емоційну регуляцію (Kabat-Zinn, 1990). Регулярна практика майндфулнес сприяє зниженню рівня стресу, покращенню уваги та розвитку внутрішньої рівноваги (Шварц & Беглі, 2002).
- Розвиток емоційної регуляції: інтервенції спрямовані на навчання учасників розпізнавати, розуміти та ефективно керувати своїми емоціями (Демченко, 2019). Це включає техніки дихання, релаксації, а також стратегії переоцінки емоційних подій (Грінберг, 2002). Здатність до емоційної регуляції є критично важливою для підтримки психологічної стійкості (Скрипченко, 2017).
- Формування навичок вирішення проблем: тренінги включають вправи, які допомагають учасникам розвивати систематичний підхід до аналізу проблемних ситуацій, генерації альтернативних рішень та оцінки їх ефективності (Лазарус & Фолкман, 1984). Це підвищує відчуття контролю над ситуацією та знижує відчуття безпорадності (Орел, 2005).
- Розвиток соціальної підтримки: інтервенції заохочують учасників до побудови та підтримки здорових соціальних зв'язків, оскільки соціальна підтримка є потужним буфером проти стресу та важливим ресурсом для відновлення (Grotberg, 1995). Групові вправи та обговорення сприяють розвитку комунікативних навичок та емпатії (Rutter, 1987).

Ці інтервенції, інтегровані в структуру тренінгу, створюють комплексний підхід до розвитку резильєнтності, дозволяючи жінкам ефективніше справлятися з викликами сучасного життя та підтримувати своє психологічне здоров'я (Москаленко, 2024).

1.4.2 Онлайн-тренінг як сучасний метод психологічної допомоги

Формат онлайн-тренінгу набув актуальності в умовах пандемії COVID-19, коли традиційні офлайн-зустрічі стали неможливими або обмеженими. В умовах повномаштабного вторгнення росії в Україну, коли мільйони українців змушені справлятися зі стресовими ситуаціями знаходячись при цьому в різних країнах, далеко від звичних соціальних зв'язків, підтримки сім'ї та друзів онлайн-тренінги можуть стати важливим інструментом підтримки психічного здоров'я та навчання методам саморегуляції.

Онлайн-тренінг - це інтерактивна форма групової або індивідуальної роботи, що відбувається за допомогою інтернет-технологій та спрямована на розвиток психологічних навичок, зміну установок, покращення саморегуляції та особистісний ріст учасників (Назар, 2019). Такий тренінг проводиться на базі різноманітних онлайн-платформ із підтримкою аудіо та відео зв'язку, чатів та інших цифрових інструментів для забезпечення взаємодії між тренером та учасниками, а також поміж самими учасниками. У даній роботі ми розробляємо та проводитимемо саме груповий формат тренінгу.

Важливою особливістю онлайн-тренінгу є його доступність та гнучкість, що досить значуще відрізняє цей формат від звичного офлайн-тренінгу. Учасники можуть долучатися до онлайн-тренінгів знаходячись в будь-якій точці світу, де є доступ до інтернету, що значно розширює географічні межі та дозволяє залучати людей, які з різних

причин не можуть бути присутні на місці проведення офлайн-тренінгу (Назар, 2019). Це особливо важливо для жінок, які можуть мати обмеження у пересуванні через сімейні обов'язки, роботу або проживання у віддалених регіонах. Крім того, онлайн-формат часто дозволяє учасникам самостійно обирати зручний час для проходження певних модулів або виконання завдань, що підвищує їхню мотивацію та залученість (academia.edu, н.д.).

Незважаючи на очевидні переваги, при розробці, плануванні та проведенні онлайн-тренінгів потрібно враховувати свої особливості. До них належать:

- **Технічні аспекти:** необхідно забезпечити стабільне інтернет-з'єднання для ведучого та учасників, забезпечити наявність необхідного обладнання (комп'ютер, камера, мікрофон) та переконатися у вмінні користуватися онлайн-платформами. Ці критерії є обов'язковими умовами для повноцінної участі, тому що технічні проблеми можуть створювати перешкоди та знижувати ефективність тренінгу.
- **Невербальна комунікація:** необхідно враховувати, що при онлайн тренінговому форматі обсяг невербальної інформації (мова тіла, міміка, жести) може бути обмеженим, що ускладнює повне розуміння емоційного стану учасників та динаміки групи, тому ведучому необхідно використовувати додаткові методи для відстеження та інтерпретації невербальних сигналів.
- **Створення та підтримка групової динаміки:** важливим аспектом є процес формування довіри, яка впливатиме на рівень відкритості та щирості учасників. В онлайн-форматі формування довіри може зайняти більше часу порівняно з офлайн-тренінгами.
- **Конфіденційність та безпека:** забезпечення конфіденційності інформації та безпеки даних учасників також впливає на рівень

довіри та відкритості учасників. Тож критично важливим є використання захищених платформи та чітке проговорювання правил конфіденційності з учасниками перед початком тренінгу.

Попри виклики, які несуть за собою перелічені вище особливості, сучасна психологія активно розвиває методики та підходи до проведення ефективних онлайн-тренінгів і дані досліджень ілюструють, що при правильній організації та адаптації програм, онлайн-тренінги можуть бути не менш ефективними, ніж традиційні, у досягненні психологічних цілей (Зливков, 2019). Онлайн-тренінги відкривають нові можливості для надання психологічної допомоги та розвитку особистості, особливо в умовах, що вимагають гнучкості та доступності.

Висновки до розділу 1

У першому розділі магістерської роботи було здійснено теоретичний аналіз феномену резильєнтності до стресу у жінок, який підтверджує багатогранність феномену резильєнтності та її ключове значення для психологічного благополуччя жінок в умовах стресу. У жінок резильєнтність має свої специфічні прояви та механізми розвитку, що зумовлює потребу в гендерно чутливих підходах до психологічної допомоги. Онлайн тренінги як інноваційна форма психоедукації відіграють важливу роль у формуванні резильєнтності в умовах обмеженого доступу до офлайн підтримки. Виявлені чинники та особливості формування резильєнтності стануть основою для розробки практичних рекомендацій та програми онлайн тренінгу, спрямованого на підвищення резильєнтності до стресу у жінок.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА СТРЕСУ У ЖІНОК

2.1 Характеристика вибірки

У дослідженні взяли участь 159 жінок віком від 21 до 60+ років. Близько половини з них – це молоді жінки віком від 31 до 40 років. Вибірка є неселективною, тобто не має специфічних клінічних обмежень. Респонденти є добровольцями, які надали свою згоду взяти участь в опитуванні.

69% респонденток проживають в Україні, 27% знаходяться за кордоном і 6% опитуваних живуть зараз на дві чи більше країни.

Розподіл респонденток за віком показано на рисунку 2.1

Ваш вік
159 відповідей

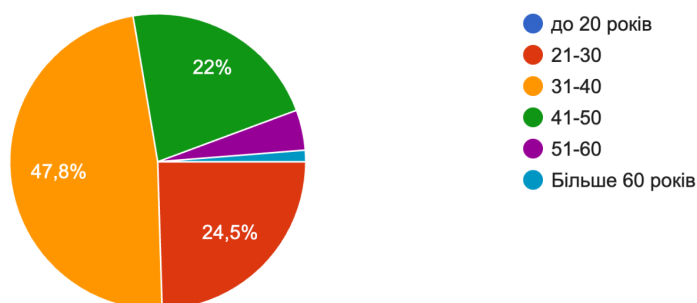


Рис. 2.1 Розподіл респонденток за віком.

Ми не ставили за мету дослідити зв'язок рівня резильєнтності та стресу з реакцією жінок саме на повномасштабну війну, адже ми не можемо чітко відокремити стрес війни від стресу загалом. Так само за мету не було поставлено відслідкувати кореляцію рівня резильєнтності та стресу

у жінок в залежності від їх сімейного статусу чи наявності дітей тож додаткових питань на ці теми не ставилося.

Участь в дослідженні була добровільною, без будь-якої винагороди. Все тестування проводилось в онлайн-форматі, з добровільної згоди і умов збереження конфіденційності. Респондентки не надавали електронні адреси, але мали можливість погодитися на участь у тренінгу та/ або контрольній групі залишивши свій контакт у Telegram. Таким чином було збережено повну конфіденційність, а учасниці були мотивовані надавати щирі відповіді. Таким чином, із тих респонденток, які добровільно погодилися на участь у тренінгу та подальшому дослідженні було сформовано групу з 28 учасниць, яких додатково було поділено випадковим чином на дві рівних групи (експериментальну та контрольну) по 14 чоловік.

Характеристики тренінгової групи:

Вік

Вік	Counts	% of Total	Cumulative %
21-30	4	14.3%	14.3%
31-40	12	42.9%	57.1%
41-50	8	28.6%	85.7%
51-60	4	14.3%	100.0%

Табл. 2.1 Характеристика тренінгової групи за віком.

Місце проживання

Місце проживання	Counts	% of Total	Cumulative %
В Україні	26	92.9%	92.9%
За кордоном	2	7.1%	100.0%

Табл. 2.2 Характеристика тренінгової групи за місцем проживання.

Як можна побачити в таблицях 2.1 та 2.2 тренінгова група складалася з 14 жінок, віковий склад яких охоплював чотири основні вікові категорії. Найбільше учасниць належали до вікової групи 31–40 років - 42,9% (6 осіб). 28,6% (4 особи) були у віці 41–50 років, а ще по 14,3% (по 2 особи) припадало на вікові категорії 21–30 років та 51–60 років. Таким чином, більшість учасниць тренінгу були в активному трудовому віці, що може мати значення для контексту сприйняття та застосування навичок резильєнтності.

Щодо місця проживання, 92,9% (13 з 14) жінок на момент участі в дослідженні проживали на території України, тоді як лише 7,1% (1 особа) перебувала за кордоном. Такий розподіл дозволяє припустити, що основні життєві контексти учасниць пов'язані з умовами життя в Україні під час воєнного стану

Характеристики контрольної групи:

Вік

Вік	Counts	% of Total	Cumulative %
21-30	10	35.7%	35.7%
31-40	14	50.0%	85.7%
41-50	4	14.3%	100.0%

Табл. 2.3 Характеристика контрольної групи за віком.

Місце проживання

Місце проживання	Counts	% of Total	Cumulative %
В Україні	20	71.4%	71.4%
За кордоном	7	25.0%	96.4%
На 2 країни	1	3.6%	100.0%

Табл. 2.4 Характеристика контрольної групи за місцем проживання.

Як видно з таблиць 2.3 та 2.4 у контрольній групі за віковими характеристиками найбільше було жінок віком 31–40 років - 50% (7 осіб). 35,7% (5 осіб) становили учасниці у віці 21–30 років, а ще 14,3% (2 особи) належали до категорії 41–50 років. Такий віковий розподіл свідчить про домінування молодих та молодших жінок серед учасниць контрольної

групи, що потенційно може впливати на загальний рівень адаптивності та сприйняття стресу.

У географічному розрізі 71,4% (10 осіб) учасниць проживають в Україні. Ще 25% (3 особи) на момент дослідження перебували за кордоном, а 1 учасниця (7,1%) зазначила, що живе на дві або більше країни. Таким чином, порівняно з тренінговою групою, контрольна група є більш різноманітною щодо життєвого контексту та умов проживання, що може впливати на їхній рівень сприйняття стресу.

2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження

Мета нашого дослідження – емпірично встановити рівень стресу та резильєнтності серед жінок в Україні і за кордоном. Задля її досягнення було обрано наступні три методики:

1. Шкала стресостійкості Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10) - це опитувальник, що містить в собі 10 запитань, які були розроблені у вигляді шкали Лайкерта з п'ятьма варіантами відповідей (від 0 - ніколи до 4 - майже завжди) (Зозуля, Кушніренко & Хаустова, 2020). Загальний бал опитувальника становить суму відповідей, отриманих на кожен пункт (в діапазоні від 0 до 40), і найвищі бали свідчать про найвищий рівень стресостійкості у респондентів (Зозуля, Кушніренко & Хаустова, 2020). Україномовну версію шкали стресостійкості Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10) було адаптовано та валідизовано для використання серед україномовного населення і вона має достатній рівень надійності та внутрішньої узгодженості, що дозволяє використовувати її з науковою метою та у клінічній практиці (Зозуля, Кушніренко & Хаустова, 2020).

2. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) - це інструмент для оцінки суб'єктивного сприйняття життєвої ситуації як неконтрольованої,

непередбачуваної та напруженої і такої, що висуває надмірні вимоги до людини та перевищує наявні можливості подолання (Ластовецький, 2022). Високі оцінки шкали дозволяють виявити респондентів, вразливих до негативного впливу стресу на фізичне та психічне здоров'я (Ластовецький, 2022). Проведене у 2022 році дослідження підтвердило внутрішню узгодженість, критеріальну та прогностичну валідність скороченої Шкали сприйнятого стресу, а також відповідність факторної структури україномовного перекладу оригінальній методиці (Ластовецький, 2022).

3. Шкала депресії, тривожності та стресу DASS 21 (Depression Anxiety Stress Scale 21) - це інструмент для оцінки трьох негативних емоційних станів: депресії, тривоги та стресу, в якому кожна з трьох підшкал містить по 7 тверджень (University of New South Wales, n.d.). Шкала депресії охоплює прояви безнадії, самознецінення, втрати інтересу й ангедонії; шкала тривоги - фізіологічне збудження, м'язову напругу й суб'єктивне відчуття тривоги; шкала стресу охоплює хронічне напруження, дратівливість і труднощі з розслабленням (University of New South Wales, n.d.). Респонденти мають оцінити частоту цих станів за останній тиждень за 4-бальною шкалою, а результати визначаються шляхом сумування балів кожної підшкали (University of New South Wales, n.d.). Основні психометричні показники української версії методики свідчать про її відповідність вимогам, що дозволяє використовувати її з науковою метою.

Після поділу на контрольну та експериментальну групу ми зосередилися на початкових показниках цих 28 респонденток. На початку емпіричного дослідження ми перевірили надійність та валідність наших даних з вибірки за показником Альфа-Кронбаха. Коефіцієнт Альфа-Кронбаха було розраховано для кожної шкали. Порогове значення для задовільної надійності — $> 0,75$. Результати представлені у таблиці 2.1.

Тренінгова група		Контрольна група	
CD-RISC-10	0,899	CD-RISC-10	0,903
PSS	0,798	PSS	0,880
DASS (Депресія)	0,854	DASS (Депресія)	0,911
DASS (Тривожність)	0,843	DASS (Тривожність)	0,932
DASS (Стрес)	0,895	DASS (Стрес)	0,892

Табл. 2.1 Результати аналізу коефіцієнту Альфа-Кронбаха для кожної шкали.

Усі шкали виявили задовільний або високий рівень надійності ($\alpha > 0,75$) як у тренінговій, так і в контрольній групах. Найвищі значення спостерігалися для шкал DASS, що свідчить про хорошу чутливість інструменту до симптомів дистресу. Шкала резильєнтності CD-RISC-10 виявила стабільну внутрішню узгодженість у межах 0,899–0,903. Отримані значення свідчать про адекватність використаних інструментів у контексті дослідження.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було охарактеризовано вибірку дослідження та описано організацію емпіричного етапу. Вибірка налічувала 159 жінок віком від 21 до 60+ років, із яких 28 добровільно погодилися на участь у тренінгу та подальшому дослідженні. Ці учасниці були випадковим чином розподілені на експериментальну та контрольну групи по 14 осіб у кожній.

Для оцінки рівня резильєнтності та стресу використано три стандартизовані методики: CD-RISC-10, PSS-10 та DASS-21. Усі обрані інструменти пройшли адаптацію та апробацію в україномовному середовищі та відповідають критеріям наукової валідності. Результати аналізу внутрішньої узгодженості за коефіцієнтом Альфа-Кронбаха підтвердили задовільну та високу надійність усіх трьох методик ($\alpha > 0,75$)

як у тренінговій, так і в контрольній групах. Найвищу внутрішню узгодженість продемонстрували підшкали депресії, тривожності та стресу за шкалою DASS-21, що свідчить про її високу чутливість до емоційних проявів у досліджуваній вибірці.

Отримані результати дозволяють вважати дані вибірки валідними та надійними для подальшого аналізу ефективності онлайн-тренінгу як засобу підвищення резильєнтності до стресу у жінок.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБЛЕННЯ ТА ДИЗАЙН ОНЛАЙН-ТРЕНІНГУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЖІНОК

3.1 Цілі, принципи та структура онлайн-тренінгу

Ефективна організація онлайн-тренінгу є запорукою досягнення його цілей та забезпечення позитивного досвіду для учасників тому процес організації має включати в себе чітке визначення цілей, дотримання ключових принципів та послідовне проходження етапів, що забезпечують системний підхід до розробки та проведення тренінгу, та при цьому ми маємо пам'ятати, що на відміну від психотерапії, метою тренінгової роботи є не лікування, а надання психологічної допомоги та розвиток навичок (Заграй, 2015).

Цілі онлайн-тренінгу. Цілі онлайн-тренінгу, як і будь-якого психологічного тренінгу, спрямовані на розвиток певних навичок, зміну установок, розширення світогляду та підвищення психологічної компетентності учасників (Василюк, 2024). Для тренінгу з підвищення резильєнтності у жінок, основними цілями можуть бути: формування та розвиток навичок ефективного подолання стресу, розвиток емоційної саморегуляції, формування нових поведінкових стратегій подолання стресу та створення підтримуючого середовища для обміну досвідом, взаємопідтримки та розвитку групової згуртованості серед учасниць.

Принципи організації онлайн-тренінгу. Для забезпечення ефективності онлайн-тренінгу необхідно дотримуватися низки принципів, які адаптовані до специфіки віртуального середовища (Василюк, 2024):

1. Принцип активності: учасниці онлайн-тренінгу з підвищення резильєнтності до стресу повинні бути активно залучені до процесу навчання. Це досягається через інтерактивні вправи, дискусії, групову роботу та практичні завдання (Заграй, 2015). Ми маємо

брати до уваги, що пасивне сприйняття інформації в онлайн-форматі є малоефективним.

2. Принцип зворотного зв'язку: на онлайн-тренінгу з підвищення резильєнтності до стресу має бути присутнім регулярний та конструктивний зворотний зв'язок від ведучого чи ведучої та інших учасниць. Це є критично важливим для усвідомлення прогресу, корекції поведінки та закріплення нових навичок серед учасниць.
3. Принцип конфіденційності: на онлайн-тренінгу має бути проговорено правило суворої конфіденційності інформації, що обговорюється під час тренінгу. Це є основою для створення довірливої атмосфери та відкритості серед учасниць.
4. Принцип добровільності: участь у онлайн-тренінгу має бути добровільною, що сприяє внутрішній мотивації та відповідальності учасниць за власний розвиток.
5. Принцип системності: програма онлайн-тренінгу повинна бути логічно структурованою, з послідовним переходом від простих до складніших тем та завдань і кожен елемент тренінгу має бути пов'язаний з загальними цілями та сприяти їх досягненню (Зливков, 2019).
6. Принцип безпеки: на онлайн-тренінгу має бути створено психологічно безпечне середовище, де учасниці почувуються комфортно, можуть вільно висловлювати свої думки та емоції без страху осуду. Цей принцип перегукується з ціллю створення підтримуючого середовища, описаної вище.

3.2 Етапи реалізації тренінгу та опис вправ

Процес організації онлайн-тренінгу з підвищення резильєнтності до стресу у жінок ми можемо умовно поділити на декілька ключових етапів:

1. Підготовчий етап. На цьому етапі відбувається визначення цільової аудиторії, формулювання цілей та завдань тренінгу, розробка програми та змісту, підбір методів та технік, вибір онлайн-платформи та технічних засобів, а також створення навчальних матеріалів та інструкцій для учасників (Зливков, Лукомська, 2022).

- Визначення цільової аудиторії: попередньо ми визначилися з тим, що учасницями даного тренінгу будуть українські жінки, що проживають в Україні або за кордоном. Вікових обмежень встановлено не було, за виключенням того, що кожна з учасниць має бути повнолітньою. Для формування вибірки учасниць використовувалась Google-форма, яка поширювалась через соціальні мережі авторки даної магістерської роботи. Важливо зазначити, що задля дотримання описаного вище принципу добровільності участі у онлайн-тренінгу Google-форма містила питання про зацікавленість у участі в онлайн-тренінгу, тож тренінгова та контрольна група формувалися із окремого пулу серед усіх 159 респонденток, які надали свою згоду на участь у тренінгу.
- Формулювання цілей та завдань: для онлайн-тренінгу з підвищення резильєнтності у жінок, основними цілями було встановлено: формування та розвиток навичок ефективного подолання стресу у учасниць, покращення емоційної саморегуляції, формування нових поведінкових стратегій подолання стресу та створення підтримуючого середовища для обміну досвідом, взаємопідтримки та розвитку групової згуртованості.
- Вибір онлайн-платформи: для проведення даного онлайн-тренінгу було обрано технічну відео-платформу Zoom, яка відповідає потребам тренінгу та можливостям учасниць.
- Розробка програми тренінгу: нижче представлена таблиця детального плану, що включає компоненти програми

онлайн-тренінгу, сформульовану мету кожної взаємодії та опис практичної реалізації кожного компонента програми онлайн-тренінгу через лекційний матеріал, вправи, методики та групові взаємодії.

Компонент програми тренінгу	Мета	Практична реалізація
Знайомство	<ul style="list-style-type: none"> - створити атмосферу психологічної безпеки; - налагодити початковий контакт між учасницями; - сформувати довіру та мотивацію до подальшої роботи. 	<ul style="list-style-type: none"> - вступне слово тренерки; - початкова вправа айс-брейкер «Факт про мене: мій основний ресурс у стресових ситуаціях»; - техніка «Я – метафора» (вибір предмета, що символізує мою стресостійкість)
Вступ до теми резильєнтності	<ul style="list-style-type: none"> - ознайомити учасниць із поняттям резильєнтності; - пояснити її зв'язок зі стресом; - надати наукове підґрунтя тренінгу. 	<ul style="list-style-type: none"> - міні-лекція «Що таке резильєнтність і навіщо вона мені?»; - обговорення власного досвіду: «Коли стрес був досвідом зростання?»; - візуальна вправа «Мій особистий барометр стресу».
Дихальні практики для саморегуляції	<ul style="list-style-type: none"> - отримати або розвинути навички швидкого відновлення через дихання; 	<ul style="list-style-type: none"> - вправа «Квадрат дихання»; - техніка «Заземлення через дихання»;

	<ul style="list-style-type: none"> - знизити рівень фізіологічної напруги; - закріпити відчуття контролю над тілом. 	<ul style="list-style-type: none"> - техніка «Довгий видих зі стиснутими губами».
Техніки стабілізації та заземлення	<ul style="list-style-type: none"> - сформувати практичні навички присутності в моменті; - знизити тривожну реактивність; - навчити заспокоювати себе у стресі. 	<ul style="list-style-type: none"> - вправа «5–4–3–2–1» (я бачу, чую, відчуваю); - імагінативна вправа «Безпечне місце»; - медитативна вправа «Усмішка в тілі».
Тілесні техніки звільнення напруги	<ul style="list-style-type: none"> - навчити відчувати і відпускати тілесну напругу; - покращити контакт із тілом як джерелом ресурсу; - активізувати енергію для відновлення. 	<ul style="list-style-type: none"> - вправа «Сканування тіла»; - вправа «Інтуїтивний рух»; - вправа «Випустити напругу як пес після дощу».
Робота з емоціями	<ul style="list-style-type: none"> - підвищити емоційну обізнаність; - розпізнавати й вербалізувати свої емоції; - встановити зв'язок між емоціями і реакціями на стрес. 	<ul style="list-style-type: none"> - міні-лекція «Емоції як сигнал і ресурс»; - вправа «Щоденник емоційного стану»; - групове обговорення: «Мої емоції – моя сила»

Переоцінка копінг-стратегій	<ul style="list-style-type: none"> - усвідомити свої типові стратегії подолання стресу; - виявити деструктивні й замінити їх на адаптивні; - сприяти формуванню нових поведінкових шаблонів. 	<ul style="list-style-type: none"> - вправа «Мої реакції під стресом: автомат чи вибір?»; - міні-лекція «Копінг: як ми звикли – як ми можемо інакше?»; - групова вправа «Стратегія 2.0».
Формування резильєнтності через особисті ресурси	<ul style="list-style-type: none"> - підсилити усвідомлення особистих ресурсів; - стимулювати внутрішню мотивацію до зростання; - сформувати індивідуальну мапу резильєнтності. 	<ul style="list-style-type: none"> - вправа «Долонька резильєнтності» (5 опор: люди, думки, досвід, тіла, дії); - техніка «Ресурсне дерево»; - домашнє завдання: «Ресурсний ритуал щодня».
Підтримуюче середовище та згуртованість	<ul style="list-style-type: none"> - створити атмосферу взаємопідтримки й обміну досвідом; - посилити відчуття приналежності до групи; - забезпечити групову рефлексію. 	<ul style="list-style-type: none"> - вправи в парах «Я тебе бачу, я тебе чую»; - групове коло «Що я беру з цього тренінгу?»; - закриття та вправи на підтримку контакту після завершення (спільний плейлист).
Підбиття підсумків і планування дій	<ul style="list-style-type: none"> - узагальнити ключові інсайти; - трансформувати знання у дію; 	<ul style="list-style-type: none"> - завершальне коло; - питання на рефлексію після онлайн-тренінгу.

	- сформулювати індивідуальні цілі.	
--	------------------------------------	--

У наступній таблиці розкрито мету кожної вправи та тривалість їх виконання у запланованому тренінгу:

Вправа / Техніка / Лекція	Мета	Короткий опис	Тривалість виконання
Айс-брейкер «Факт про мене: мій ресурс у складній ситуації»	-згуртувати учасниць; -сформувати безпечний простір і довіру в групі; -познайомити з особистими ресурсами.	Кожна учасниця називає факт про себе і про те, як справляється зі стресом.	1 хв/учасницю × 14 = 14 хв
Техніка «Я – метафора»	-розкрити уявлення про себе; -залучити елементи символічного мислення; -поглибити саморефлексію.	Кожна учасниця обирає та називає з простору навколо себе предмет, з яким себе асоціює свою опору до стресу.	1 хв/учасницю × 14 = 14 хв
Міні-лекція «Що таке резильєнтність і навіщо вона мені?»	-дати теоретичну базу; -підвищити мотивацію до участі; -пояснити важливість теми.	Коротка теоретична частина від тренера.	15 хв (усім)
Обговорення «Мій стрес – мій досвід зростання»	-поділитися особистим досвідом;	Групове обговорення особистого досвіду.	≈1.5 хв/учасницю × 14 ≈ 20 хв

	- зміцнити групову підтримку.		
Візуальна вправа «Мій особистий барометр стресу»	-усвідомити особисті маркери стресу; -дати змогу учасникам краще зрозуміти себе.	Практична вправа, що виконується одночасно всіма учасниками.	10 хв (усім)
Вправа «Квадрат дихання»	-освоїти навичку заспокоювати нервову систему; -покращити концентрацію.	Практична вправа, що виконується одночасно всіма учасниками.	7 хв (усім)
Техніка «Заземлення через дихання»	-отримати навичку зниження тривожності в моменти; -отримати навичку відчуття себе в тілі.	Практична вправа, що виконується одночасно всіма учасниками.	7 хв (усім)
Техніка «Довгий видих зі стиснутими губами»	-уповільнити дихання; -отримати навичку відновлення контролю у критичній ситуації.	Практична вправа, що виконується одночасно всіма учасниками.	5 хв (усім)
Вправа «5-4-3-2-1»	-отримати навичку фокусування на теперішньому моменті у стресі; -отримати навичку	Практична вправа, що виконується одночасно всіма учасниками.	10 хв (усім)

	зниження рівня тривоги.		
Імагінативна вправа «Безпечне місце»	-створити внутрішній ресурс захищеності; -підвищити стабільність учасниць.	Практична вправа, що виконується одночасно всіма учасницями.	12 хв (усім)
Медитативна вправа «Усмішка в тілі»	-створити м'який емоційний контакт з тілом; -підвищити доброзичливість до себе.	Практична вправа, що виконується одночасно всіма учасницями.	8 хв (усім)
Вправа «Сканування тіла»	-отримати навичку усвідомлення тілесних відчуттів; -отримати навичку вивільнення психологічної напруги.	Практична вправа, що виконується одночасно всіма учасницями.	10 хв (усім)
Вправа «Інтуїтивний рух»	-посилити тілесний контакт; -дозволити тілу рухатися природно.	Практична вправа, що виконується одночасно всіма учасницями.	10 хв (усім)
Вправа «Випустити напругу як пес після дощу»	-відпустити надлишкову енергію; -переключитися у більш розслаблений стан.	Практична вправа, що виконується одночасно всіма учасницями.	5 хв (усім)
Міні-лекція «Емоції як сигнал і ресурс»	-дати теоретичну базу про емоції;	Коротка теоретична	12 хв (усім)

	- пояснити природу емоцій; -отримати навичку використовувати емоції адаптивно.	частина від тренера.	
Вправа «Щоденник емоційного стану»	підвищити емоційну грамотність; -отримати навичку відслідковувати зміни в своєму стані.	Практична вправа, що виконується одночасно всіма учасницями.	10 хв (усім)
Обговорення «Мої емоції – моя сила»	- усвідомити індивідуальні емоційні патерни; - посилити підтримку в групі	Групове обговорення особистого досвіду або емоційної теми.	≈1.5 хв/учасницю × 14 ≈ 20 хв

Опис та обґрунтування вправ тренінгу:

1. Айс-брейкер «Факт про мене – мій ресурс у складній ситуації»

Мета: Згуртувати учасниць, сформувавши безпечний простір і довіру в групі, познайомити з індивідуальними ресурсами.

Короткий опис: Кожна учасниця називає факт про себе і про те, як справляється зі стресом.

Обґрунтування: Айс-брейкери, або «розбивачі льоду», є важливим елементом групової роботи, особливо на початкових етапах тренінгу. Їхнє основне призначення – створення доброзичливої атмосфери, подолання початкової напруги та бар'єрів у спілкуванні між учасниками (Романова, 2023). Ця вправа сприяє швидкому згуртуванню групи, оскільки учасники

діляться особистою інформацією, що підвищує рівень довіри та взаєморозуміння (Пуздрач, 2024).

Особливість даного айс-брейкера полягає у фокусі на індивідуальних ресурсах та способах подолання стресу. Це дозволяє учасникам не лише представитися, а й усвідомити власні сильні сторони та стратегії, які вони вже використовують для підтримки своєї психологічної стійкості. Обмін таким досвідом сприяє формуванню відчуття спільності та взаємної підтримки, а також може надихнути інших учасниць на пошук власних ресурсів. Висвітлення особистих стратегій подолання стресу на ранніх етапах тренінгу закладає основу для подальшої роботи над розвитком резильєнтності, підкреслюючи, що кожна людина вже має певний арсенал для боротьби зі стресом.

2. Техніка «Я – метафора»

Мета: Розкрити уявлення про себе, залучити елементи символічного мислення, поглибити саморефлексію.

Короткий опис: Практична вправа, що виконується одночасно всіма учасницями.

Обґрунтування: Техніка «Я – метафора» ґрунтується на принципах метафоричної терапії та арт-терапії, де метафора виступає як потужний інструмент для самопізнання та вираження внутрішнього світу (Католик, 2020). Використання метафор дозволяє обійти раціональний опір та отримати доступ до глибинних несвідомих процесів, що сприяє більш повному та цілісному розумінню себе (Становських, 2024). Символічне мислення, яке активізується під час цієї вправи, є природним для психіки і дозволяє висловити те, що важко сформулювати словами (Наурок, 2024).

Ця вправа сприяє поглибленню саморефлексії, оскільки учасниця, обираючи метафору для опису себе, аналізує власні якості, стани, ресурси та обмеження через призму обраного образу. Метафора може відображати

як поточний стан, так і бажаний образ «Я», що відкриває простір для особистісного зростання та трансформації. Обговорення метафор у групі створює додаткові можливості для зворотного зв'язку, розширення самосприйняття та усвідомлення індивідуальних особливостей кожної учасниці. Це також сприяє розвитку емпатії та взаєморозуміння в групі, оскільки учасниці краще пізнають одна одну через символічні образи.

3. Міні-лекція «Що таке резильєнтність і навіщо вона жінкам?»

Мета: Дати теоретичну базу, підвищити мотивацію до участі, пояснити важливість теми.

Короткий опис: Коротка теоретична частина від тренера.

Обґрунтування: Міні-лекції є невід'ємною частиною психологічних тренінгів, оскільки вони забезпечують учасників необхідною теоретичною базою та структурованою інформацією (Мілютіна, 2004; Афанасьєва, 2015). У контексті тренінгу з резильєнтності, така лекція дозволяє учасницям зрозуміти сутність цього феномену, його компоненти та механізми формування. Це не лише розширює їхні знання, а й підвищує мотивацію до подальшої роботи, оскільки усвідомлення важливості резильєнтності для власного психологічного благополуччя є ключовим фактором залученості (Корнієнко, 2016).

Особлива увага у цій міні-лекції приділяється питанню «навіщо резильєнтність жінкам?». Це дозволяє адаптувати теоретичний матеріал до специфічних потреб та життєвого досвіду цільової аудиторії, підкреслюючи актуальність теми в сучасному світі, де жінки часто стикаються з підвищеним рівнем стресу та багатозадачністю. Міні-лекція також сприяє узагальненню основних аспектів проблеми та формуванню цілісного уявлення про резильєнтність як важливий ресурс для подолання життєвих викликів (Карамушка, 2022). Вона створює міцний фундамент для подальших практичних вправ, забезпечуючи, що учасниці розуміють,

чому вони виконують ті чи інші завдання і як це сприяє їхньому особистісному зростанню.

4. Обговорення «Мій стрес – мій досвід зростання»

Мета: Поділитися особистим досвідом, зміцнити групову підтримку.

Короткий опис: Групове обговорення особистого досвіду або емоційної теми.

Обґрунтування: Групові обговорення є одним з найефективніших методів у психологічних тренінгах, оскільки вони створюють безпечне та підтримуюче середовище для обміну досвідом та емоціями (МН4U, 2025). Учасниці отримують можливість усвідомити, що вони не самотні у своїх переживаннях, що сприяє зниженню почуття ізоляції та стигматизації, пов'язаної зі стресом. Спільне обговорення особистого досвіду дозволяє учасницям по-новому поглянути на власні труднощі, отримати різні перспективи та знайти нові стратегії подолання (Титаренко, 2015).

Ця вправа особливо цінна тим, що вона фокусується на ідеї стресу як потенційного досвіду зростання. Замість того, щоб розглядати стрес виключно як негативне явище, учасниці запрошуються до рефлексії над тим, як пережиті стресові ситуації могли сприяти їхньому особистісному розвитку, зміцненню внутрішніх ресурсів та формуванню нових навичок. Такий підхід відповідає концепції посттравматичного зростання, яка передбачає позитивні психологічні зміни, що відбуваються внаслідок боротьби з надзвичайно складними життєвими обставинами (Титаренко, 2006). Обмін такими історіями успіху та подолання зміцнює групову підтримку, надихає учасниць та формує колективне відчуття резильєнтності. Це також сприяє розвитку емпатії та активного слухання, що є важливими компонентами соціальної підтримки.

5. Візуальна вправа «Мій особистий барометр стресу»

Мета: Усвідомити рівень стресу, дати змогу учасникам краще зрозуміти себе.

Короткий опис: Практична вправа, що виконується одночасно всіма учасниками.

Обґрунтування: Візуальні вправи є ефективним інструментом у психологічній роботі, оскільки вони дозволяють учасникам не лише раціонально осмислити свій стан, а й візуалізувати його, що сприяє глибшому усвідомленню та кращому саморозумінню (Копельчак, 2023). Вправа «Мій особистий барометр стресу» спрямована на розвиток навичок самоспостереження та інтроспекції, дозволяючи учасникам ідентифікувати та оцінити свій поточний рівень стресу. Візуалізація стресу у вигляді «барометра» робить абстрактне поняття більш конкретним та зрозумілим, що полегшує його аналіз та подальшу роботу з ним.

Усвідомлення рівня стресу є першим кроком до ефективного стрес-менеджменту. Часто люди ігнорують або недооцінюють вплив стресу на своє життя, що може призвести до його накопичення та негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я (Романець, 2015). Ця вправа допомагає учасникам «зупинитися» та прислухатися до сигналів свого тіла та психіки, що є ключовим для раннього виявлення стресових станів. Крім того, візуальне представлення дозволяє учасникам краще зрозуміти індивідуальні реакції на стрес, виявити тригери та патерни, що є основою для розробки персоналізованих стратегій подолання. Вправа також може сприяти розвитку метакогнітивних навичок, тобто здатності усвідомлювати та контролювати власні розумові процеси, що є важливим для підвищення резильєнтності (Бойко, 2020).

6. Вправа «Квадрат дихання»

Мета: Заспокоїти нервову систему, покращити концентрацію.

Короткий опис: Практична вправа, що виконується одночасно всіма учасницями.

Обґрунтування: Вправа «Квадрат дихання» (також відома як «коробкове дихання» або «box breathing») є однією з найефективніших дихальних технік для швидкого заспокоєння нервової системи та зниження рівня стресу (Neurofit, 2024). Її ефективність пояснюється впливом на парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за стан спокою та відновлення організму. Ритмічне дихання за схемою 4-4-4-4 (вдих на 4 рахунки, затримка на 4, видих на 4, затримка на 4) допомагає врівноважити реакції «бий або тікай» та «відпочинок і травлення», що призводить до зниження нервового напруження та нормалізації серцевого ритму.

Крім заспокійливого ефекту, «Квадрат дихання» також сприяє покращенню концентрації уваги. Зосередження на рахунку та контролі дихання відволікає від тривожних думок та дозволяє сфокусуватися на теперішньому моменті. Це робить вправу корисною не лише для подолання гострого стресу, а й для підвищення загальної уважності та розумової ясності. Регулярне виконання цієї техніки може допомогти жінкам розвинути навичку саморегуляції та швидкого відновлення психоемоційного балансу в повсякденному житті, що є ключовим компонентом резильєнтності.

7. Техніка заземлення через дихання

Мета: Знизити рівень тривожності, повернути відчуття контролю, відновити зв'язок з тілом.

Короткий опис: Практична вправа, що виконується одночасно всіма учасницями.

Обґрунтування: Техніки заземлення є ключовим інструментом у роботі з тривогою, панічними атаками та стресом, оскільки вони допомагають повернути людину в момент «тут і зараз», відволікаючи увагу

від нав'язливих думок та спогадів. Заземлення через дихання поєднує переваги дихальних вправ та тілесної усвідомленості. Зосередження на диханні та відчуттях у тілі під час вдиху та видиху дозволяє активізувати парасимпатичну нервову систему, що сприяє зниженню фізіологічних проявів тривоги, таких як прискорене серцебиття та поверхневе дихання (Кулакевич, 2024).

Ця вправа особливо ефективна для жінок, які можуть відчувати підвищену тривожність або відірваність від власного тіла під впливом стресу. Вона допомагає відновити зв'язок між розумом і тілом, що є важливим для цілісного психологічного благополуччя. Практика заземлення через дихання розвиває навичку усвідомленості (mindfulness), яка дозволяє спостерігати за своїми думками та емоціями без осуду, що є основою для емоційної саморегуляції та підвищення резильєнтності. Регулярне застосування цієї техніки дозволяє жінкам швидко відновлювати внутрішній спокій та відчуття контролю навіть у складних життєвих ситуаціях.

8. Вправа «Безпечне місце»

Мета: Відновити ресурсний стан, знизити рівень стресу, розвинути навички саморегуляції.

Короткий опис: Практична вправа, що виконується одночасно всіма учасницями.

Обґрунтування: Вправа «Безпечне місце» є однією з найпоширеніших та найефективніших технік візуалізації у психологічній практиці, спрямованою на зниження рівня стресу, тривоги та відновлення внутрішнього спокою (Resilience.help, б.д.; Мельничук, 2022). Її суть полягає у створенні в уяві детального образу місця, де людина відчувається абсолютно безпечно, комфортно та захищено. Це може бути реальне місце

або повністю вигадане, головне – щоб воно викликало позитивні емоції та відчуття розслаблення.

Психологічний механізм дії цієї вправи полягає в активації парасимпатичної нервової системи через уяву, що сприяє зниженню фізіологічних проявів стресу, таких як прискорене серцебиття та напруга м'язів. Візуалізація «безпечного місця» дозволяє тимчасово відволіктися від стресових факторів реальності та зануритися у ресурсний стан, де можна відновити сили та знайти внутрішню опору. Регулярна практика цієї вправи розвиває навички саморегуляції та емоційного контролю, дозволяючи жінкам швидко повертатися до стану спокою та гармонії навіть у складних життєвих обставинах (UU.edu.ua, 2024). Це також сприяє розвитку уяви та творчого мислення, що є важливими компонентами резильєнтності.

9. Вправа «Мої сильні сторони»

Мета: Усвідомити власні сильні сторони, підвищити самооцінку та самоприйняття, розвинути внутрішні ресурси.

Короткий опис: Практична вправа, що виконується одночасно всіма учасницями.

Обґрунтування: Вправа «Мої сильні сторони» ґрунтується на принципах позитивної психології, яка фокусується на вивченні та розвитку людських чеснот, сильних сторін та ресурсів, а не лише на подоланні недоліків (Столярик, б.д.). Усвідомлення та визнання власних сильних сторін є ключовим фактором для формування здорової самооцінки та самоприйняття (Psychologist.com.ua, 2024). Коли людина зосереджується на своїх перевагах, це сприяє підвищенню впевненості в собі та здатності ефективніше долати життєві труднощі (Vseosvita.ua, б.д.).

Для жінок, які часто стикаються з соціальним тиском та завищеними очікуваннями, усвідомлення власних сильних сторін є особливо важливим

для підвищення резильєнтності. Ця вправа допомагає їм переорієнтуватися з фокусу на недоліках на визнання своїх унікальних здібностей та досягнень. Це сприяє розвитку внутрішніх ресурсів, які можуть бути використані для подолання стресу та адаптації до змін. Крім того, обговорення сильних сторін у групі створює підтримуюче середовище, де учасниці можуть отримати позитивний зворотний зв'язок та натхнення від інших, що додатково зміцнює їхню самооцінку та відчуття власної цінності (Благодир, 2016). Вправа також сприяє самоактуалізації, тобто прагненню до повного розкриття свого потенціалу (Гурієнко, б.д.).

10. Вправа «Мої досягнення»

Мета: Усвідомити власні успіхи, підвищити самоефективність, зміцнити мотивацію до подальшого розвитку.

Короткий опис: Практична вправа, що виконується одночасно всіма учасницями.

Обґрунтування: Вправа «Мої досягнення» є потужним інструментом позитивної психології, спрямованим на підвищення самоефективності та внутрішньої мотивації. Самоефективність – це віра людини у власну здатність успішно виконувати певні завдання або досягати цілей (Кревська, 2018). Усвідомлення та фіксація власних досягнень, навіть невеликих, є формою позитивного підкріплення, яке зміцнює цю віру та стимулює до подальших дій.

Для жінок, які часто схильні недооцінювати власні успіхи або приписувати їх зовнішнім обставинам, ця вправа є особливо важливою. Вона допомагає переосмислити минулий досвід, виділити власну роль у досягненнях та усвідомити, що вони є результатом їхніх зусиль, навичок та ресурсів. Це сприяє формуванню більш реалістичної та позитивної самооцінки, а також зміцнює внутрішню мотивацію до подолання нових викликів. Регулярна практика цієї вправи розвиває навичку фокусуватися

на успіхах, а не лише на невдачах, що є ключовим для підтримки психологічного благополуччя та підвищення резильєнтності до стресу. Обмін досягненнями у групі також може слугувати джерелом натхнення та підтримки, демонструючи, що кожна учасниця має потенціал для успіху та зростання.

2. Основний етап (проведення тренінгу):

- Вступна частина: знайомство учасниць, встановлення правил роботи, формування атмосфери довіри та безпеки.
- Реалізація програми: послідовне проведення модулів тренінгу, виконання вправ, організація дискусій та обговорень.
- Забезпечення інтерактивності: активне використання функцій онлайн-платформи (чати, обговорення) для максимальної залученості учасниць.
- Надання зворотного зв'язку: регулярний індивідуальний та груповий зворотний зв'язок від тренера.
- Моніторинг динаміки групи: відстеження емоційного стану учасниць через фідбеки, підтримка мотивації.

3. Завершальний етап:

- Підведення підсумків: узагальнення отриманих знань та навичок, обговорення результатів та досягнень.
- Оцінка ефективності: проведення фінального анкетування серед учасниць, збір зворотного зв'язку щодо їхнього досвіду та змін.
- Посттренінговий супровід: під час групової роботи було вирішено після завершення онлайн-тренінгу створити сумісний плейлист із треків, що асоціюються у учасниць зі спокоєм та розслабленням.

Дотримання цих етапів та принципів дозволяє створити ефективний онлайн-тренінг, який сприятиме підвищенню резильєнтності у жінок та забезпечить стійкі позитивні зміни.

Висновки до розділу 3

Ми розробили програму групового психологічного тренінгу та апробували на 14 жінках, які надали свою добровільну згоду на участь у тренінгу. Тренінг проводили онлайн на платформі ZOOM, він тривав три з половиною години з перервою. Програма тренінга базувалася на нашому дослідженні, а отже включала в себе вправи і міні-лекції спрямовані на розвиток резильєнтності та зниження стресу. Уся програма онлайн-тренінгу була модифікована до проведення в онлайн форматі. В ході тренінгу учасниці розвинули навички самодопомоги і стабілізації в стресових ситуаціях, диференціації власних емоцій, станів і тілесних потреб, переробки емоцій на символічному і метафоричному рівні, практикували дихальні вправи і вчилися додавати в своє життя приємний інтуїтивний рух. Після проходження тренінгу учасницям рекомендовано було виконувати домашні завдання, застосовувати в житті вправи, які їм сподобалися і підтримувати одна одну. Групова взаємодія, по спостереженням тренерки та фідбекам учасниць була теплою та підтримуючою.

РОЗДІЛ 4. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ОНЛАЙН-ТРЕНІНГУ

4.1 Організація та проведення дослідження ефективності онлайн-тренінгу

Робота над доведенням ефективності тренінгу як інструменту підвищення резильєнтності до стресу у жінок проводилася в три основні етапи.

1. Констатувальний етап

Включав у себе теоретичне дослідження, проведення опитування за використанням CD-RISC-10, PSS-10, DASS-21, збір даних респонденток та аналіз. Метою цього етапу було вивчення початкового рівня резильєнтності до стресу у жінок, які увійшли до вибірки. Результати цього етапу дозволили зафіксувати початкові результати та сформувавши програму тренінгу.

2. Формувальний етап

На цьому етапі було розроблено та впроваджено онлайн-тренінг, спрямований на підвищення резильєнтності до стресу, сформовано експериментальну та контрольну групи і проведено онлайн-тренінг під час якого учасниці отримали теоретичну інформацію, виконали практичні вправи та тілесні техніки і отримали інструменти саморегуляції.

3. Контрольний (оцінювальний) етап

Завершальний етап передбачав повторне анкетування експериментальної та контрольної груп із застосуванням тих самих методик, що й на констатувальному етапі. Було здійснено порівняльний аналіз даних до та після проходження тренінгу, статистичну обробку результатів, а також інтерпретацію ефективності запропонованої програми. Це дозволило зробити висновки щодо впливу розробленого онлайн-тренінгу на рівень резильєнтності до стресу у жінок.

З метою дослідження ефективності онлайн-тренінгу як інструменту підвищення резильєнтності до стресу у жінок, ми відібрали з нашої вибірки розміром у 159 жінок 28 тих, хто надав свою добровільну згоду до участі у тренінгу та подальшому дослідженні.

Згідно попереднього аналізу вибірки з 159 респонденток фактор віку не був вагомим чинником, що впливає на рівень стресу або резильєнтності до нього. Проте, сучасні наукові джерела вважають, що є оптимальний вік для навчання через тренінг і зазначають, що вік від 16 до 40 років є найбільш сприятливим, адже люди старші 40 років, як правило, вже мають структуру особистості, що стабілізувалася, і зміни потребуватимуть більших зусиль, яких не всі і не завжди готові докласти (Зливков & Лукомська, 2019). Таким чином до участі в онлайн-тренінгу було обрано переважно молодих жінок віком від 18 до 40 років, та кілька жінок зі старшої вікової групи, щоб збільшити і врівноважити вибірку.

Групу з 28 респонденток, які погодилися брати участь у тренінгу та подальшому дослідженні випадковим чином було поділено на дві групи по 14 чоловік, одна - експериментальна, що проходить тренінг, та контрольна, яка не проходитьиме. ’

4.2 Аналіз результатів ефективності онлайн-тренінгу

Аналіз результатів тренінгової групи до проведення онлайн-тренінгу. На етапі до початку тренінгової програми було проведено оцінку рівня стресостійкості (за шкалою CD-RISC-10) та суб’єктивного сприйняття стресу (за шкалою PSS-10) у 14 жінок, які склали експериментальну групу. Результати представлені у таблиці нижче.

ДО тренінгу

	Стресостійкість	Суб. стрес
N	14	14
Missing	0	0
Mean	28.1	20.8
Median	29.5	20.5
Standard deviation	5.46	5.31
Minimum	17	14
Maximum	38	33

Табл. 4.1 Результати оцінки рівня стресостійкості та суб'єктивного сприйняття стресу у експериментальній групі до проведення тренінгу.

Стресостійкість (CD-RISC-10):

- Середнє значення (Mean): 28,1
- Медіана: 29,5
- Стандартне відхилення: 5,46
- Мінімальне значення: 17
- Максимальне значення: 38

Отримані результати свідчать про помірний рівень резильєнтності у більшості учасниць. Відносно висока медіана (29,5) порівняно із середнім (28,1) вказує на невеликий зсув розподілу вліво, що означає, що деякі респондентки продемонстрували нижчі показники стресостійкості, знижуючи загальне середнє значення. Діапазон результатів (від 17 до 38)

вказує на високу індивідуальну варіативність у рівні стресостійкості в межах групи.

Суб'єктивне сприйняття стресу (PSS-10):

- Середнє значення (Mean): 20,8
- Медіана: 20,5
- Стандартне відхилення: 5,31
- Мінімальне значення: 14
- Максимальне значення: 33

Середнє значення по шкалі суб'єктивного стресу свідчить про середній рівень сприйнятого стресу серед учасниць. Близькі значення медіани та середнього (20,5 та 20,8 відповідно) вказують на відносно симетричний розподіл відповідей у цій шкалі. Разом із тим, високий максимум (33) свідчить, що в групі були жінки з підвищеним рівнем суб'єктивного стресу, що потенційно може позначатися на ефективності тренінгу для них.

Графічне зображення розподілу результатів вибірки представлено на рис. 4.1 та 4.2.

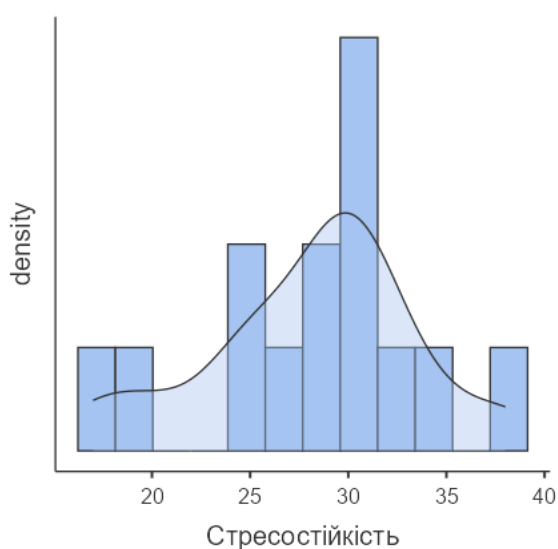


Рис.4.1 Розподіл результатів вибірки за шкалою “Стресостійкість”

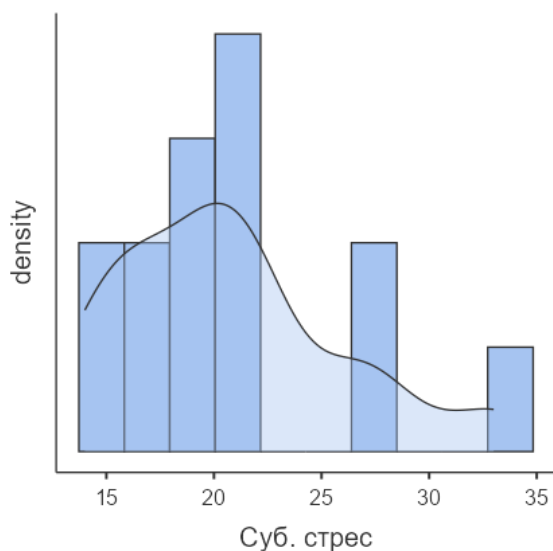


Рис.4.2 Розподіл результатів вибірки за шкалою “Суб’єктивного стресу”

Далі ми переходимо до аналізу результатів DASS-21 тренінгової групи до тренінгу на основі шкали інтерпретації тесту.

Severity	Depression	Anxiety	Stress
Normal	0 - 9	0 - 7	0-14
Mild	10 - 13	8 - 9	15-18
Moderate	14 – 20	10 – 14	19 – 25
Severe	21 – 27	15 – 19	26 – 33
Extremely Severe	28+	20+	34+

Табл. 4.2 Шкала інтерпретації результатів DASS-21.

ДО тренінгу

	Депресія	Тривожність	Стрес
N	14	14	14
Missing	0	0	0
Mean	4.36	3.43	7.93

ДО тренінгу

	Депресія	Тривожність	Стрес
Median	2.50	2.00	7.50
Standard deviation	3.48	4.13	4.38
Minimum	1	0	1
Maximum	11	16	16

Табл. 4.3 Результати експериментальної групи по DASS-21 до тренінгу.

1. Депресія

- Середнє (Mean): 4.36 - в межах норми (0–9)
- Медіана: 2.5 - норма
- Максимум: 11 - легкий рівень депресії
- Стандартне відхилення: 3.48 - невелика варіативність

Інтерпретація: у середньому тренінгова група не виявляла клінічно значущої симптоматики депресії. Лише одна або кілька учасниць могли демонструвати легкий рівень, але загальна тенденція свідчить про низький рівень депресивних симптомів до тренінгу.

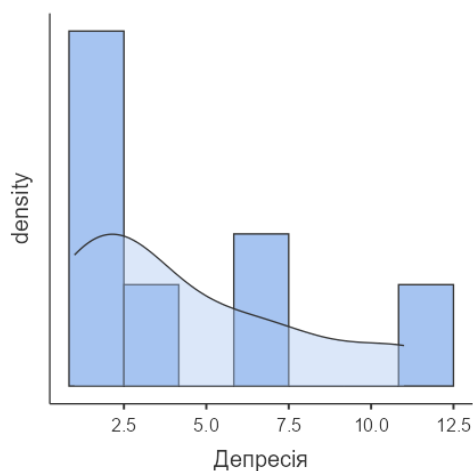


Рис.4.3 Розподіл результатів вибірки за шкалою “Депресія”

2. Тривожність

- Середнє: 3.43 - в межах норми (0–7)
- Медіана: 2.0 - в межах норми
- Максимум: 16 - високий показник (severe)
- Стандартне відхилення: 4.13 - помірна варіативність

Інтерпретація: хоча середні значення перебувають у межах норми, максимальний бал (16) вказує на наявність однієї або кількох учасниць з високим рівнем тривоги. Це свідчить про гетерогенність групи за рівнем тривожності до тренінгу.

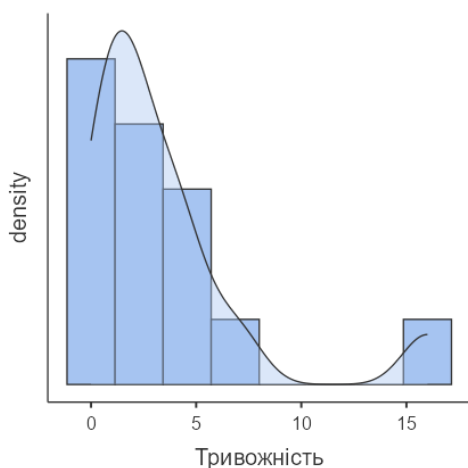


Рис.4.4 Розподіл результатів вибірки за шкалою “Тривожність”

3. Стрес

- Середнє: 7.93 - в межах норми (0–14)
- Медіана: 7.5 - в межах норми
- Максимум: 16 - легкий рівень стресу
- Стандартне відхилення: 4.38 - помірна варіативність

Інтерпретація: Учасниці загалом демонстрували нормальний рівень стресу, однак деякі з них могли мати легку симптоматику, що може бути

пов'язано з життєвими умовами, воєнним станом або особистими факторами.

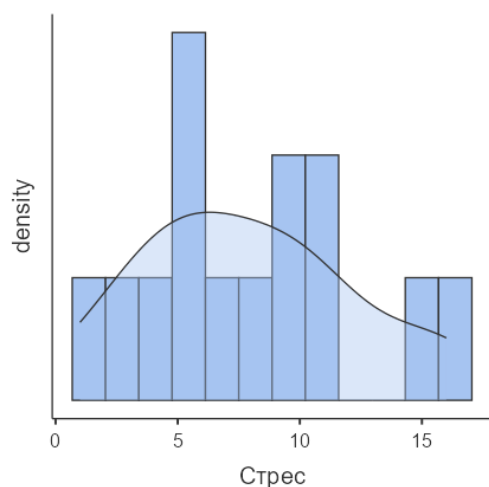


Рис.4.4 Розподіл результатів вибірки за шкалою “Стрес”

Загальний висновок по DASS-21 (до тренінгу):

У більшості учасниць тренінгової групи не спостерігалось клінічно значущих проявів депресії, тривожності чи стресу. Однак індивідуальні випадки підвищених значень свідчать про наявність вразливих учасниць, для яких тренінг може бути особливо актуальним і потенційно ефективним. Рівень варіативності (SD 3.5–4.3) показує, що група не була повністю однорідною, що є типовим для невеликих вибірок.

Результати дослідження, отримані до початку тренінгової програми, дозволяють зробити низку висновків щодо психологічного стану учасниць експериментальної групи. В середньому респондентки демонстрували помірний рівень стресостійкості ($M = 28,1$) за шкалою CD-RISC-10, а також середній рівень суб'єктивного сприйняття стресу ($M = 20,8$) за шкалою PSS-10. Варіативність показників у межах обох шкал була досить значною, що свідчить про різний ступінь адаптивності учасниць у подоланні життєвих труднощів.

Оцінка емоційного стану за шкалою DASS-21 виявила, що в середньому рівень депресії, тривожності та стресу в межах норми. Разом з тим, максимальні значення на окремих підшкалах (зокрема, тривожність досягала 16 балів, що відповідає високому рівню) вказують на наявність індивідуальних випадків емоційної вразливості серед учасниць. Це свідчить про гетерогенність вибірки, де частина респонденток потенційно потребує додаткової психологічної підтримки.

У цілому, отримані до початку втручання дані підтверджують релевантність обраної теми дослідження та дозволяють застосовувати запропоновану тренінгову програму як інтервенцію, спрямовану на посилення резильєнтності та зниження суб'єктивного рівня стресу серед жінок у складних соціальних умовах.

Аналіз результатів тренінгової групи після проведення онлайн-тренінгу. Через місяць після проведення онлайн-тренінгу було проведено повторну оцінку рівня стресостійкості (за шкалою CD-RISC-10) та суб'єктивного сприйняття стресу (за шкалою PSS-10) у 14 жінок, які склали експериментальну групу. Проміжок у 4 тижні був обраний базуючись на інформації з професійних джерел, де вказано, що місяць - це мінімальний період, за який можна побачити стійкі зміни в когнітивних і емоційних патернах (Robertson et al., 2015; Joyce et al., 2018). Результати повторного тестування детально розглянуто та проаналізовано нижче.

ПІСЛЯ тренінгу

	Стресостійкість	Суб. стрес
N	14	14
Missing	0	0

ПІСЛЯ тренінгу

	Стресостійкість	Суб. стрес
Mean	33.6	20.9
Median	35.0	19.0
Standard deviation	5.61	5.35
Minimum	19	15
Maximum	40	35

Табл. 4.4 Результати оцінки рівня стресостійкості та суб'єктивного сприйняття стресу у експериментальній групі після проведення тренінгу.

1. Стресостійкість (CD-RISC-10):

- Середнє значення (Mean): 33,6
- Медіана: 35,0
- Стандартне відхилення: 5,61
- Мінімальне значення: 19
- Максимальне значення: 40

Інтерпретація: результати свідчать про загальне підвищення рівня стресостійкості в учасниць тренінгової групи. Висока медіана (35,0) вказує, що понад половина учасниць набрали більше 35 балів, що є показником високої резильєнтності. Максимальний бал сягнув максимального можливого значення (40), що може вказувати на високу індивідуальну ефективність тренінгу для окремих учасниць. Порівняно невелике стандартне відхилення (5,61) свідчить про досить рівномірне підвищення показників у більшості учасниць.

2. Суб'єктивне сприйняття стресу (PSS-10):

- Середнє значення (Mean): 20,9
- Медіана: 19,0
- Стандартне відхилення: 5,35
- Мінімальне значення: 15
- Максимальне значення: 35

Рівень суб'єктивного сприйняття стресу залишився на середньому рівні, подібному до результатів до тренінгу. Середнє значення майже не змінилося, однак медіана знизилася з 20,5 до 19,0, що може свідчити про зниження відчуття стресу в частини учасниць. Підвищення мінімального значення з 14 до 15, при зростанні максимуму до 35, свідчить про збереження варіативності, але без суттєвого зниження загального рівня стресу.

Графічне зображення розподілу результатів вибірки представлено на рис. 4.5 та 4.6.

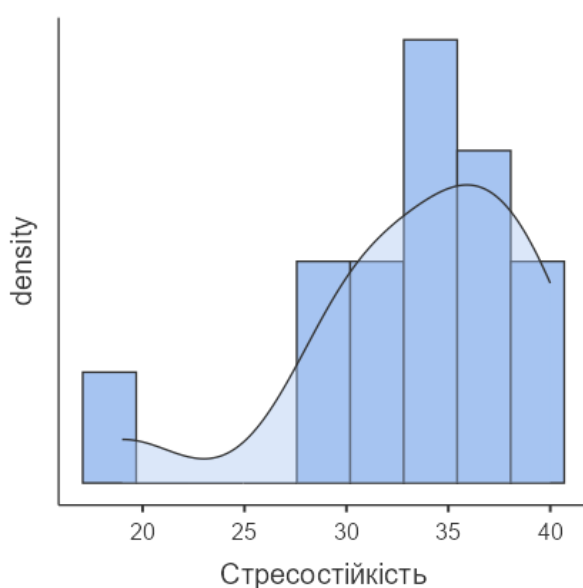


Рис.4.5 Розподіл результатів вибірки після тренінгу за шкалою “Стресостійкість”

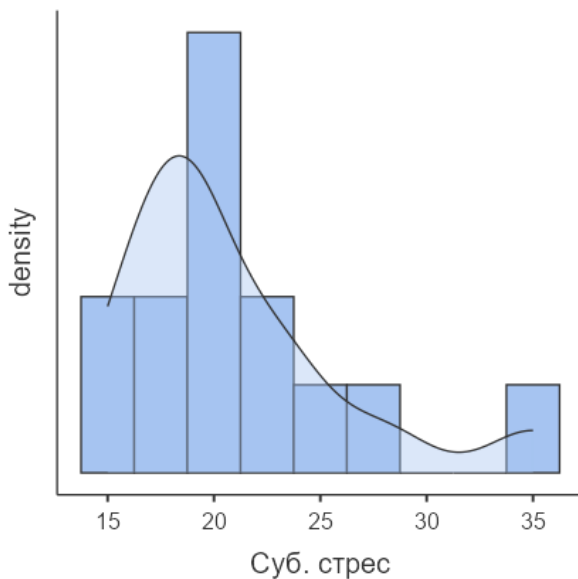


Рис.4.6 Розподіл результатів вибірки після тренінгу за шкалою “Суб’єктивного стресу”

Порівняння результатів експериментальної групи до та після участі у онлайн-тренінгу демонструє позитивну динаміку. Найбільш помітні зміни зафіксовані в показниках стресостійкості: середнє значення за шкалою CD-RISC-10 зросло з 28,1 до 33,6, а медіана - з 29,5 до 35,0. Це свідчить про підвищення рівня резильєнтності серед учасниць, що, ймовірно, є наслідком засвоєння навичок саморегуляції, опрацювання внутрішніх ресурсів і психологічної стабілізації в процесі тренінгової взаємодії.

Натомість результати за шкалою суб’єктивного сприйняття стресу (PSS-10) залишилися майже незмінними: середнє значення становило 20,8 до тренінгу та 20,9 після, однак медіана знизилася з 20,5 до 19,0. Це може свідчити про певне зниження індивідуального рівня сприйняття стресу у частини учасниць, хоча в цілому груповий показник залишився стабільним. Така динаміка може пояснюватися тим, що підвищення

резильєнтності не завжди миттєво знижує відчуття стресу, але дає внутрішні ресурси для його подолання та більш адаптивного реагування.

Загалом результати вказують на ефективність тренінгу як інтервенції, що підвищує стресостійкість, із потенціалом до поступового зниження суб'єктивного рівня стресу в подальшій перспективі.

Наступним кроком ми проаналізували результати DASS-21 тренінгової групи після тренінгу на основі шкали інтерпретації тесту, яка була представлена вище у цьому розділі у таблиці 4.2.

ПІСЛЯ тренінгу

	Депресія	Тривожність	Стрес
N	14	14	14
Missing	0	0	0
Mean	2.29	1.29	4.21
Median	1.50	0.500	3.00
Standard deviation	2.09	1.73	4.42
Minimum	0	0	0
Maximum	7	5	17

Табл. 4.5 Результати експериментальної групи по DASS-21 після тренінгу.

1. Депресія

- Середнє (Mean): 2.29 - нормальний рівень (0–9)
- Медіана: 1.5 - норма
- Максимальне значення: 7 - норма

- Стандартне відхилення: 2.09 - низька варіативність

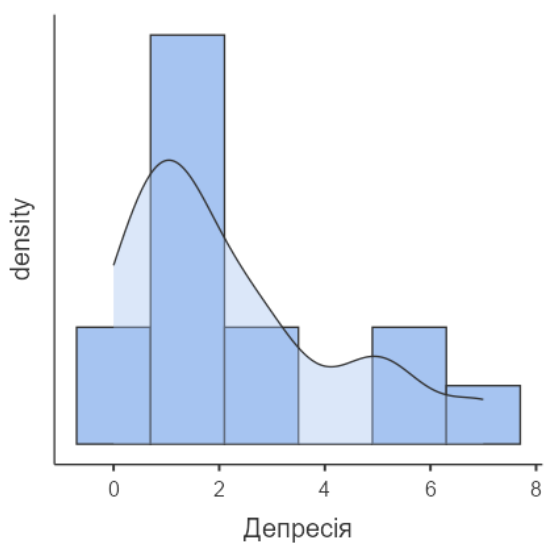


Рис.4.7 Розподіл результатів вибірки за шкалою “Депресія”

Інтерпретація: Усі учасниці перебувають у межах нормального діапазону. Ніхто з респонденток не продемонстрував показників, які б вказували навіть на легкий рівень депресії. Це свідчить про емоційну стабілізацію та відсутність ознак депресивної симптоматики в межах цієї вибірки після тренінгу.

2. Тривожність

- Середнє: 1.29 - норма (0–7)
- Медіана: 0.5 - дуже низький рівень
- Максимум: 5 - норма
- Стандартне відхилення: 1.73 - низька варіативність

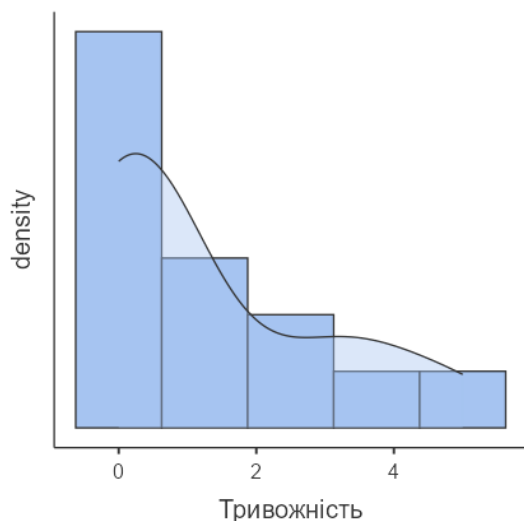


Рис.4.8 Розподіл результатів вибірки за шкалою “Тривожність”

Інтерпретація: показники свідчать про загальне зниження тривожності серед учасниць. Медіана у 0.5 свідчить, що більшість респонденток майже не відчували тривожних симптомів. Це значне покращення порівняно з попереднім рівнем, коли максимум сягав 16, а середнє значення було 3.43.

3. Стрес

- Середнє: 4.21 - норма (0–14)
- Медіана: 3.00 - норма
- Максимум: 17 - легкий рівень стресу
- Стандартне відхилення: 4.42 - більша варіативність

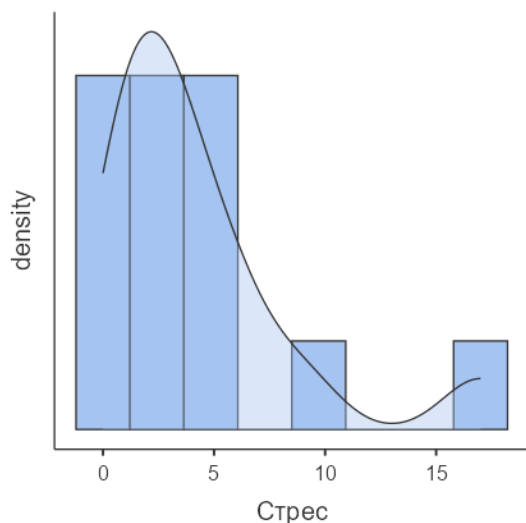


Рис.4.9 Розподіл результатів вибірки за шкалою “Стрес”

Інтерпретація: у середньому учасниці мають нормальний рівень стресу, однак у кількох випадках все ще зберігається легкий рівень дистресу. Це видно з максимального значення 17, що виходить за межі норми. Разом з тим, зниження медіани з 7.5 до 3.0 вказує на позитивну динаміку в більшості учасниць.

Загальний висновок по DASS-21 (після тренінгу): результати повторного оцінювання за шкалою DASS-21 після проходження онлайн-тренінгу свідчать про стабільний емоційний стан учасниць експериментальної групи. Усі середні значення підшкал депресії, тривожності та стресу перебувають у межах норми. Найнижчі показники спостерігаються на шкалі тривожності, де більшість учасниць продемонстрували мінімальні або нульові рівні симптомів. Також знижено рівень депресивних переживань і загального стресу, що може свідчити про позитивний емоційний ефект тренінгу. Отримані результати вказують на покращення психологічного самопочуття та зменшення проявів дистресу в більшості респонденток після участі в онлайн-тренінгу.

Порівняльний аналіз результатів шкали DASS-21 до та після участі в тренінгу виявив позитивну динаміку в емоційному стані учасниць. Рівень тривожності знизився найвідчутніше: середнє значення зменшилось із 3.43 до 1.29, а медіана - з 2.00 до 0.50. Також зменшився рівень депресивної симптоматики: середній бал впав з 4.36 до 2.29. Рівень стресу після тренінгу знизився як за середнім значенням (з 7.93 до 4.21), так і за медіаною (з 7.5 до 3.0), хоча в окремих випадках ще фіксується легкий рівень дистресу. Отримані результати свідчать про ефективність тренінгу у зменшенні негативних емоційних станів та загальному підвищенні психологічної стійкості.

Аналіз результатів контрольної групи до проведення онлайн-тренінгу. На етапі до початку тренінгової програми було також проведено оцінку рівня стресостійкості (за шкалою CD-RISC-10) та суб'єктивного сприйняття стресу (за шкалою PSS-10) у 14 жінок, які склали контрольну групу. Результати представлені у таблиці нижче.

ДО тренінгу

	Стресостійкість	Суб. стрес
N	14	14
Missing	0	0
Mean	26.3	22.6
Median	26.5	24.0
Standard deviation	6.07	6.26
Minimum	17	14

ДО тренінгу

	Стресостійкість	Суб. стрес
Maximum	34	32

Табл. 4.6 Результати оцінки рівня стресостійкості та суб'єктивного сприйняття стресу у контрольній групі до проведення тренінгу.

1. Стресостійкість (CD-RISC-10):

- Середнє значення (Mean): 26.3
- Медіана: 26.5
- Стандартне відхилення: 6.07
- Мінімальне значення: 17
- Максимальне значення: 34

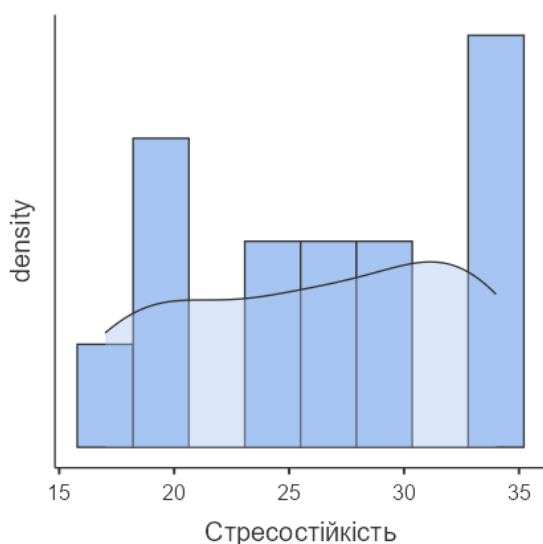


Рис.4.10 Розподіл результатів вибірки за шкалою “Стресостійкість”

Інтерпретація: показники свідчать про помірний рівень резильєнтності серед учасниць контрольної групи. Як середнє, так і медіанне значення є дещо нижчими порівняно з аналогічними у

тренінговій групі на старті. Це може вказувати на вищу вразливість до стресових факторів або на відмінності у психологічних ресурсах. Стандартне відхилення 6.07 вказує на достатню варіативність індивідуальних рівнів стресостійкості.

2. Суб'єктивне сприйняття стресу (PSS-10):

- Середнє значення (Mean): 22.6
- Медіана: 24.0
- Стандартне відхилення: 6.26
- Мінімальне значення: 14
- Максимальне значення: 32

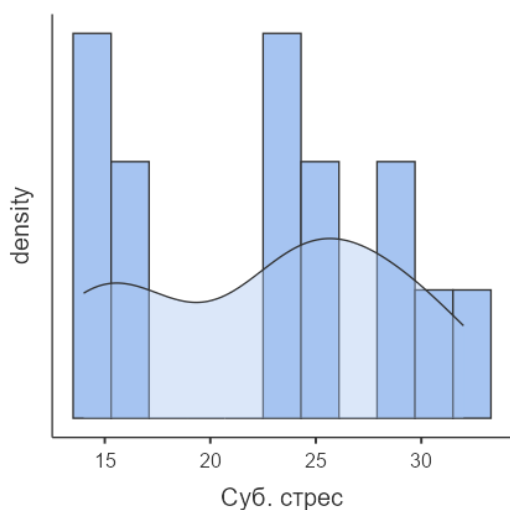


Рис.4.11 Розподіл результатів вибірки за шкалою “Суб’єктивного стресу”

Інтерпретація: результати до тренінгу за шкалою суб’єктивного сприйняття стресу демонструють середній рівень стресу у більшості учасниць. Медіана 24.0 є вищою за середнє значення, що свідчить про зсув розподілу вліво, тобто про наявність кількох учасниць з нижчими значеннями, які дещо знижують середнє. Максимум 32 вказує на виражений суб’єктивний стрес у окремих респонденток.

Наступним кроком ми проаналізували результати DASS-21 контрольної групи до тренінгу на основі шкали інтерпретації тесту, яка була представлена вище у цьому розділі у таблиці 4.2.

ДО тренінгу

	Депресія	Тривожність	Стрес
N	14	14	14
Missing	0	0	0
Mean	7.86	5.93	10.7
Median	7.00	4.50	11.0
Standard deviation	5.01	5.09	4.95
Minimum	1	0	3
Maximum	17	16	20

Табл. 4.7 Результати контрольної групи по DASS-21 до тренінгу.

1. Депресія

- Середнє значення (Mean): 7.86 - норма (близько до межі з легким рівнем) (норма: 0–9, легкий рівень: 10–13)

- Медіана: 7.00 - норма

- Максимум: 17 - помірний рівень депресії

- Стандартне відхилення: 5.01 - висока варіативність

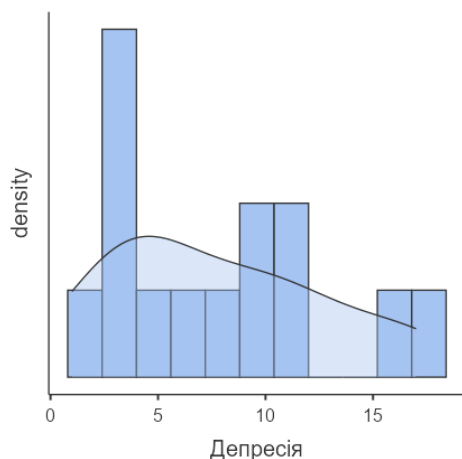


Рис.4.12 Розподіл результатів вибірки за шкалою “Депресія”

Інтерпретація: більшість учасниць перебувають у межах норми або на її верхній межі, однак максимальні значення вказують на наявність окремих випадків помірної депресивної симптоматики. Варіативність свідчить про нерівномірність емоційного стану в межах групи.

2. Тривожність

- Середнє значення: 5.93 - в межах норми (норма: 0–7)
- Медіана: 4.50 - норма
- Максимум: 16 - високий рівень тривожності
- Стандартне відхилення: 5.09 - висока варіативність

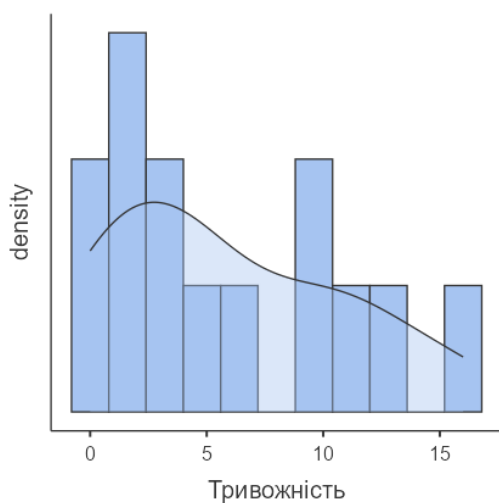


Рис.4.13 Розподіл результатів вибірки за шкалою “Тривожність”

Інтерпретація: хоча середні значення не виходять за межі нормативних показників, високий максимум (16) вказує на наявність значної тривожності в окремих учасниць. Це свідчить про різномірність емоційного стану контрольної групи.

3. Стрес

- Середнє: 10.7 - норма, але близько до легкого рівня (норма: 0–14)
- Медіана: 11.0 - норма
- Максимум: 20 - помірний рівень стресу
- Стандартне відхилення: 4.95 - помірна варіативність

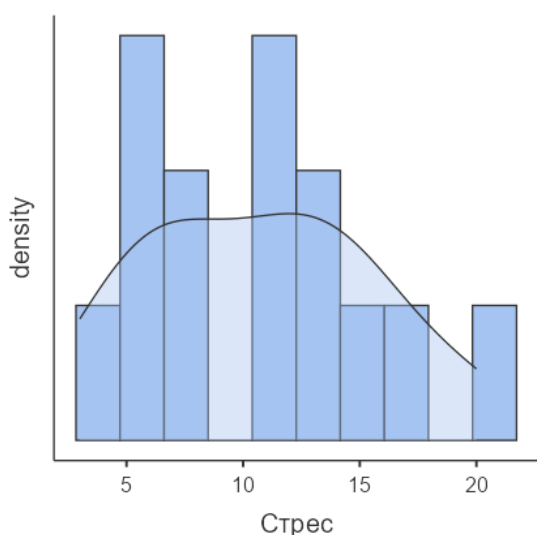


Рис.4.14 Розподіл результатів вибірки за шкалою “Стрес”

Інтерпретація: загальний рівень стресу в групі відповідає нормі, однак присутні окремі випадки помірного дистресу, що вказує на наявність емоційної напруги в частини респонденток.

Порівняння результатів контрольної та експериментальної груп до проведення тренінгу виявило помітні відмінності як у рівні

стресостійкості, так і в емоційних показниках. Учасниці експериментальної групи продемонстрували вищий рівень стресостійкості: як середні, так і медіанні значення за шкалою CD-RISC-10 у цій групі були вищими, ніж у контрольній. Це може свідчити про те, що експериментальна група вже на старті мала дещо кращу здатність адаптуватися до стресових ситуацій і використовувати внутрішні ресурси.

Щодо суб'єктивного сприйняття стресу, то учасниці контрольної групи оцінили свій стан як більш напружений: як середній бал, так і медіана за шкалою PSS-10 були вищими порівняно з експериментальною групою. Це дозволяє припустити, що жінки в контрольній групі почувалися менш захищеними перед викликами та вимогами середовища.

Результати за шкалою DASS-21 підтверджують вищий рівень емоційної вразливості в контрольній групі. Середні значення депресії, тривожності та стресу були помітно вищими порівняно з експериментальною групою. Зокрема, середній рівень депресії в контрольній групі наближався до межі з легкою симптоматикою, а за тривожністю спостерігалися окремі випадки високого рівня. Крім того, рівень стресу в контрольній групі був більш однорідно підвищеним, тоді як у тренінговій групі ці показники залишалися на нижчих значеннях.

Таким чином, порівняльний аналіз до початку втручання показує, що експериментальна група була емоційно більш стабільною, з вищими рівнями стресостійкості та нижчим рівнем суб'єктивного стресу. Натомість контрольна група характеризувалася більшою психологічною вразливістю, що необхідно враховувати при подальшій інтерпретації ефективності тренінгу. Ці початкові відмінності не є критичними, але створюють важливий контекст для оцінки динаміки змін у кожній з груп.

Аналіз повторних результатів контрольної групи. Через місяць після першого оцінювання учасниці контрольної групи повторно пройшли

ті самі тести (CD-RISC-10, PSS-10, DASS-21). Відсутність жодної тренінгової інтервенції між двома вимірюваннями дала змогу виключити вплив тренінгу як фактора змін і побачити, наскільки стабільними залишаються психологічні показники в умовах повсякденного життя. Таким чином, повторне тестування контрольної групи виконувало функцію валідного порівняльного фону, необхідного для оцінки ефективності тренінгу у жінок, які його проходили. Це дозволяє зробити висновки не лише про наявність змін у експериментальній групі, але й про їхню специфічність та відмінність від природного ходу подій без втручання.

Результати повторного тестування контрольної групи детально розглянуто та проаналізовано нижче.

повторне тестування

	Стресостійкість	Суб. стрес
N	14	14
Missing	0	0
Mean	26.6	22.9
Median	25.5	22.0
Standard deviation	7.10	5.93
Minimum	16	13
Maximum	40	31

Табл. 4.8 Результати повторної оцінки рівня стресостійкості та суб'єктивного сприйняття стресу у контрольної групи.

1. Стресостійкість (CD-RISC-10):

- Середнє значення: 26.6 (порівняно з 26.3 до тренінгу)
- Медіана: 25.5 (проти 26.5 раніше)
- Стандартне відхилення: зросло з 6.07 до 7.10
- Мінімум: знизився з 17 до 16
- Максимум: піднявся з 34 до 40

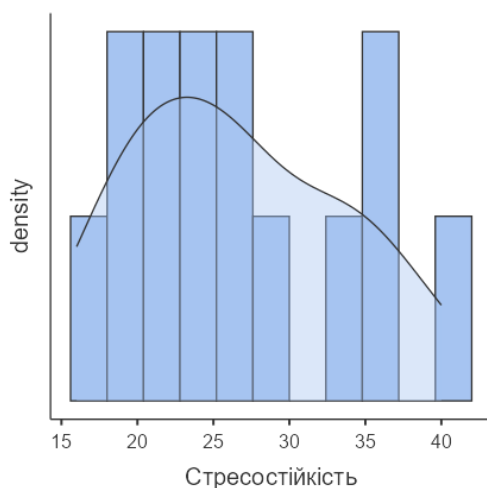


Рис.4.15 Розподіл результатів вибірки за шкалою “Стресостійкість”

Інтерпретація: загальний рівень стресостійкості в контрольній групі залишився практично без змін. Легке підвищення середнього значення (+0.3 бала) не є статистично або змістовно значущим. Водночас збільшення діапазону (зростання максимуму до 40) і підвищення стандартного відхилення свідчать про посилену варіативність: окремі учасниці могли показати зростання резильєнтності, тоді як у інших вона залишилася незмінною або знизилася. Це типова динаміка для контрольної групи без втручання.

2. Суб'єктивний стрес (PSS-10):

- Середнє значення: 22.9 (проти 22.6 до тренінгу)
- Медіана: 22.0 (раніше була 24.0)
- Стандартне відхилення: незначно знизилося (з 6.26 до 5.93)
- Мінімум і максимум: змінилися незначно (13–31 до 14–32)

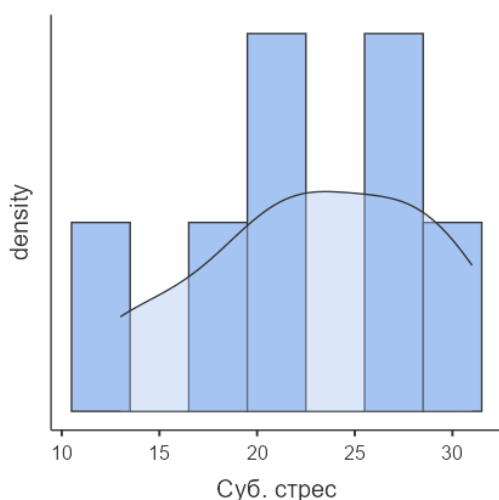


Рис.4.16 Розподіл результатів вибірки за шкалою “Суб’єктивне сприйняття стресу”

Інтерпретація: суб’єктивне сприйняття стресу в контрольній групі також залишилося стабільним, без значущих змін. Незначне зниження медіани може свідчити про невелике покращення стану в частини учасниць, але воно не є системним. Відсутність помітного зниження вказує, що без цілеспрямованого втручання рівень стресу залишається сталим.

Результати повторного тестування контрольної групи через місяць підтверджують стабільність психологічного стану без зовнішнього втручання. Ні стресостійкість, ні суб’єктивне сприйняття стресу не зазнали

суттєвих змін, що дає підстави стверджувати: будь-які покращення в експериментальній групі пов'язані саме з участю в тренінгу, а не з природним ходом часу чи адаптацією до обставин.

Наступним кроком ми повторно проаналізували результати DASS-21 контрольної групи на основі шкали інтерпретації тесту, яка була представлена вище у цьому розділі у таблиці 4.2.

повторне тестування

	Депресія	Тривожність	Стрес
N	14	14	14
Missing	0	0	0
Mean	7.57	5.79	10.8
Median	6.50	5.50	12.0
Standard deviation	4.91	5.59	4.85
Minimum	2	0	3
Maximum	16	18	17

Табл. 4.9 Результати повторного тестування DASS-21 у контрольної групи.

1. Депресія

- Середнє значення: 7.57 (було 7.86)
- Медіана: 6.50 (було 7.00)

- Максимум: 16 (було 17)
- Стандартне відхилення: 4.91 (проти 5.01)

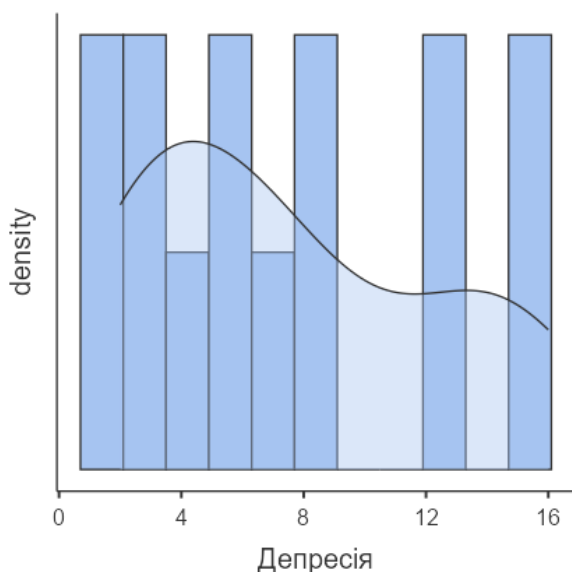


Рис.4.17 Розподіл результатів вибірки за шкалою “Депресія”

Інтерпретація: рівень депресії в контрольній групі залишився без значущих змін. Середній бал знизився лише на 0.29 бала, що не свідчить про покращення стану. Показники як і раніше перебувають у межах норми або на межі з легким рівнем, а максимальні значення (16) все ще вказують на індивідуальні випадки помірної депресії.

2. Тривожність

- Середнє значення: 5.79 (було 5.93)
- Медіана: 5.50 (було 4.50)
- Максимум: 18 (зросло з 16)
- Стандартне відхилення: 5.59 (було 5.09)

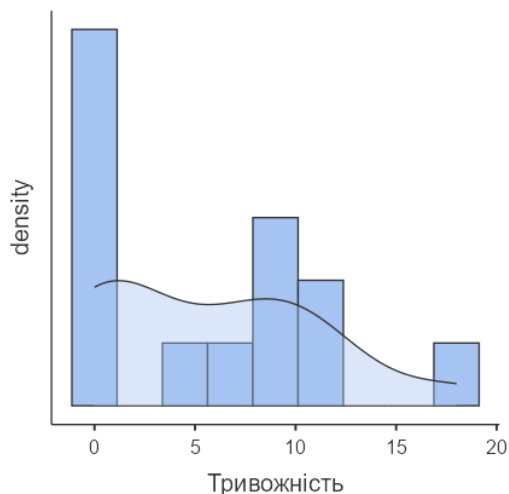


Рис.4.18 Розподіл результатів вибірки за шкалою “Тривожність”

Інтерпретація: тривожність залишилася на тому ж рівні, з незначним зростанням варіативності. Зростання максимального значення до 18 свідчить про те, що в окремих учасниць рівень тривоги навіть посилювався. Це може вказувати на вплив зовнішніх подій або внутрішню нестабільність, що не була компенсована відсутністю втручання.

3. Стрес

- Середнє значення: 10.8 (було 10.7)
- Медіана: 12.0 (було 11.0)
- Максимум: 17 (було 20)
- Стандартне відхилення: 4.85 (було 4.95)

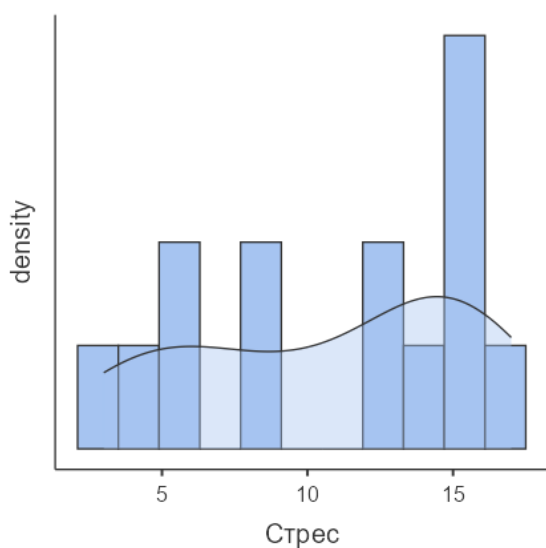


Рис.4.19 Розподіл результатів вибірки за шкалою “Стрес”

Інтерпретація: рівень стресу залишився незмінним або дещо підвищився. Це свідчить про відсутність позитивної динаміки у більшості учасниць контрольної групи.

Загальний висновок по DASS-21 для повторного тестування контрольної групи через місяць: повторне тестування показало, що емоційний стан учасниць контрольної групи залишився без суттєвих змін, а в окремих випадках - навіть не значно погіршився (зростання максимальних балів по тривожності, підвищення медіани стресу). Ці результати підтверджують, що без спеціального психологічного втручання зменшення негативних емоційних станів не відбувається природним чином, а емоційна напруга може зберігатися або наростати з часом.

Таким чином, дані контрольної групи створюють важливий контраст для оцінки ефективності тренінгу: вони демонструють, що позитивні зміни в експериментальній групі не можуть бути пояснені впливом часу чи випадкових зовнішніх чинників.

Окрім статистичних тестів на значущість змін, важливим етапом дослідження стало **проведення порівняльного аналізу описової статистики у тренінговій групі**. Мета цього етапу - візуально та чисельно простежити динаміку середніх значень, медіан та варіативності психологічних показників до і після участі в онлайн-тренінгу.

Такий аналіз дозволяє:

- оцінити напрям змін (зростання чи зниження показників);
- виявити, наскільки стабільними або варіативними були зміни (через SD і SE);
- уточнити, чи спостерігається системна позитивна динаміка в більшості учасниць (через медіану);
- підтвердити або доповнити результати статистичних критеріїв, таких як U-критерій Манна–Уїтні.

Це особливо важливо у випадку малих вибірок, де тест на значущість може не виявити ефект, який усе ж є практично значущим.

Порівняльний аналіз тренінгової групи

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Стресостійкість_сер	Після тренінгу	14	3.357	3.5000	0.561	0.1500
	До тренінгу	14	2.814	2.950	0.546	0.146
Суб. стрес_сер	Після тренінгу	14	1.786	1.6000	0.535	0.1429
	До тренінгу	14	2.079	2.050	0.531	0.142
Депресія_сер	Після тренінгу	14	0.381	0.2500	0.349	0.0932
	До тренінгу	14	0.690	0.417	0.522	0.140

Порівняльний аналіз тренінгової групи

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Тривожність_сер	Після тренінгу	14	0.214	0.0833	0.288	0.0770
	До тренінгу	14	0.536	0.333	0.610	0.163
Стрес_сер	Після тренінгу	14	0.602	0.4286	0.632	0.1689
	До тренінгу	14	1.133	1.071	0.625	0.167

Табл. 4.10 Результати порівняльного аналізу у тренінгової групи.

1. Стресостійкість (CD-RISC-10)

- Середнє значення зросло з 2.814 до 3.357
- Медіана зросла з 2.950 до 3.500
- Стандартне відхилення залишилося стабільним (≈ 0.55), що свідчить про рівномірне покращення у більшості учасниць
- Стандартна похибка зменшилася - ознака більшої узгодженості результатів

Показник стресостійкості суттєво зріс, і це покращення є стабільним та поширеним у межах усієї групи, а не лише в окремих випадках.

2. Суб'єктивне сприйняття стресу (PSS-10)

- Середнє значення знизилося з 2.079 до 1.786
- Медіана знизилася з 2.050 до 1.600
- Варіативність залишилася сталою, що вказує на м'яке, але стабільне зниження рівня суб'єктивного стресу

Хоча зниження показника не є різким, тенденція до зменшення стресового навантаження спостерігається в усієї групи, що узгоджується з попереднім аналізом U-тесту.

3. Депресія (DASS-21)

- Середнє знизилося з 0.690 до 0.381
- Медіана знизилася з 0.417 до 0.250
- Варіативність зменшилась, що вказує на узгоджене зниження депресивної симптоматики

Після тренінгу рівень депресії помітно знизився, а група стала більш однорідною за цим показником. Навіть якщо це не було статистично значущим, динаміка присутня.

4. Тривожність (DASS-21)

- Середнє знизилось удвічі: з 0.536 до 0.214
- Медіана впала з 0.333 до 0.083
- Стандартне відхилення зменшилось майже вдвічі (0.610 → 0.288)

Один із найбільш виразних показників позитивної динаміки. Рівень тривожності значно зменшився, і майже всі учасниці показали низький або рівень.

5. Стрес (DASS-21)

- Середнє значення знизилося з 1.133 до 0.602
- Медіана знизилася з 1.071 до 0.428
- Варіативність залишилась приблизно незмінною

Рівень стресу знизився більш ніж удвічі, що свідчить про помітне покращення емоційного стану учасниць. Група стала менш напруженою, що підтверджує ефективність тренінгу у зниженні хронічного дистресу.

Після аналізу ми бачимо, що показники експериментальної групи після тренінгу змінилися в позитивному напрямку. Найбільше покращення спостерігалось за рівнем тривожності, стресу та стресостійкості. Зниження депресії та суб'єктивного сприйняття стресу також виявилось стабільним. Така динаміка свідчить про системний вплив тренінгу на психологічний стан жінок, який виявився ефективним у межах навіть малої вибірки.

Перед проведенням порівняльного аналізу ефективності тренінгу важливо було визначити, чи відповідають розподіли отриманих даних припущенню нормальності, оскільки тип подальшого статистичного тесту залежить саме від цього.

Для цього у дослідженні було використано тест Шапіро–Уїлка (Shapiro–Wilk test), який рекомендований для перевірки нормальності при невеликих вибірках ($n < 50$).

Normality Test (Shapiro-Wilk)

	W	p
Стресостійкість_сер	0.952	0.226
Суб. стрес_сер	0.894	0.009
Депресія_сер	0.879	0.004
Тривожність_сер	0.776	<.001
Стрес_сер	0.919	0.034

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of normality

Табл. 4.11 Результати тесту Шапіро–Уїлка для експериментальної групи.

Ми бачимо, що лише для змінної “Стресостійкість” розподіл виявився нормальним. Всі інші змінні (емоційні показники та суб’єктивний стрес) мали нормальність розподілу порушену, що є типово для психологічних даних, особливо у малих вибірках.

Далі було здійснено перевірку гомогенності дисперсій за допомогою тесту Левена (Levene’s Test). Цей тест дозволяє оцінити, чи є розсіювання значень (варіативність) у двох незалежних вибірках приблизно однаковим.

Homogeneity of Variances Test (Levene's)

	F	df	df2	p
Стресостійкість_сер	0.00389	1	26	0.951
Суб. стрес_сер	5.64e-4	1	26	0.981
Депресія_сер	3.29739	1	26	0.081
Тривожність_сер	1.94269	1	26	0.175

Homogeneity of Variances Test (Levene's)

	F	df	df2	p
Стрес_сер	0.20514	1	26	0.654

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of equal variances

Табл. 4.12 Результати тесту Левена для експериментальної групи.

З таблиці вище видно, що у всіх випадках значення $p > 0.05$, отже, умова однорідності дисперсій не порушена. Це означає, що розсіювання показників до і після тренінгу є приблизно однаковим, і результати не спотворені нерівномірністю варіацій у вибірках.

За результатами перевірки припущень щодо типу розподілу та варіативності даних було встановлено, що більшість змінних не мають нормального розподілу, що підтверджується значеннями $p < 0.05$ за критерієм Шапіро–Уїлка. Водночас результати тесту Левена засвідчили, що дисперсії у порівнюваних вибірках є гомогенними, тобто однорідними ($p > 0.05$ для всіх змінних).

З огляду на відсутність нормальності розподілу та невеликий обсяг вибірки ($n < 30$), застосування параметричних критеріїв (зокрема t-критерію Стьюдента) було б статистично некоректним. У зв'язку з цим для аналізу відмінностей між показниками до та після тренінгу в межах експериментальної групи було **обґрунтовано використання непараметричних критеріїв, зокрема U-критерію Манна–Уїтні**. Цей підхід дозволяє здійснювати достовірне порівняння вибірок за умов, коли дані не відповідають критеріям параметричних методів.

Перевірка ефективності онлайн-тренінгу з підвищення резильєнтності у жінок. У контексті даного дослідження Mann–Whitney U Test було застосовано для порівняння результатів експериментальної групи до та після проходження тренінгу, аби з'ясувати, чи є виявлені зміни у рівні стресостійкості та емоційного стану статистично значущими, а отже - чи можна вважати розроблений онлайн-тренінг ефективним інструментом для підвищення резильєнтності до стресу у жінок. Застосування цього критерію дозволяє не лише виявити наявність або відсутність значущих змін, а й оцінити розмір ефекту, що додає результатам практичної ваги й надає підґрунтя для висновків щодо доцільності впровадження подібних

тренінгів у майбутньому. Аналіз було почато з показників експериментальної групи.

Independent Samples T-Test

		Statistic	p	Mean difference	SE difference	Effect Size
Стресостійкість_сер	Mann-W hitney U	41.0	0.009	0.600	Rank biserial correlation	-0.582
Суб. стрес_сер	Mann-W hitney U	60.0	0.082	-0.300	Rank biserial correlation	0.388
Депресія_сер	Mann-W hitney U	58.5	0.068	-0.167	Rank biserial correlation	0.403
Тривожність_сер	Mann-W hitney U	57.5	0.060	-0.167	Rank biserial correlation	0.413
Стрес_сер	Mann-W hitney U	45.0	0.015	-0.571	Rank biserial correlation	0.541

Note. $\mu_{\text{Після тренінгу}} \neq \mu_{\text{До тренінгу}}$

Табл. 4.13 Результати U-критерію Манна–Уїтні для експериментальної групи.

1. Стресостійкість (CD-RISC-10)

- $U = 41.0$, $p = 0.009$ - різниця статистично значуща
- Середня різниця = 0.600
- Розмір ефекту (r) = -0.582 — виражений (середній–високий)

Стресостійкість після тренінгу суттєво зросла. Ефект є статистично значущим і практично відчутним, що підтверджує ефективність тренінгу як інтервенції з розвитку резильєнтності.

2. Суб'єктивне сприйняття стресу (PSS-10)

• $U = 60.0$, $p = 0.082$ - різниця не є статистично значущою, але близька до порогу

•Середня різниця = -0.300

•Розмір ефекту (r) = 0.388 — помірний

Незважаючи на статистично не значущу різницю, показники свідчать про тенденцію до зниження суб'єктивного стресу після тренінгу. Практичний ефект помірний, тому можна говорити про потенційний вплив тренінгу на суб'єктивне сприйняття життєвих труднощів.

3. Депресія (DASS-21)

• $U = 58.5$, $p = 0.068$ - різниця не є статистично значущою, але на межі

•Середня різниця = -0.167

•Розмір ефекту (r) = 0.403 - помірний

Спостерігається тенденція до зменшення депресивних проявів, що підтримується розміром ефекту. Попри те, що p -значення трохи перевищує рівень значущості, практичні зміни мають психологічну вагу.

4. Тривожність (DASS-21)

• $U = 57.5$, $p = 0.060$ - різниця не значуща, але близька до рівня $p = 0.05$

•Середня різниця = -0.167

•Розмір ефекту (r) = 0.413 - помірний

Показники тривожності знизилися після тренінгу, і хоча ця зміна не є статистично значущою, вона має помітний ефект на практичному рівні, що може мати значення при подальшому впровадженні тренінгу.

5. Стрес (DASS-21)

- $U = 45.0$, $p = 0.015$ - різниця статистично значуща
- Середня різниця = -0.571
- Розмір ефекту (r) = 0.541 - середній–високий ефект

Тренінг ефективно знизив рівень емоційного стресу. Зміна є статистично значущою, з чітко вираженим розміром ефекту, що підтверджує результативність тренінгу в роботі з дистресом.

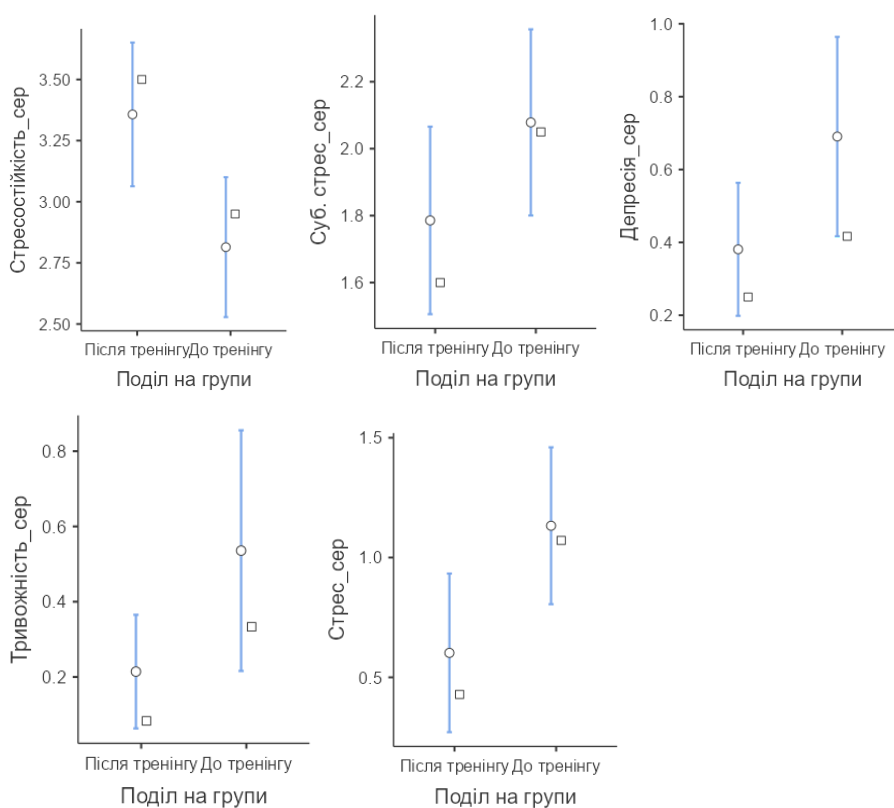


Рис.4.20 Графічні зображення різниці результатів для експериментальної групи до та після тренінгу.

Наступним кроком було проведено аналіз результатів контрольної групи. Контрольна група проходила тестування також двічі з інтервалом у місяць, не беручи участі в жодному тренінговому втручанні. Це дозволяє

оцінити природну динаміку змін або їх відсутність у психоемоційному стані без зовнішнього впливу.

Порівняльний аналіз контрольної групи

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Стресостійкість_ser	Після тренінгу	14	2.664	2.550	0.710	0.190
	До тренінгу	14	2.629	2.650	0.607	0.162
Суб. стрес_ser	Після тренінгу	14	2.293	2.200	0.593	0.158
	До тренінгу	14	2.257	2.400	0.626	0.167
Депресія_ser	Після тренінгу	14	1.082	0.929	0.701	0.187
	До тренінгу	14	1.122	1.000	0.715	0.191
Тривожність_ser	Після тренінгу	14	0.827	0.786	0.799	0.213
	До тренінгу	14	0.847	0.643	0.727	0.194
Стрес_ser	Після тренінгу	14	1.541	1.714	0.693	0.185
	До тренінгу	14	1.531	1.571	0.708	0.189

Табл. 4.14 Результати порівняльного аналізу у контрольної групи.

1. Стресостійкість (CD-RISC-10)

•Було: 2.629

•Стало: 2.664

•Різниця: +0.035

Показник залишився практично незмінним. Стресостійкість учасниць не зростає суттєво без втручання.

2. Суб'єктивний стрес (PSS-10)

•Було: 2.257

•Стало: 2.293

•Різниця: +0.036

Спостерігається незначне зростання суб'єктивного стресу, яке може бути зумовлене зовнішніми чинниками (життєві труднощі, події в країні тощо), але не є вираженим.

3. Депресія (DASS-21)

•Було: 1.122

•Стало: 1.082

•Різниця: -0.04

Мінімальне зниження показників депресії, яке не можна інтерпретувати як стабільну тенденцію. Можемо вважати, що рівень депресивних проявів залишився на тому ж рівні.

4. Тривожність (DASS-21)

•Було: 0.847

•Стало: 0.827

•Різниця: -0.02

Показник тривожності майже не змінився, що підтверджує відсутність спонтанного покращення.

5. Стрес (DASS-21)

- Було: 1.531
- Стало: 1.541
- Різниця: +0.01

Показник емоційного стресу залишився стабільним, із символічним зростанням, що статистично не є значущим.

Загальний висновок по контрольній групі: протягом місяця без участі в тренінгу рівень стресостійкості, тривожності, депресії та суб'єктивного стресу залишився практично без змін. Усі показники демонструють мінімальні коливання, які не мають практичного чи статистичного значення. Це дає підстави стверджувати, що позитивні зміни, зафіксовані у тренінговій групі, не могли бути результатом часу, звички до методик або зовнішніх чинників, а є наслідком саме тренінгового втручання.

Наступним кроком було виконано перевірку на гомогенність та нормальність розподілу.

Normality Test (Shapiro-Wilk)

	W	p
Стресостійкість_сер	0.953	0.231
Суб. стрес_сер	0.942	0.126
Депресія_сер	0.922	0.038
Тривожність_сер	0.910	0.020
Стрес_сер	0.950	0.196

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of normality

Табл. 4.15 Результати тесту Шаніро–Уїлка для контрольної групи.

З таблиці вище ми бачимо, що у контрольній групі більшість змінних (3 із 5: стресостійкість, суб'єктивний стрес і стрес за DASS) мають нормальний розподіл ($p > 0.05$), що дозволяє їх розглядати в межах параметричних моделей. Водночас депресія та тривожність мають відхилення від нормальності, що вимагає обережності у виборі статистичних тестів. Оскільки вибірка є малою ($n = 14$), і деякі змінні не є нормально розподіленими, доцільно застосовувати непараметричні критерії.

Далі було здійснено перевірку гомогенності дисперсій за допомогою тесту Левена для оцінки чи є розсіювання значень (варіативність) у двох незалежних вибірках приблизно однаковим.

Homogeneity of Variances Test (Levene's)

	F	df	df2	p
Стресостійкість_сер	0.21014	1	26	0.650
Суб. стрес_сер	0.16861	1	26	0.685
Депресія_сер	0.00412	1	26	0.949
Тривожність_сер	0.18056	1	26	0.674
Стрес_сер	0.05251	1	26	0.821

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of equal variances

Табл. 4.16 Результати тесту Левена для контрольної групи.

Всі п'ять змінних демонструють відсутність статистично значущих відмінностей у дисперсіях між до- та післятестуванням у контрольній групі. Тобто, припущення гомогенності дисперсій дотримано. Це означає,

що при виборі методів аналізу можна було б використовувати параметричні тести (за цим критерієм), але з огляду на невеликий обсяг вибірки ($n = 14$) та порушення нормальності в частині показників (за тестом Шапіро–Уїлка), доцільно залишатися в межах непараметричних методів аналізу.

Далі було застосовано Mann–Whitney U Test для порівняння початкових та повторних результатів контрольної, аби підтвердити чи спростувати гіпотезу, що без тренінгового втручання зміни мають бути мінімальними або відсутніми.

Independent Samples T-Test

		Statistic	p	Mean difference	SE difference	Effect Size
Стресостійкість Сер	Mann-W hitney U	93.0	0.836	0.0686	Rank biserial correlation	-0.0510
Суб. стрес_сер	Mann-W hitney U	97.0	0.982	-0.0913	Rank biserial correlation	0.0102
Депресія_сер	Mann-W hitney U	93.5	0.854	-5.50e-6	Rank biserial correlation	0.0459
Тривожність_сер	Mann-W hitney U	92.5	0.817	-3.63e-5	Rank biserial correlation	0.0561
Стрес_сер	Mann-W hitney U	93.0	0.836	4.63e-5	Rank biserial correlation	-0.0510

Note. μ_a $\mu_{\text{Після тренінгу}} \neq \mu_{\text{До тренінгу}}$

Табл. 4.17 Результати U-критерію Манна–Уїтні для контрольної групи.

1. Стресостійкість (CD-RISC-10)

•U = 93.0, p = 0.836 - різниця незначуща

•Розмір ефекту (rank biserial r) = -0.051 - вкрай слабкий, практично нульовий ефект.

Рівень стресостійкості у контрольній групі не змінився після повторного вимірювання.

2. Суб'єктивне сприйняття стресу (PSS)

• $U = 97.0$, $p = 0.982$ - різниця незначуща

•Effect size $r = 0.0102$ - нульовий ефект

Рівень суб'єктивного стресу залишився незмінним.

3. Депресія (DASS-21)

• $U = 93.5$,

• $p = 0.854$,

• $r = 0.0459$

Немає статистично значущої зміни у рівні депресивних проявів.

4. Тривожність (DASS-21)

• $U = 92.5$,

• $p = 0.817$,

• $r = 0.0561$

Тривожність не змінилася протягом періоду спостереження.

5. Стрес (DASS-21)

• $U = 93.0$,

• $p = 0.836$,

• $r = -0.0510$

Рівень стресу залишився стабільним.

Загальний висновок: у результаті порівняння даних до і через місяць після першого тестування в контрольній групі, яка не проходила жодного тренінгу, не було виявлено статистично значущих змін у жодному з психологічних показників. Всі р-значення значно вищі за 0.05, а розміри ефекту перебувають у межах нульового або мінімального впливу ($|r| < 0.1$).

Це підтверджує, що внутрішні зміни в експериментальній групі можна з високою ймовірністю пов'язати саме з участю в онлайн-тренінгу, а не з плином часу чи іншими зовнішніми факторами.

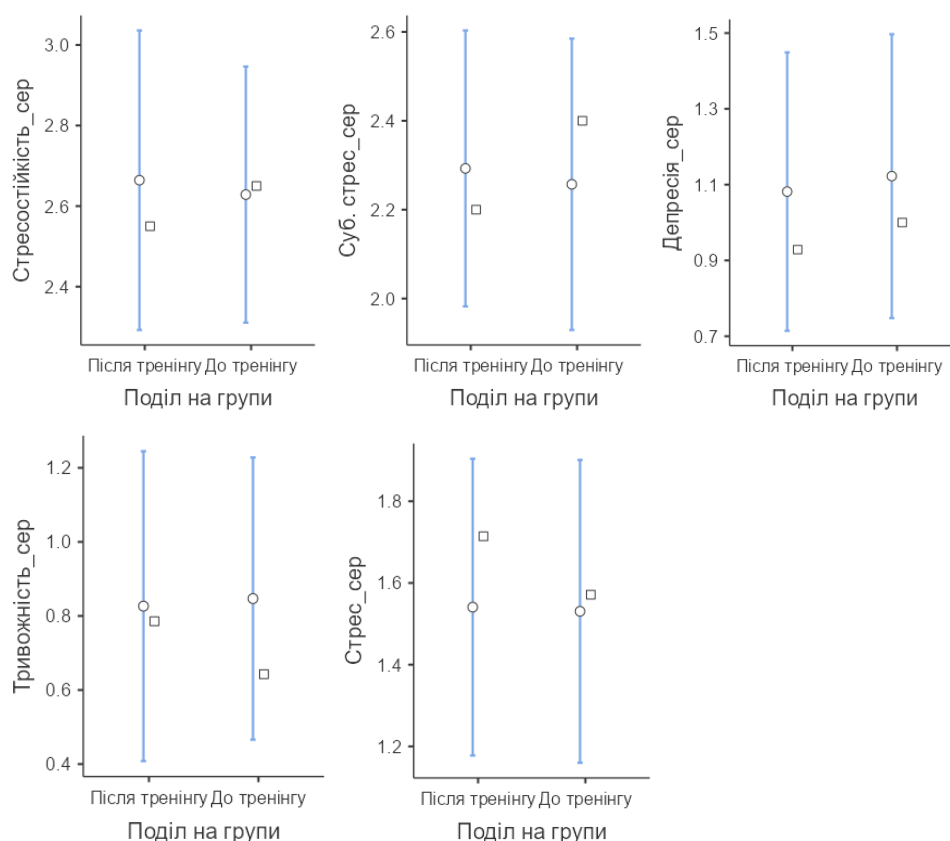


Рис.4.21 Графічні зображення різниці результатів першого та повторного тестування для контрольної групи.

Висновки до розділу 4

У процесі емпіричного дослідження було здійснено всебічний аналіз ефективності онлайн-тренінгу з підвищення резильєнтності серед жінок. Отримані результати дозволяють зробити низку важливих висновків, що мають як теоретичне, так і прикладне значення:

1. Психометричні показники використаних методик (CD-RISC-10, PSS-10, DASS-21) продемонстрували високий рівень надійності ($\alpha > 0.75$) в обох групах, що свідчить про валідність інструментарію та можливість коректного інтерпретування отриманих результатів.

2. До початку тренінгу між тренінговою та контрольною групами не було виявлено статистично значущих відмінностей у показниках стресостійкості, суб'єктивного сприйняття стресу, депресії, тривожності та стресу. Це забезпечило експериментальну чистоту і дозволило пов'язати подальші зміни саме з впливом тренінгу.

3. У тренінговій групі після проходження онлайн-програми було зафіксовано:

- Значуще підвищення рівня стресостійкості ($p = 0.009$), із середнім ефектом за розміром ($r = 0.582$);
- Зниження рівня стресу ($p = 0.015$) та тенденції до зниження тривожності й депресії ($p = 0.060$ і $p = 0.068$ відповідно), з середніми значеннями ефекту;
- Суб'єктивне сприйняття стресу залишилося практично незмінним ($p = 0.082$), що може свідчити про більш сталий характер цього показника або потребу в довшій інтервенції.

4. В контрольній групі, яка не проходила тренінг, не зафіксовано жодних статистично значущих змін у психологічних показниках через місяць після первинного вимірювання (усі $p > 0.8$). Розміри ефекту також

перебували в межах незначущих ($r < 0.1$). Це свідчить про стабільність психоемоційного стану учасниць у відсутності зовнішніх втручань.

5. Проведені тести на нормальність розподілу (Shapiro–Wilk) та гомогенність дисперсій (Levene’s test) засвідчили часткове порушення нормальності, але дотримання гомогенності, що стало підставою для використання непараметричних критеріїв Манна–Уїтні у міжгруповому аналізі.

6. Сукупність отриманих результатів дозволяє зробити висновок про ефективність онлайн-тренінгу як інструменту підвищення резильєнтності до стресу, зокрема у таких параметрах, як стресостійкість і рівень емоційного дистресу.

7. Отримані дані можуть бути використані для подальших досліджень і впровадження онлайн-програм у ширших популяційних вибірках, а також для розробки профілактичних психоосвітніх ініціатив у періоди масового стресу.

ВИСНОВКИ

У межах даної магістерської роботи було реалізовано дослідження, спрямоване на теоретичне обґрунтування та емпіричну перевірку ефективності онлайн-тренінгу як засобу підвищення резильєнтності до стресу у жінок. Виходячи з поставленої мети та завдань, дослідження дозволило отримати низку значущих результатів.

1. У процесі виконання першого завдання було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз категорії резильєнтності як психологічного конструкта, що відображає здатність індивіда адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи функціональність та психоемоційну стабільність. Розглянуто сучасні підходи до розвитку резильєнтності.
2. У межах другого завдання було емпірично встановлено рівень стресостійкості, суб'єктивного сприйняття стресу, а також проявів депресії, тривожності та стресу серед жінок віком від 21 до 60 років, які взяли участь у дослідженні. За результатами первинного опитування було підтверджено наявність помірного рівня дистресу в більшості учасниць, що засвідчило актуальність проведення онлайн-тренінгу з підвищення резильєнтності.
3. У межах третього завдання було розроблено авторську програму онлайн-тренінгу, спрямовану на розвиток резильєнтності. Програма базувалася на сучасних емпірично обґрунтованих підходах, що було адаптовано під онлайн формат та включала як лекційні, так і практичні елементи.
4. Реалізація четвертого завдання - перевірки ефективності розробленого онлайн-тренінгу - здійснювалася шляхом порівняння психологічних показників до та після проходження тренінгу в експериментальній групі з такими ж вимірюваннями у контрольній групі. Результати аналізу свідчать про статистично значуще

підвищення рівня стресостійкості та зниження показників дистресу (зокрема стресу та частково депресії й тривожності) у жінок, які пройшли тренінг. Натомість у контрольній групі подібних змін виявлено не було. Ефект інтервенції було підтверджено за допомогою непараметричного аналізу (Mann–Whitney U) та аналізу ефекту розміру (rank biserial correlation).

Таким чином, отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що онлайн-тренінг, спрямований на розвиток резильєнтності до стресу, є ефективним інструментом психологічної підтримки жінок у сучасних умовах невизначеності та соціальних викликів. Це відкриває перспективи для подальшого впровадження подібних інтервенцій у психопрофілактичну та психоосвітню практику.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. ЕВА Ukraine. (2025, лютий 27). Програма розвитку з емоційного інтелекту та резильєнтності. Отримано з <https://eba.com.ua/event/programa-rozvytku-z-emotsijnogo-intelektu-ta-rezylyentnosti-2025-02-27-19-57/>
2. Fedorchuk, V. M. (2023). Резильєнтність особистості в умовах військового стану. Baltija Publishing. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/351/9636/20073-1/download/351/9636/20073-1>
3. Fizis (2020, Серпень 7). Як плекати у собі резильєнтність та чому це важливо?. URL: <https://fizis.net/psychologichna-gramotnist/iak-plekaty-u-sobi-rezylientnist-ta-chomu-tse-vazhlyvo/>
4. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218– 226.
5. Grotberg, E. H. (1995). A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. Bernard van Leer Foundation’.
6. Health-ua.com. (2025). Стрес воєнного часу та жіноче репродуктивне здоров'я.
7. Joyce, S., Shand, F., Tighe, J., Laurent, S. J., Bryant, R. A., & Harvey, S. B. (2018). Road to resilience: A systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions. *BMJ Open*, 8(6), e017858.
8. Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delta.
9. Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental*

- psychopathology, Vol. 3: Risk, disorder, and adaptation (2nd ed., pp. 739–795). John Wiley & Sons Inc.
10. МН4U. (2025). Групова психотерапія: особливості, переваги та відмінності....
 11. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
 12. Neurofit. (б.д.). Соматичні вправи | Дихання по квадрату. URL:
 13. Neuroflex (2024, Січень 26). Резильєнтність: навички, які допомагають долати життєві труднощі. URL: <https://neuroflex.ua/blog/rezilyentnist-navychky-yakidopomagayut-dolat-y-zhyttyevi-trudnoshhi/>
 14. ResearchGate (2021). РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: СУТНІСТЬ ФЕНОМЕНУ, ПСИХОДІАГНОСТИКА ТА ЗАСОБИ РОЗВИТКУ. URL: https://www.researchgate.net/publication/356984155_REZILIENTNIST_OSOBISTOSTI_SUTNIST_FENOMENU_PSIHODIAGNOSTIKA_TA_Z_publication/356984155_REZILIENTNIST_OSOBISTOSTI_SUTNIST_FENOMENU_PSIHODIAGNOSTIKA_TA_Z_publication/
 15. ResearchGate. (2024, Грудень 24). РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ І ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ ВНАСЛІДОК СТРЕСУ. URL: https://www.researchgate.net/publication/382677123_REZILIENTNIST_I_POSTTRAVMATICHNE_ZROSTANNA_OSOBISTOSTI_VNASLIDOK_S
 16. Resilience.help. (б.д.). Вправа «Безпечне місце»: знайдіть внутрішній спокій та....
 17. Robertson, I. T., Cooper, C. L., Sarkar, M., & Curran, T. (2015). Resilience training in the workplace from 2003 to 2014: A systematic

- review. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(3), 533–562.
18. Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
19. UU.edu.ua. (2024). Управління стресом. Практичні інструменти.
20. Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218–235.
21. Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 5(4), 503–515.
22. Афанасьєва, М. В. (2018). Психологічні особливості розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, (60), 10-15.
23. Афанасьєва, Н. Є., & Перелигіна, Л. А. (2016). Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу. Навчальний посібник. Харків: Національний університет цивільного захисту України. URL:
24. Благодир, Н. Ф. (2016). Формування психологічних механізмів саморозуміння у майбутніх психологів. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ. URL:
25. Бойко, В. В. (2020). Взаємозв'язок тривожності і стресостійкості у майбутніх психологів. Кваліфікаційна робота магістра. Запорізький національний університет. URL:
26. Бусол, А. В. (2023). Психологічний тренінг як метод зниження інтенсивності проявів компульсивного переїдання у жінок (Магістерська робота). Київський національний лінгвістичний університет.
27. Варій, М. Й. (2009). *Загальна психологія: Навчальний посібник** (3-тє вид., випр. і доп.). Центр учбової літератури.

28. Василюк, Т. Г. (2024). Посібник з організації та проведення тренінгів. Київ: Видавництво КДПУ.
29. Галузьяк, В. (2024). Психологічні підходи і техніки розвитку резильєнтності. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (1), 803.
30. Гонтар, Ю. (2023). РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПСИХІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ. Психологія і суспільство, (1), 32-39. URL: <http://>
31. Грінберг, Дж. (2002). Управління стресом. Пітер.
32. Гурієнко, Л. Ю. (2022). Прагнення до влади як чинник особистісної самоактуалізації майбутніх психологів. Кваліфікаційна робота. Львівський державний університет внутрішніх справ. URL:
33. Демченко, І. І. (2019). Емоційна регуляція як чинник резильєнтності особистості. Проблеми сучасної психології, (45), 120-125.
34. Жосу, К. В. (2020). Особливості гендерної ідентичності дітей дошкільного віку. Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ.
35. Завгородня, О. В. (2021). Психологія стресу та резильєнтності: Курс лекцій. Київський національний університет імені Тараса Шевченка.
36. Заграй, Л. Д. (2015). Основи психотренінгу. Львів: Видавництво Львівського державного університету внутрішніх справ.
37. Зливков, В. Л. (2019). Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України.
38. Зливков, В. Л., & Лукомська, С. О. (2019). Теорія та практика психологічних тренінгів. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М.
39. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О. (2022). Сучасні тренінгові технології в освіті. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України.

40. Зозуля, І. С., Кушніренко, С. В., & Хаустова, О. О. (2020). Адаптація шкали резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) в Україні. *Український журнал психоневрології*, 28(3), 42–49.
41. Калька, Н., & Ковальчук, З. (2020). Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Львів: ЛьвДУВС. URL:
42. Калініна, Т. С. (2021). Корекційно-розвиткова програма підвищення стійкості до переживання наслідків стресу. Київ: ДЦПП.
43. Карамушка, Л. М. (2022). Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу). Навчальний посібник. URL:
44. Карпенко, О. Г. (2015). Психологія тренінгової роботи. Видавництво Львівського національного університету імені Івана Франка.
45. Кокун, О. М. (2023). Резилієнс-довідник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. URL:
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/1/%D0%94%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>
734632/1/%D0%94%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf
46. Кокун, О. М. (2025). Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі.
47. Кокун, О. М. (2025). Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96>
48. Копельчак, М. П. (2023). Формування психологічної резилентності студентів у... [частина збірника]. У Сучасні виклики професійної освіти: теорія і практика. URL:

49. Корнієнко, І. О., & Алмаші, С. І. (2016). *Методологія проведення тренінгів: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання спеціальності 053 «Психологія»*. Мукачево: Мукачівський державний університет. URL:
50. Коробка, Л. М. (2018). *Основи психологічного тренінгу*. Видавництво Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.
51. Кревська, О. О. (2018). *Мотиваційна детермінація професійної самоефективності особистості в межах її політичної реалізації*. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Луцьк. URL:
52. Креденцер, О. В. (2024). «Резильєнтність» в сучасній організаційній психології.
53. Кузьменко, Д. (2023). Міністерство освіти і науки України Національний університет «Києво-Могилянська академія».
54. Кулакевич, М. (2024). Використання методики тілесно-орієнтованої терапії «Колоди» в психологічному відновленні військовослужбовців. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. Серія: Психологія, 2(65), 101-106. URL:
55. Лазарус, Р. С., & Фолкман, С. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
56. Ластовецький, С. В. (2022). Психометричні властивості української версії Шкали сприйнятого стресу (PSS-10) в умовах війни. *Психологічні перспективи*, 39(2), 60–74.
57. Леонов, В. О. (2024). *Психологічні особливості резильєнтності у студентської молоді (Магістерська робота)*. Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». URL: <https://reposit.nupp.edu.ua/handle/PolNTU/17223> PolNTU/17223

- 58.Максименко, С. Д. (2016). Загальна психологія. Центр учбової літератури.
- 59.Мельничук, І. Я. (2024). Теоретико-методологічні основи розвитку та формування резильєнтності особистості.
- 60.Мовчан, Т. Б. (2024). Авторська профілактична програма "Вперед до кращої версії себе". Наурок. URL:
- 61.Москаленко, В. В. (2024). Психологія резильєнтності. Видавництво "Освіта України".
- 62.Москаленко, О. В. (2024). ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК УМОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (1), 309-314. URL:
- 63.Мількевич, М. (2024). Міністерство освіти і науки України.
- 64.Мілютіна, К. Л. (2004). Теорія та практика психологічного тренінгу: Навч. посіб. Київ: МАУП. URL:
- 65.Мілютіна, К. Л. (2024). Управління стресом. Практичні інструменти: Навч. посіб. Університет Ушинського. URL:
- 66.Мінін, М. О. (2025). Психологічні предиктори резильєнтності студентської молоді.
- 67.Назар, М. М. (2019). Особливості психологічного впливу навчання через мережу Інтернет. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Серія: Психологічні науки, 2(10), 143-150.
- 68.Орел, В. Е. (2005). Синдром психічного вигорання особистості. Інститут психології РАН.
- 69.Панок, В. Г. (2019). Психологія стресу. Видавництво "Либідь".
- 70.Потапов, С. О. (2023). ПРОБЛЕМА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: Психологія, (1), 831-836.

URL:

<http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/831>
[psychology/article/view/831](http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/831)

71. Пуздрач, Ю. М. (2024). Групова динаміка використовувалася для згуртування колективу, розвитку довіри та взаємної підтримки. Дипломна робота.
72. Підбуцька, Н. В. (2023). ЗАХИСНІ ФАКТОРИ ПРОЦЕСУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ. Вісник Національного технічного університету «ХПІ». Серія: Актуальні проблеми психології, (1), 10-15. URL:
73. Пінтяк, А. (2022). Резильєнтність особистості як психологічна властивість людини в складних життєвих ситуаціях. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. URL:
https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/6369/educ_2023_142.pdf?sequence=1&isAllowed=y
[bitstream/handle/123456789/6369/educ_2023_142.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/6369/educ_2023_142.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
74. Романець, З. О. (2015). Психологія стресу.
75. Романова, О. (2023). Айс-брейкери: як розтопити лід у групі.
76. СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ
77. Сахон, В. (2023). Психічне здоров'я та резильєнтність. Львів: Український католицький університет.
78. Семен, О. П. (2023). ПРОБЛЕМА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: Психологія, (1), 831-836. URL:
<http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/831>
[psychology/article/view/831](http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/831)
79. Скрипченко, О. В. (2017). Загальна психологія. Центр учбової літератури.

- 80.Список використаних джерел (АРА стиль)
- 81.Становських, З. Л. (2024). «Метафоричні асоціативні зображення у...».
- 82.Столярик, О. (б.д.). Психологічні основи розвитку сильних сторін клієнтів....
- 83.Титаренко, Т. М. (2006). Психологічна профілактика стресових перевантажень....
- 84.Титаренко, Т. М. (2015). Психологічна допомога особистості, що переживає....
- 85.Ткачук, Т. В. (2020). Психологія стресу та його подолання. Видавництво "Знання".
- 86.Федорович, С. І. (2024). Актуальність теми дослідження.
- 87.Чекстере, О. Ю. (2023). ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ І КОПІНГ СТРАТЕГІЇ ЯК СКЛАДОВІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (1), 735304-735304. URL:
https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735304/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F_%D0%96%D0%B8%D1%82735304/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F_%D0%96%D0%B8%D1%82
- 88.Чиханцова, О. А. (2022). Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в умовах військового стану. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. URL:
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732913/1/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8732913/1/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8>

89. Чиханцова, О. А. (2023). РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: Психологія, (1), 735244-735244. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735244/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F_%D0%A7%D0%B8%D1%85
90. Шварц, Дж. М., & Беглі, Ш. (2002). Мозок і свідомість: Нейробіологія свободи волі. Видавництво "Софія".

ДОДАТКИ

Додаток А. Шкала CD-RISC-10 українською мовою

ШКАЛА СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОННОРА – ДЕВІДСОНА-10 (CD-RISC-10)®

Ініціали □□□ Ід. □□□□□ № дата □□/□□/□□□□ візит □□ вік □□

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

	Зовсім невірно (0)	Дуже рідко вірно (1)	Іноді вірно (2)	Часто вірно (3)	Майже завжди вірно (4)
1. Я можу адаптуватися до змін.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Підрахуйте бали у кожному стовпчику

0 + ___ + ___ + ___ + ___

Додайте суми по кожному стовпчику, щоб дізнатися загальний бал CD-RISC

= _____

Додаток Б. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) українською мовою

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом **ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ**. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує **ЯК ЧАСТО** ви відчували або міркували в певний спосіб:

0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто.

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?	0	1	2	3	4
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?	0	1	2	3	4
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?	0	1	2	3	4
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?	0	1	2	3	4
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?	0	1	2	3	4
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?	0	1	2	3	4
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?	0	1	2	3	4
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?	0	1	2	3	4
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?	0	1	2	3	4
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?	0	1	2	3	4

Додаток В. DASS-21 українською мовою

Прочитайте, будь ласка, кожне твердження та вкажіть на скільки вказане стосувалося Вас впродовж минулого тижня.

Немає правильних чи неправильних відповідей, не витрачайте занадто багато часу на роздуми, вірним є те, що першим спадає на думку.

0 Взагалі не стосувалося мене

1 Стосувалося мене іноді або деякий час

2 Стосувалося мене часто бо значну частину часу

3 Стосувалося мене дуже часто або переважну більшість часу

1. Мені було важко зняти напругу
2. Я відчував/ла сухість у роті
3. Я взагалі не відчував/ла жодних позитивних емоцій
4. Я відчував/ла проблеми з диханням (наприклад, надмірно прискорене дихання, задишку за відсутності фізичного навантаження)
5. Мені було важко змусити себе щось зробити
6. У мене була схильність надто гостро реагувати на ситуації
7. Я відчував/ла тремор (наприклад, рук)
8. Я відчував/ла, що витрачаю дуже багато нервової енергії
9. Я хвилювався/лась, що в якійсь ситуації можу запанікувати чи виглядати по-дурному
10. У мене було відчуття, що мені нема чого чекати (в житті)
11. Я відчував/ла, що починаю надмірно хвилюватись
12. Мені було важко розслабитися
13. Я відчував/ла розчарування та сум
14. Я нетерпляче ставився/лась до всього, що заважало мені займатися тим, що роблю
15. Я відчував/ла себе на межі паніки
16. Я не міг/не могла ні до чого проявляти ентузіазм
17. У мене було відчуття що я нічого не вартую як людина
19. Я помічав/ла, як б'ється моє серце за відсутності фізичного навантаження (наприклад, прискорення пульсу, перебої ритму)
20. Я відчував/ла страх без будь-якої причини
21. У мене було відчуття, що життя не має сенсу