

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Соціально-психологічні чинники життєвого стресу дорослих жінок

Здобувача (ки) 2 курсу МЗ-242 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Психологія забезпечення ментального здоров'я
Олени ГОРБАЧЕВСЬКОЇ
(прізвище та ініціали)
Керівники
Едуард КРАЙНІКОВ, к.психол.н., доц.,
Ірина ЛИСЕНКО, д.психол.н., с.н.с.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

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

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

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., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	3
КЛЮЧОВІ СЛОВА	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОГО СТРЕСУ У ДОРΟΣЛИХ ЖІНОК	8
1.1. Психологічна сутність життєвого стресу та його особливості у дорослому віці	8
1.2. Соціально-психологічні чинники життєвого стресу дорослих жінок	14
1.3. Особистісні ресурси та психологічні механізми подолання життєвого стресу дорослими жінками	17
Висновки до розділу І	20
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО - ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖИТТЄВОГО СТРЕСУ ДОРΟΣЛИХ ЖІНОК	22
2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження	22
2.2. Методики емпіричного дослідження	25
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	28
Висновки до розділу ІІ	41
РОЗДІЛ ІІІ. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ ЖИТТЄВОГО СТРЕСУ ДОРΟΣЛИХ ЖІНОК	43
3.1. Теоретичне обґрунтування програми психологічної підтримки дорослих жінок	43
3.2. Мета, завдання та структура програми психологічної підтримки дорослих жінок	47
3.3. Практичні рекомендації щодо впровадження програми.....	52
Висновки до розділу ІІІ	56
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60
ДОДАТКИ	64

АНОТАЦІЯ

У магістерській роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників життєвого стресу дорослих жінок. Проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння феномену життєвого стресу, розглянуто особливості його прояву в період дорослості та визначено роль особистісних і соціальних чинників у його формуванні.

Емпіричне дослідження було проведено серед дорослих жінок із використанням комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня життєвого стресу, тривожності, локусу контролю та базових особистісних характеристик. Встановлено, що підвищений рівень життєвого стресу пов'язаний із високими показниками нейротизму та тривожності, тоді як інтернальний локус контролю та екстраверсія виступають важливими психологічними ресурсами подолання стресу. Виявлено вплив окремих соціально-демографічних характеристик на інтенсивність переживання життєвого стресу.

На основі результатів дослідження розроблено програму психологічної підтримки дорослих жінок, спрямовану на профілактику та зниження життєвого стресу, розвиток навичок саморегуляції та зміцнення особистісних ресурсів.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів, консультантів та інших фахівців, які працюють із проблемами психологічного благополуччя дорослих жінок.

КЛЮЧОВІ СЛОВА

Життєвий стрес, дорослі жінки, соціально-психологічні чинники, тривожність, локус контролю, нейротизм, особистісні ресурси, психологічна стійкість, психологічна підтримка, психологічне благополуччя.

ВСТУП

Актуальність теми. На сучасному етапі розвитку українського суспільства, який характеризується тривалими макросоціальними кризами, економічною нестабільністю, воєнно-політичними загрозами та радикальними змінами умов життєдіяльності, проблема збереження ментального здоров'я особистості набуває пріоритетного значення. У цьому контексті одним із найбільш руйнівних чинників, що нівелюють емоційне благополуччя та адаптаційний потенціал людини, виступає життєвий стрес. Будучи пролонгованим за часом емоційним та когнітивно-поведінковим напруженням, життєвий стрес виснажує психофізіологічні ресурси особистості, провокує психосоматичні розлади та деформує соціальну інтеграцію суб'єкта.

Період дорослості є найбільш активним, але водночас і найбільш стресогенним етапом онтогенезу. Особистість стикається з необхідністю одночасної інтенсивної реалізації у широкому спектрі соціальних просторів: професійному, сімейному, інтерперсональному та особистісному. Особливою психологічною специфікою цей процес характеризується у дорослих жінок. Сучасна жінка змушена функціонувати в умовах подвійного соціокультурного навантаження, намагаючись інтегрувати прагнення до професійної самоактуалізації, фінансової автономії та успішної кар'єри з традиційними гендерними експектаціями щодо збереження сімейного вогнища, виховання дітей та ведення побуту. Подібна багатовекторність очікувань часто індукує глибокі рольові конфлікти, дефіцит часового та психоемоційного ресурсу, що стає підґрунтям для формування хронічного дистресу.

Проте інтенсивність сприйнятого життєвого стресу не є лінійною функцією від кількості зовнішніх труднощів. Згідно з когнітивно-диспозиційним підходом, стрес опосередковується системою внутрішніх індивідуально-психологічних фільтрів та диспозицій особистості (тривожністю, локусом контролю, базовими рисами моделі «Великої

П'ятірки»). Водночас, вагому модифікуючу роль відіграють об'єктивні соціальні маркери життєвого буття особистості (сімейний стан, характер професійної зайнятості). Незважаючи на значну кількість праць, присвячених загальній психології стресу, питання інтегративного взаємовпливу індивідуальних диспозицій та соціальних статусів як чинників життєвого стресу саме у дорослих жінок залишається недостатньо емпірично диференційованим. Необхідність розкриття каузальної архітектури цього явища задля побудови ефективних програм психологічної допомоги зумовлює актуальність теми магістерського дослідження: *«Соціально-психологічні чинники життєвого стресу дорослих жінок»*.

Об'єкт дослідження – феномен життєвого стресу.

Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники життєвого стресу дорослих жінок.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні чинники життєвого стресу дорослих жінок і на цій основі розробити практичні рекомендації щодо його профілактики та зниження.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що рівень життєвого стресу дорослих жінок зумовлюється комплексом взаємопов'язаних соціально-психологічних чинників. Передбачається, що високі показники тривожності та нейротизму пов'язані зі зростанням рівня життєвого стресу, тоді як інтернальний локус контролю, екстраверсія та розвинені особистісні ресурси сприяють його зниженню та ефективнішому подоланню.

Проблемні питання дослідження:

- Які соціально-психологічні чинники найбільшою мірою впливають на рівень життєвого стресу дорослих жінок?
- Який взаємозв'язок існує між життєвим стресом, тривожністю, локусом контролю та базовими рисами особистості?
- Чи впливають сімейний стан, наявність дітей, професійна зайнятість і місце проживання на рівень життєвого стресу?

- Які особистісні ресурси можуть сприяти зниженню життєвого стресу та підвищенню психологічної стійкості дорослих жінок?
- Які напрями психологічної підтримки є найбільш ефективними для профілактики та подолання життєвого стресу?

Методологічна основа дослідження представлена положеннями транзакційної теорії стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман, концепції загального адаптаційного синдрому Г. Сельє, теорії збереження ресурсів С. Хобфолла, а також сучасними науковими підходами до вивчення психологічного благополуччя, особистісних ресурсів та соціально-психологічних чинників адаптації особистості.

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати наукові підходи до розуміння життєвого стресу та соціально-психологічних чинників його виникнення у дорослих жінок.
2. Розробити та провести емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення рівня життєвого стресу дорослих жінок та його зв'язку з особистісною тривожністю, локусом контролю, особистісними характеристиками та соціально-демографічними чинниками.
3. Проаналізувати та інтерпретувати отримані результати дослідження, встановивши характер взаємозв'язків між рівнем життєвого стресу, особистісною та ситуативною тривожністю, локусом контролю, базовими рисами особистості та соціально-демографічними характеристиками жінок.
4. Розробити програму психологічної підтримки, спрямовану на профілактику та зниження життєвого стресу дорослих жінок, а також сформулювати практичні рекомендації щодо її впровадження.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОГО СТРЕСУ У ДОРОСЛИХ ЖІНОК

1.1. Психологічна сутність життєвого стресу та його особливості у дорослому віці.

Проблема стресу є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки вплив стресогенних факторів супроводжує людину протягом усього життєвого шляху. У сучасних умовах соціальних трансформацій, високого темпу життя, інформаційного перевантаження, економічної нестабільності та суспільної невизначеності проблема життєвого стресу набуває особливого значення. Вивчення психологічних механізмів виникнення та переживання стресу дозволяє глибше зрозуміти особливості адаптації особистості до складних життєвих обставин та визначити чинники, що сприяють збереженню психологічного благополуччя.

У широкому розумінні стрес можна розглядати як стан напруження, що виникає внаслідок дії зовнішніх або внутрішніх вимог, які особистість сприймає як значущі, складні або такі, що перевищують її наявні ресурси. Стрес не зводиться лише до негативного емоційного переживання. Він охоплює фізіологічні, когнітивні, емоційні та поведінкові реакції, через які організм і психіка намагаються пристосуватися до змінених умов. Саме тому у психології стрес розглядається як багатовимірний феномен, що поєднує вплив об'єктивної ситуації та суб'єктивного способу її оцінювання людиною.

Науковий інтерес до проблеми стресу сформувався у середині ХХ століття завдяки роботам канадського дослідника Ганса Сельє. Він визначав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, що до нього висувається. Важливість цього підходу полягає в тому, що Сельє розглядав стрес не лише як реакцію на небезпеку, а як універсальний механізм адаптації організму до різних впливів. Незалежно від характеру подразника організм

активізує захисні механізми, спрямовані на підтримання внутрішньої рівноваги та пристосування до нових умов існування (Selye, 1976).

У межах концепції загального адаптаційного синдрому Г. Сельє виділив три основні стадії реагування на стрес. Першою є стадія тривоги, під час якої організм мобілізує свої ресурси для протидії загрозі або новій вимозі. Другою є стадія опору, що характеризується активним пристосуванням до стресора та підтриманням функціонування в умовах підвищеного навантаження. Якщо дія стресового чинника є тривалою або надмірною, настає стадія виснаження, яка супроводжується зниженням адаптаційних можливостей і підвищенням ризику психологічних та соматичних порушень.

Концепція Сельє стала підґрунтям для подальшого розвитку досліджень стресу, однак її обмеженням було переважне зосередження на фізіологічних реакціях організму. У психології важливо враховувати не лише сам факт впливу стресора, а й те, як людина його інтерпретує. Одна й та сама подія може бути для однієї особи джерелом гострого напруження, а для іншої — викликом, що мобілізує сили. Тому в подальших теоретичних підходах дедалі більшого значення набуло поняття суб'єктивної оцінки ситуації.

Важливим етапом у розвитку психологічного розуміння стресу стала транзакційна теорія Р. Лазаруса та С. Фолкман. У межах цього підходу стрес розглядається як результат взаємодії особистості та середовища. Вирішальним чинником є не сама подія, а її когнітивна оцінка людиною. Якщо ситуація сприймається як загрозна, шкідлива або така, що перевищує доступні ресурси подолання, виникає стресова реакція (Lazarus & Folkman, 1984). Таким чином, стрес є не тільки відповіддю на зовнішній вплив, а й наслідком того, як особистість осмислює власні можливості у конкретних життєвих обставинах.

У транзакційній моделі особливе значення мають первинна і вторинна оцінка ситуації. Під час первинної оцінки людина визначає, чи має подія значення для її благополуччя, чи містить вона загрозу, втрату або виклик. Під час вторинної оцінки аналізуються власні ресурси, можливості контролю,

підтримка з боку оточення та доступні способи реагування. Саме співвідношення між сприйнятою складністю ситуації та оцінкою власних ресурсів визначає інтенсивність переживання стресу (Lazarus & Folkman, 1984; Folkman, 2010).

Такий підхід є особливо важливим для вивчення життєвого стресу, оскільки значущі життєві події майже завжди мають суб'єктивний вимір. Наприклад, зміна роботи, переїзд, народження дитини, професійні труднощі або сімейні конфлікти можуть мати різне психологічне значення залежно від життєвого досвіду людини, її очікувань, цінностей, соціальної підтримки та відчуття контролю над ситуацією. Отже, життєвий стрес не можна пояснити лише силою зовнішніх обставин; необхідно враховувати внутрішній психологічний контекст їх переживання.

У сучасній психології поняття життєвого стресу використовується для позначення психоемоційного напруження, що виникає внаслідок впливу значущих життєвих подій, тривалих труднощів або змін умов існування людини. На відміну від ситуативного стресу, який може бути пов'язаний з окремою короткочасною подією, життєвий стрес має ширший і часто пролонгований характер. Він формується під впливом сукупності обставин, які потребують адаптації та перебудови звичного способу життя (Taylor, 2018).

Джерелами життєвого стресу можуть бути професійне перевантаження, фінансові труднощі, конфлікти в родині, розлучення, втрата близьких людей, проблеми зі здоров'ям, зміна місця проживання, соціальна ізоляція, вимушене переміщення, невизначеність майбутнього та інші події, що зачіпають важливі сфери життя. При цьому стресогенними можуть бути не лише негативні, а й позитивні зміни. Навіть бажані події, такі як народження дитини, кар'єрне зростання або створення сім'ї, можуть супроводжуватися значним напруженням, оскільки потребують нових форм поведінки та перерозподілу ресурсів.

Особливістю життєвого стресу є його здатність накопичуватися. Якщо людина протягом тривалого часу перебуває в умовах невизначеності, нестачі

підтримки або надмірних вимог, психологічне напруження може ставати хронічним. У такому разі стрес перестає бути короткочасною мобілізаційною реакцією і перетворюється на фактор ризику для психічного та фізичного здоров'я. Тривале переживання стресу може супроводжуватися тривожністю, дратівливістю, порушеннями сну, зниженням працездатності, емоційним виснаженням, депресивними проявами та погіршенням якості життя (Cohen, 2007; Hammen, 2005).

Подальший розвиток уявлень про стрес пов'язаний із ресурсним підходом, зокрема з теорією збереження ресурсів С. Хобфолла. Відповідно до цієї концепції, люди прагнуть зберігати, накопичувати та примножувати значущі ресурси. До них належать матеріальні можливості, соціальні зв'язки, особистісні якості, професійні навички, енергія, час, здоров'я, відчуття безпеки та психологічна стійкість. Стрес виникає тоді, коли людина переживає реальну або потенційну втрату ресурсів, не може відновити вже втрачені ресурси або не отримує очікуваного результату після значних зусиль (Hobfoll, 1989).

Ресурсний підхід дозволяє глибше пояснити природу життєвого стресу в умовах тривалих соціальних змін. Людина може переживати напруження не лише через конкретну подію, а й через постійне відчуття нестачі часу, енергії, підтримки, стабільності чи контролю. У цьому контексті життєвий стрес постає як результат поступового виснаження адаптаційних можливостей особистості. Особливо небезпечною є ситуація, коли втрати ресурсів накопичуються, а можливості їх відновлення залишаються обмеженими (Hobfoll, 2002).

Особливої актуальності проблема життєвого стресу набуває у період дорослості. Дорослий вік є етапом життя, який характеризується високою соціальною активністю, необхідністю прийняття відповідальних рішень та виконанням численних соціальних ролей. Саме в цей період людина реалізує себе у професійній діяльності, створює та підтримує сімейні стосунки, виховує дітей, забезпечує матеріальне благополуччя родини, підтримує соціальні контакти та формує довгострокові життєві перспективи. Усе це

супроводжується значним психологічним навантаженням і створює передумови для виникнення життєвого стресу.

Дорослість пов'язана з необхідністю балансувати між особистими потребами та соціальними вимогами. Прагнення до професійної самореалізації, побудови гармонійних міжособистісних стосунків, забезпечення матеріальної стабільності та досягнення життєвих цілей може супроводжуватися внутрішніми суперечностями. У випадках, коли вимоги середовища перевищують наявні адаптаційні ресурси, виникає відчуття перевантаження, втрати контролю та безпорадності, що є характерними психологічними проявами життєвого стресу.

У дорослому віці стрес часто пов'язаний не з однією гострою подією, а з поєднанням багатьох щоденних навантажень. Такими навантаженнями можуть бути відповідальність за роботу, турбота про дітей або літніх родичів, фінансові зобов'язання, необхідність підтримувати партнерські стосунки, адаптуватися до змін у професійному середовищі та водночас зберігати власне психологічне благополуччя. Саме тому життєвий стрес у дорослості має системний характер і часто пов'язаний із загальною організацією життя людини.

У сучасних дослідженнях підкреслюється, що життєвий стрес істотно пов'язаний із психологічним благополуччям. Зокрема, Хін та співавтори (2024) показали, що високий рівень життєвого стресу асоціюється зі зниженням психологічного благополуччя, а соціальна підтримка може пом'якшувати негативний вплив стресових переживань. Це узгоджується з транзакційним підходом до стресу, оскільки наявність підтримки змінює суб'єктивну оцінку ситуації та розширює ресурси подолання труднощів.

Важливу роль соціальної підтримки підтверджує також дослідження Сагі та співавторів (Sagi et al., 2021), присвячене психологічному благополуччю жінок, які переживали зміну місця проживання. Автори дійшли висновку, що підтримка з боку соціального оточення сприяє формуванню оптимізму, резильєнтності та відчуття життєвого сенсу. Це свідчить про те, що

життєвий стрес не може розглядатися ізольовано від соціального контексту: якість міжособистісних зв'язків значною мірою визначає те, наскільки успішно особистість адаптується до змін.

Окремий напрям сучасних досліджень стосується взаємозв'язку між життєвим стресом, рольовим навантаженням та благополуччям жінок. У систематичному огляді Каваньїс та співавторів (Cavagnis et al., 2023), присвяченому захисним чинникам у ситуації конфлікту між роботою та сім'єю, зазначено, що поєднання професійних і сімейних ролей може підвищувати рівень стресу, емоційного виснаження та знижувати задоволеність життям. Водночас особистісні ресурси, соціальна підтримка, гнучкість робочого середовища та ефективні стратегії подолання труднощів здатні зменшувати негативні наслідки такого конфлікту.

Актуальність вивчення життєвого стресу посилюється також сучасними соціальними умовами. Пандемія COVID-19, економічні потрясіння, воєнні конфлікти, вимушене переміщення населення та загальна невизначеність майбутнього стали потужними джерелами хронічного напруження для багатьох людей. У таких умовах стрес дедалі частіше розглядається не як короткочасна реакція на окремий подразник, а як тривалий процес адаптації до зміненого соціального середовища. Це особливо важливо для дослідження дорослих жінок, оскільки вони нерідко поєднують власні переживання з відповідальністю за емоційний стан і добробут близьких людей.

Разом з тим життєвий стрес не завжди має виключно деструктивне значення. Помірний рівень стресу може активізувати внутрішні ресурси людини, сприяти пошуку нових способів розв'язання проблем, розвитку відповідальності та переосмисленню життєвих пріоритетів. Однак позитивний потенціал стресу реалізується лише за умови, що напруження не перевищує адаптаційних можливостей особистості та супроводжується доступом до ресурсів підтримки. Якщо ж стрес є тривалим, інтенсивним і поєднується з відчуттям безконтрольності, він може призводити до виснаження та порушення психологічного функціонування.

Отже, психологічна сутність життєвого стресу полягає в тому, що він є складним багатокомпонентним феноменом, який виникає внаслідок взаємодії особистості з життєвими обставинами та соціальним середовищем. Його інтенсивність визначається не лише об'єктивною складністю ситуації, а й суб'єктивною оцінкою події, наявністю ресурсів, рівнем соціальної підтримки та особистісними особливостями людини. Класичні теорії Г. Сельє, Р. Лазаруса, С. Фолкман та С. Хобфолла дозволяють розглядати стрес як процес адаптації, когнітивної оцінки та збереження ресурсів.

У дорослому віці життєвий стрес набуває особливої значущості, оскільки саме цей період пов'язаний із високою відповідальністю, множинністю соціальних ролей і необхідністю постійного узгодження особистих, сімейних та професійних завдань. Для дорослих жінок проблема життєвого стресу є особливо актуальною через поєднання професійних, сімейних, емоційних і соціальних навантажень. Це створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу соціально-психологічних чинників життєвого стресу дорослих жінок, зокрема ролі соціального середовища, міжособистісних стосунків, особистісних ресурсів, локусу контролю та тривожності у формуванні стресових переживань.

1.2. Соціально-психологічні чинники життєвого стресу дорослих жінок

У сучасному суспільстві проблема життєвого стресу жінок набуває особливої актуальності. Стрімкі соціальні зміни, економічна нестабільність, трансформація традиційних гендерних ролей, підвищення вимог до професійної діяльності та необхідність одночасного виконання численних соціальних функцій створюють додаткове психологічне навантаження. Сучасна жінка дедалі частіше поєднує професійну реалізацію, сімейне життя, материнство, підтримання соціальних зв'язків та особистісний розвиток. Соціально-психологічні чинники життєвого стресу являють собою сукупність соціальних умов, міжособистісних взаємодій та психологічних особливостей особистості, які впливають на виникнення, інтенсивність і тривалість

стресових переживань. Одним із найбільш значущих соціально-психологічних чинників життєвого стресу є виконання множинних соціальних ролей. Для більшості дорослих жінок характерним є одночасне виконання ролей дружини або партнерки, матері, працівниці, доньки, подруги та члена професійної спільноти. У сучасних умовах значно розширилися можливості професійної самореалізації жінок. Водночас це не призвело до зменшення традиційних сімейних обов'язків. Навпаки, багато жінок змушені поєднувати професійну діяльність із турботою про дітей, веденням домашнього господарства та підтриманням сімейних відносин. Важливе місце серед соціально-психологічних чинників життєвого стресу займає рольовий конфлікт. Найбільш поширеним є конфлікт між професійною діяльністю та сімейними обов'язками. Одним із важливих аспектів сучасного життя є проблема балансу між професійною діяльністю та особистим життям (work-life balance). Для багатьох сучасних жінок досягнення такого балансу є складним завданням (Cavagnis et al., 2023) через необхідність одночасного виконання професійних, сімейних та соціальних обов'язків. Недостатність балансу між роботою та особистим життям може призводити до накопичення втоми, зниження задоволеності життям та розвитку хронічного стресу. Окрім фізичного навантаження, важливим чинником життєвого стресу є емоційна праця. Жінки часто виконують роль емоційних посередників у сім'ї, підтримують близьких людей у складних ситуаціях та беруть на себе відповідальність за емоційний клімат у родині. Тривале виконання таких функцій може призводити до емоційного виснаження. Не менш важливим чинником життєвого стресу виступають міжособистісні стосунки. Гармонійні взаємини в родині, підтримка партнера, довірливе спілкування з друзями та колегами сприяють зниженню негативного впливу стресових подій. Особливого значення набуває соціальна підтримка. Вона може проявлятися у формі емоційної підтримки, практичної допомоги, надання інформації або підтвердження значущості особистості (Xin et al., 2024; Sagi & Bodenmann, 2021). Результати сучасних міжнародних досліджень підтверджують значущість соціальної підтримки.

Хін та співавтори (2024) встановили, що високий рівень соціальної підтримки суттєво послаблює негативний вплив життєвого стресу на психологічне благополуччя жінок. Важливим соціально-психологічним чинником є система цінностей особистості. Цінності визначають життєві пріоритети, впливають на прийняття рішень та формують уявлення про життєву успішність. Значний вплив на психологічний стан мають соціально-економічні умови життя. Економічна нестабільність, фінансові труднощі, невизначеність майбутнього, соціальні кризи та вимушені зміни життєвих умов здатні створювати тривале емоційне навантаження (Карамушка, 2022; Кокун, 2021). Важливим напрямом сучасних досліджень є вивчення впливу соціальних змін та суспільної невизначеності на психологічний стан жінок. Відчуття невизначеності майбутнього є одним із важливих предикторів психологічного дистресу та тривоги. У дослідженні Hosseini та співавторів (2024) показано, що поєднання професійних і сімейних обов'язків виступає одним із найбільш поширених джерел психологічного навантаження серед жінок. Високий рівень рольового конфлікту пов'язаний зі зростанням тривожності, емоційного виснаження та зниженням суб'єктивного благополуччя. Важливим аспектом є аналіз психологічних проявів життєвого стресу. До найбільш поширених емоційних проявів належать тривога, емоційне напруження, дратівливість, пригнічений настрій, почуття безпорадності та емоційне виснаження. Когнітивні прояви можуть включати труднощі концентрації уваги, погіршення пам'яті та песимістичне сприйняття майбутнього. Отже, аналіз наукової літератури дозволяє зробити висновок, що життєвий стрес дорослих жінок формується під впливом складної системи взаємопов'язаних соціально-психологічних чинників. Важливу роль у його виникненні відіграють множинність соціальних ролей, рольові конфлікти, особливості міжособистісних відносин, рівень соціальної підтримки, система цінностей особистості, соціально-економічні умови життя та необхідність адаптації до постійних суспільних змін.

1.3. Особистісні ресурси та психологічні механізми подолання життєвого стресу дорослими жінками.

У сучасній психологічній науці проблема життєвого стресу посідає одне з провідних місць серед напрямів дослідження психологічного благополуччя особистості. Це зумовлено тим, що стрес став невід'ємною складовою життя сучасної людини та супроводжує практично всі сфери її діяльності. Швидкі соціальні зміни, зростання професійних вимог, необхідність постійної адаптації до нових умов життя, нестабільність соціально-економічного середовища та висока інтенсивність міжособистісних взаємодій створюють додаткове психологічне навантаження, яке потребує від людини значних адаптаційних зусиль. Особливої актуальності проблема життєвого стресу набуває щодо дорослих жінок. Сучасна жінка одночасно реалізує себе у багатьох сферах життя, поєднуючи професійну діяльність, сімейні обов'язки, виховання дітей, підтримання соціальних контактів та власний особистісний розвиток. Така багатофункціональність, з одного боку, відкриває широкі можливості для самореалізації, а з іншого — створює додаткові джерела психологічного навантаження. Сучасні дослідження стресу дедалі більше відходять від традиційного розуміння людини як пасивного об'єкта впливу несприятливих обставин. Натомість особистість розглядається як активний суб'єкт, здатний впливати на власне життя, використовувати наявні можливості та мобілізувати внутрішні ресурси для подолання труднощів. У психології поняття «ресурс» використовується для позначення тих внутрішніх і зовнішніх можливостей людини, які сприяють подоланню труднощів, підтриманню психологічної рівноваги та досягненню значущих життєвих цілей. Особистісні ресурси забезпечують здатність людини ефективно реагувати на виклики навколишнього середовища, зберігати емоційну стабільність та підтримувати активну життєву позицію навіть у складних ситуаціях. У науковій літературі прийнято розрізняти внутрішні та зовнішні ресурси особистості. До внутрішніх ресурсів належать індивідуально-психологічні особливості людини, її цінності, переконання, життєвий досвід,

особливості мислення, здатність до саморегуляції, впевненість у власних силах, оптимізм та інші характеристики. Зовнішні ресурси представлені соціальною підтримкою, стабільними міжособистісними відносинами, сприятливими умовами життя, професійним середовищем і матеріальними можливостями. Однією з найбільш впливових сучасних концепцій ресурсного підходу є теорія збереження ресурсів С. Хобфолла. Відповідно до цієї теорії люди прагнуть отримувати, накопичувати, підтримувати та захищати ресурси, які мають для них цінність. Такими ресурсами можуть виступати матеріальні блага, соціальні контакти, професійний статус, позитивна самооцінка, фізичне здоров'я, почуття безпеки та інші значущі характеристики. На думку С. Хобфолла, психологічний стрес виникає тоді, коли людина стикається з реальною або потенційною втратою ресурсів, не може відновити вже втрачені ресурси або не отримує очікуваного приросту ресурсів після значних зусиль. Важливим положенням теорії є ідея про те, що людина здатна накопичувати ресурси, формуючи резерв для подолання складних життєвих ситуацій. Особистісні ресурси тісно пов'язані з процесом психологічної адаптації. У сучасній психології адаптація розглядається як процес пристосування людини до вимог навколишнього середовища, змін життєвих умов та нових соціальних обставин. Вона забезпечує підтримання внутрішньої рівноваги та ефективне функціонування особистості за умов змін і невизначеності. Для дорослих жінок адаптація часто пов'язана з необхідністю підтримання балансу між різними сферами життя. Професійна реалізація, сімейні обов'язки, виховання дітей, турбота про близьких та власний розвиток можуть виступати одночасно як джерелами задоволення, так і джерелами додаткового психологічного навантаження. Психологічна адаптація передбачає не лише пристосування до зовнішніх обставин, але й активне використання наявних ресурсів для подолання труднощів. У цьому контексті особливого значення набувають психологічні механізми подолання стресу, серед яких важливе місце займає копінг-поведінка, аналіз якої буде продовжено у наступній частині підрозділу.

Важливе місце серед психологічних механізмів подолання життєвого стресу займає копінг-поведінка. У сучасній психології поняття копіngu використовується для позначення свідомих когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль особистості, спрямованих на подолання складних життєвих ситуацій. Сучасні уявлення про копінг значною мірою сформувалися під впливом праць Р. Лазаруса та С. Фолкман. Дослідники запропонували транзакційну модель стресу, відповідно до якої стрес виникає не лише внаслідок впливу зовнішніх обставин, але й залежить від того, як людина оцінює ці обставини та власні можливості щодо їх подолання. Ключовим елементом транзакційної моделі є когнітивна оцінка. Саме співвідношення між вимогами ситуації та суб'єктивною оцінкою власних можливостей значною мірою визначає інтенсивність стресових переживань. У сучасній психології традиційно виділяють проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії подолання стресу. Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на зміну самої ситуації, а емоційно-орієнтовані — на регуляцію переживань та зниження внутрішнього напруження (Carver & Connor-Smith, 2010; Taylor & Stanton, 2007). Поряд з адаптивними способами подолання труднощів описуються й дезадаптивні копінг-стратегії, серед яких уникнення проблеми, заперечення, самоізоляція та пасивність. Важливим особистісним ресурсом є психологічна стійкість. Вона проявляється у здатності підтримувати ефективне функціонування в умовах труднощів, невизначеності та емоційного навантаження. Тісно пов'язаним із психологічною стійкістю є поняття резильєнтності. Резильєнтність визначається як здатність людини адаптуватися до несприятливих життєвих подій, долати труднощі та відновлювати психологічну рівновагу. Близьким за змістом до резильєнтності є поняття життєстійкості. Особи з високим рівнем життєстійкості частіше демонструють активну життєву позицію та готовність долати труднощі. Одним із важливих результатів успішного подолання життєвого стресу є збереження психологічного благополуччя. Воно охоплює задоволеність життям, позитивне ставлення до себе та відчуття особистісного

розвитку (Ryff, 1989; Diener et al., 1999). Суттєву роль у підтриманні психологічного благополуччя відіграє соціальна підтримка. Підтримка родини, друзів та колег виступає важливим джерелом ресурсів для подолання життєвих труднощів. Ще одним важливим ресурсом є оптимізм. Оптимістичне ставлення до життя сприяє більш конструктивній оцінці стресових ситуацій та підвищує готовність до активного пошуку шляхів їх подолання. Важливе місце серед ресурсів особистості займає саморегуляція. Вона забезпечує свідоме управління поведінкою, емоційними станами та психічними процесами (Bandura, 1997). Тісно пов'язаною із саморегуляцією є емоційна компетентність, яка охоплює здатність усвідомлювати власні емоції та враховувати емоційні стани інших людей. У сучасній психології дедалі більше уваги приділяється позитивним змінам, які можуть виникати внаслідок успішного подолання життєвих труднощів. У зв'язку з цим особливого значення набуває поняття особистісного зростання. Таким чином, особистісні ресурси та психологічні механізми подолання життєвого стресу відіграють важливу роль у забезпеченні успішної адаптації дорослих жінок до складних життєвих обставин.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив встановити, що життєвий стрес є складним багатовимірним феноменом, який виникає внаслідок взаємодії особистості з життєвими обставинами та соціальним середовищем. Його переживання визначається не лише об'єктивними характеристиками стресових подій, але й особливостями їх суб'єктивної оцінки, наявністю особистісних ресурсів та можливостей адаптації до змінних умов життя. У результаті аналізу теоретичних підходів з'ясовано, що сутність життєвого стресу найбільш повно розкривається в межах фізіологічного, когнітивного та ресурсного підходів. Важливе значення для розуміння механізмів виникнення та переживання стресу мають концепція загального адаптаційного синдрому Г. Сельє, транзакційна теорія стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман та теорія збереження ресурсів С. Хобфолла. Зазначені підходи

дозволяють розглядати життєвий стрес як процес адаптації особистості до вимог середовища, результат когнітивної оцінки життєвих подій та наслідок втрати або виснаження значущих ресурсів. Встановлено, що життєвий стрес дорослих жінок формується під впливом комплексу взаємопов'язаних соціально-психологічних чинників. Найбільш значущими серед них є множинність соціальних ролей, рольові конфлікти, поєднання професійних і сімейних обов'язків, особливості міжособистісних відносин, рівень соціальної підтримки, система цінностей особистості, соціально-економічні умови життя та необхідність адаптації до постійних суспільних змін. Особливого значення набуває проблема досягнення балансу між різними сферами життєдіяльності жінки, оскільки порушення такого балансу може сприяти накопиченню емоційного напруження та зростанню рівня життєвого стресу. З'ясовано, що важливу роль у подоланні життєвого стресу відіграють особистісні ресурси та психологічні механізми адаптації. До них належать психологічна стійкість, резильєнтність, життєстійкість, конструктивні копінг-стратегії, соціальна підтримка, оптимізм, саморегуляція, емоційна компетентність та інші ресурси особистості. Саме вони забезпечують ефективне подолання життєвих труднощів, сприяють підтриманню психологічного благополуччя та підвищують адаптаційні можливості особистості в умовах стресових навантажень. Отже, результати теоретичного аналізу свідчать про те, що життєвий стрес дорослих жінок є складним явищем, зумовленим взаємодією соціально-психологічних чинників та індивідуально-психологічних особливостей особистості. Отримані теоретичні положення стали підґрунтям для організації емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників життєвого стресу дорослих жінок, визначення його методологічних засад та обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖИТТЕВОГО СТРЕСУ У ДОРОСЛИХ ЖІНОК

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження.

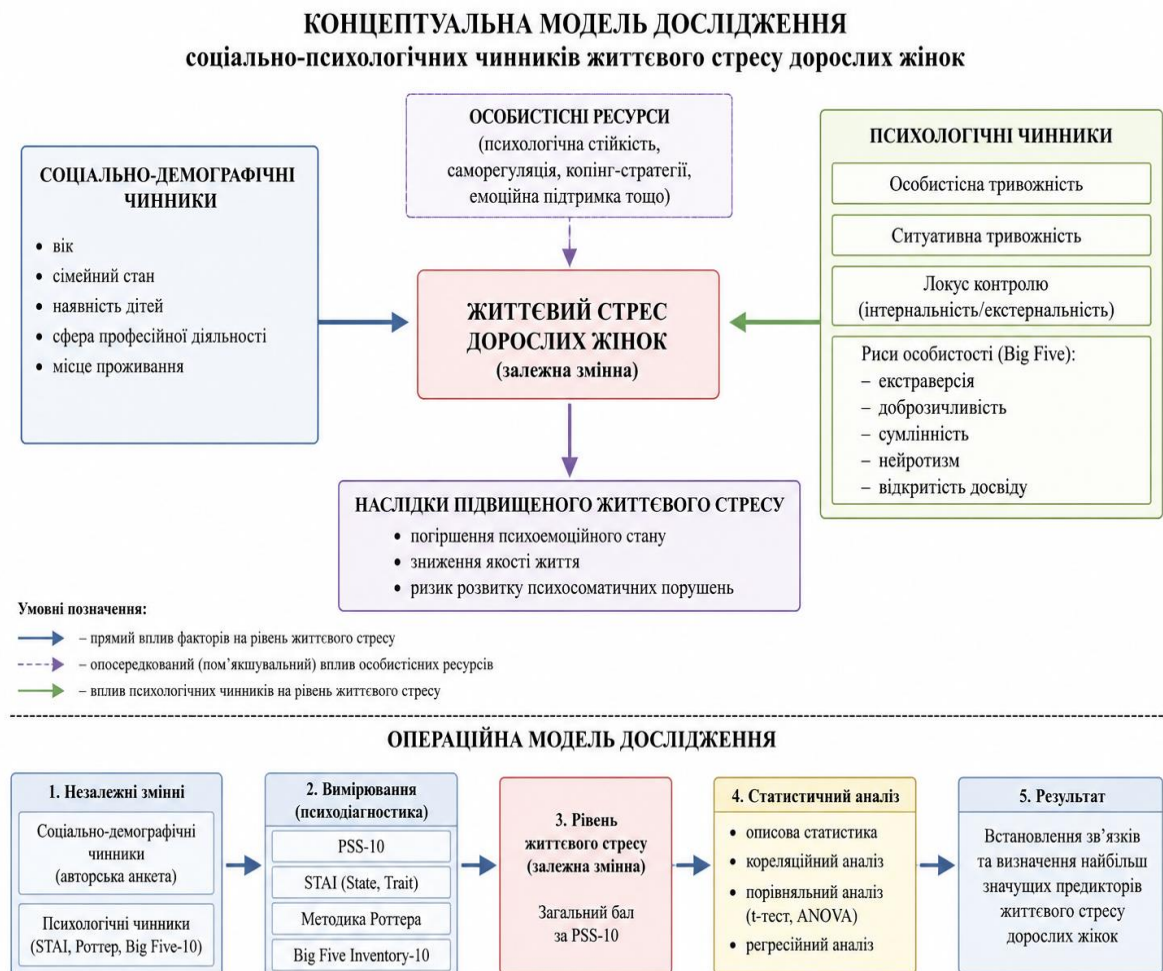


Схема 2.1.

Емпіричне дослідження проводилося в межах магістерської кваліфікаційної роботи на тему «Соціально-психологічні чинники життєвого стресу дорослих жінок». Метою дослідження було виявлення особливостей взаємозв'язку між рівнем життєвого стресу та соціально-психологічними характеристиками дорослих жінок. Дослідження проводилося у формі онлайн-

опитування за допомогою сервісу Google Forms. Такий формат забезпечив можливість залучення учасниць із різних регіонів України, гарантував анонімність відповідей та добровільність участі. Перед початком проходження опитувальників усі респондентки були поінформовані про наукову мету дослідження та надали згоду на участь. У дослідженні взяли участь 70 дорослих жінок віком від 20 до 55 років. Формування вибірки здійснювалося методом добровільного залучення респонденток через соціальні мережі та тематичні онлайн-спільноти. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик: • Шкала сприйманого стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale); • Методика діагностики локусу контролю Дж. Роттера; • Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна (STAI); • Короткий опитувальник особистісних рис Big Five; • Авторська соціально-демографічна анкета. Соціально-демографічна анкета містила питання щодо віку, сімейного статусу, наявності дітей, місця проживання та сфери професійної діяльності респонденток.

Аналіз вікового складу вибірки показав, що найбільшу групу становили жінки віком від 35 до 44 років (48,8%). Жінки віком від 44 до 50 років склали 22,0% вибірки. Частка респонденток віком від 26 до 34 років становила 14,6%, а віком від 20 до 25 років – 12,2%. Найменшою виявилася група жінок старше 50 років (2,4%). Отримані результати свідчать про переважання в дослідженні учасниць періоду середньої дорослості, що є важливим для вивчення особливостей переживання життєвого стресу.

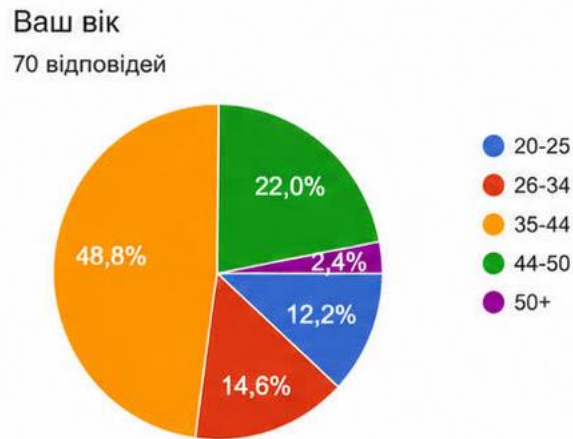


Рис. 2.1. Розподіл респонденток за віком

Щодо професійної зайнятості, більшість учасниць дослідження були найманими працівницями (62,5%). Власниці бізнесу становили 20,0% вибірки. Частка жінок, які тимчасово не працюють, склала 10,0%, тоді як 7,5% респонденток зазначили інші види діяльності. Отримані дані свідчать про переважання економічно активних жінок у структурі вибірки (рис. 2.2).



Рис. 2.2. Розподіл респонденток за сферою діяльності

Аналіз сімейного статусу показав, що майже половина учасниць перебуває у шлюбі (46,3%). Вільними зазначили себе 26,8% респонденток, 19,5% перебувають у стосунках без офіційної реєстрації шлюбу, а 7,3% є розлученими. Таким чином, вибірка характеризується різноманітністю

сімейних статусів, що дозволяє враховувати вплив сімейного контексту на переживання життєвого стресу (рис. 2.3).



Рис. 2.3. Розподіл респонденток за сімейним статусом

Результати дослідження показали, що 61,0% учасниць мають дітей, тоді як 39,0% дітей не мають. Отже, більшість респонденток поєднують особистісні, професійні та батьківські ролі, що може виступати додатковим чинником життєвого стресу

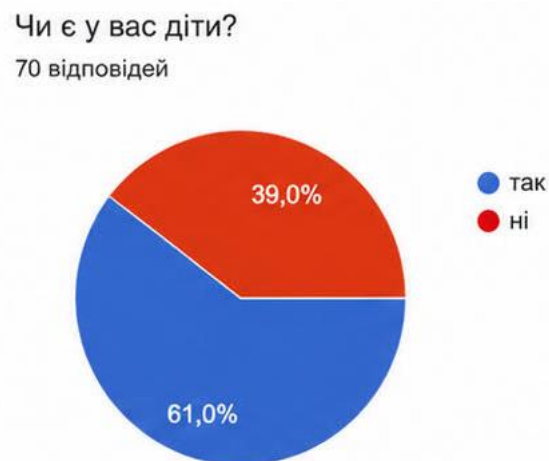


Рис. 2.4. Розподіл респонденток за наявністю дітей

Переважна більшість респонденток на момент проведення дослідження проживала на території України (90,2%), тоді як 9,8% перебували за її межами.

Це дозволяє розглядати отримані результати переважно в контексті соціально-економічних та суспільних умов життя сучасних українських жінок (рис. 2.5)

На даний момент ви проживаєте в Україні?
70 відповідей

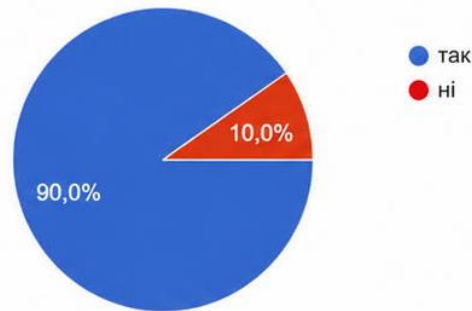


Рис. 2.5. Розподіл респонденток за місцем проживання

Таким чином, вибірка дослідження представлена дорослими жінками різного віку, сімейного статусу, професійної зайнятості та життєвого досвіду. Переважання жінок середньої дорослості, значна частка працюючих респонденток та учасниць, які мають дітей, дозволяють вважати вибірку релевантною для вивчення соціально-психологічних чинників життєвого стресу дорослих жінок. Отримані соціально-демографічні характеристики створюють належне підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язків між показниками стресу, тривожності, локусу контролю та особистісними характеристиками досліджуваних. Отримані соціально-демографічні характеристики свідчать про достатню різноманітність вибірки та створюють підґрунтя для подальшого аналізу соціально-психологічних чинників життєвого стресу дорослих жінок.

2.2. Методики емпіричного дослідження.

Відповідно до мети та завдань дослідження для вивчення соціально-психологічних чинників життєвого стресу дорослих жінок було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити рівень

сприйманого стресу, особливості локусу контролю, тривожність особистості та індивідуально-психологічні характеристики респонденток. Комплекс методик було сформовано з урахуванням сучасних наукових підходів до вивчення психологічного благополуччя особистості та чинників виникнення життєвого стресу. До психодіагностичного комплексу увійшли: Шкала сприйманого стресу PSS-10, Методика діагностики локусу контролю Дж. Роттера, Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна (STAI), Короткий опитувальник особистісних рис Big Five та авторська соціально-демографічна анкета. Шкала сприйманого стресу PSS-10 Для оцінки рівня життєвого стресу використовувалася Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale – PSS-10), розроблена С. Коеном, Т. Камарком та Р. Мермельштейном. Методика є одним із найбільш поширених інструментів для вимірювання суб'єктивного переживання стресу та широко застосовується в психологічних і медичних дослідженнях. Опитувальник складається з 10 тверджень, які відображають особливості сприйняття людиною життєвих подій протягом останнього місяця. Респондентам пропонується оцінити частоту виникнення певних переживань за п'ятибальною шкалою від 0 («ніколи») до 4 («дуже часто»). Методика дозволяє визначити загальний рівень сприйманого стресу. Вищі показники свідчать про більш виражене відчуття перевантаження, напруження, втрати контролю над життєвими обставинами та труднощі у подоланні повсякденних проблем. В межах даного дослідження шкала PSS-10 використовувалася як основний інструмент оцінки рівня життєвого стресу дорослих жінок. Методика діагностики локусу контролю Дж. Роттера Для визначення особливостей суб'єктивного контролю було використано методику діагностики локусу контролю, розроблену Дж. Роттером. Теоретичною основою методики є концепція локусу контролю, згідно з якою люди відрізняються за тим, кому або чому вони приписують причини власних успіхів та невдач. Особи з внутрішнім (інтернальним) локусом контролю схильні вважати, що результати їхнього життя значною мірою залежать від власних зусиль, здібностей і рішень. Особи із зовнішнім (екстернальним)

локусом контролю частіше пояснюють життєві події впливом випадку, долі, інших людей або зовнішніх обставин. Методика містить серію альтернативних тверджень, серед яких респондент обирає той варіант, який найбільше відповідає його переконанням. За результатами обробки визначається ступінь вираженості інтернальності або екстернальності. Включення даної методики до дослідження обумовлене тим, що локus контролю розглядається як один із важливих психологічних ресурсів подолання стресових ситуацій. Особи з високою інтернальністю, як правило, демонструють більш ефективні стратегії адаптації та краще справляються з життєвими труднощами. Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна (STAI) Для оцінки рівня тривожності використовувалася методика Спілбергера – Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory – STAI). Дана методика дозволяє диференційовано оцінити два види тривожності: ситуативну (реактивну) та особистісну. Ситуативна тривожність характеризує емоційний стан людини в конкретний момент часу та відображає реакцію на поточні життєві обставини. Особистісна тривожність є відносно стійкою індивідуальною характеристикою, що відображає схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно загрозливі. Опитувальник складається з 40 тверджень, по 20 для кожної шкали. Респондент оцінює ступінь відповідності кожного твердження власному стану або типовій поведінці. Високі показники за шкалами тривожності свідчать про схильність до переживання емоційного напруження, занепокоєння, невпевненості та підвищеної чутливості до стресогенних факторів. У контексті даного дослідження методика дозволила оцінити роль тривожності як одного з можливих психологічних чинників життєвого стресу дорослих жінок. Короткий опитувальник особистісних рис Big Five Для дослідження індивідуально-психологічних характеристик респонденток було використано короткий опитувальник особистісних рис Big Five. Методика базується на п'ятифакторній моделі особистості, яка є однією з найбільш визнаних сучасних теорій структури особистості. Опитувальник дозволяє оцінити такі базові риси особистості: екстраверсію, доброзичливість, сумлінність,

нейротизм та відкритість новому досвіду. У даному дослідженні методика використовувалася для визначення зв'язку між особистісними рисами та рівнем переживання життєвого стресу. Авторська соціально-демографічна анкета Додатково було використано авторську анкету, розроблену з метою збору соціально-демографічної інформації про учасниць дослідження. Анкета містила питання щодо віку, сімейного статусу, наявності дітей, місця проживання та професійної діяльності респонденток. Отримані дані використовувалися для характеристики вибірки та подальшого аналізу можливого впливу соціально-демографічних чинників на рівень життєвого стресу. Таким чином, використаний комплекс психодіагностичних методик забезпечив всебічне вивчення досліджуваної проблеми та дозволив оцінити взаємозв'язки між рівнем життєвого стресу, тривожністю, локусом контролю, особистісними характеристиками та соціально-демографічними особливостями дорослих жінок.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження соціально-психологічних чинників життєвого стресу дорослих жінок

З метою комплексного вивчення та обґрунтування соціально-психологічних чинників, що детермінують виникнення та інтенсивність життєвого стресу у дорослих жінок, нами було розгорнуто емпіричне дослідження, загальний обсяг репрезентативної вибірки якого склав 70 осіб ($N = 70$). Математико-статистичну обробку та первинну структурування отриманого масиву даних реалізовано в сучасному спеціалізованому середовищі статистичного аналізу jamovi (версія 2.6) на базі інтегрованої мови програмування R.

Першочерговим методологічним етапом аналізу виступила процедура перевірки психометричних властивостей використаного діагностичного інструментарію. Внутрішню узгодженість та інструментальну надійність шкал було оцінено за допомогою розрахунку коефіцієнтів альфа Кронбаха (α) та омега МакДональдса (ω). Отримані коефіцієнти для шкали сприйнятого життєвого стресу (PSS) становлять $\alpha = 0.736$ та $\omega =$

0.738\$, що підтверджує достатню надійність та внутрішню консистентність методики.

Аналіз параметрів «Великої П'ятірки» (Big Five) засвідчив високий рівень надійності особистісних субшкал: для виміру екстраверсії коефіцієнти становлять $\alpha = 0.935$, $\omega = 0.938$; для нейротизму — $\alpha = 0.920$, $\omega = 0.922$; для доброзичливості — $\alpha = 0.825$, $\omega = 0.826$. Оцінка субшкали особистісної тривожності (STAI_T) також продемонструвала надійні психометричні характеристики ($\alpha = 0.775$). З метою дотримання валідності підрахунку, згідно з ключами методик, було здійснено інвертування та перекодування негативно корелюючих пунктів (зокрема, ROT1, BF1, BF5, BF7 та низки пунктів опитувальника Ч. Спілбергера).

Для визначення базових тенденцій, специфіки розподілу ознак та первинного зрізу емоційного стану досліджуваних жінок було застосовано методи описової статистики. Узагальнені емпіричні результати розподілу параметрів відображено в Таблиці 2.6.

Таблиця 2.6. Описова статистика індивідуально-психологічних показників дорослих жінок ($N = 70$)

Психологічні змінні та шкали	Середнє значення (M)	Медіана (Me)	Стандартне відхилення (SD)	Мінімальне значення	Максимальне значення
Життєвий стрес (PSS TOTAL)	30.2	30.0	5.62	18	44
Ситуативна тривожність (STAI S)	45.9	43.0	10.1	26	76
Особистісна тривожність (STAI T)	46.9	46.0	9.51	22	73

Психологічні змінні та шкали	Середнє значення (M)	Медіана (Me)	Стандартне відхилення (SD)	Мінімальне значення	Максимальне значення
Локус контролю (LOCUS TOTAL)	26.2	26.0	4.36	17	36
Екстраверсія (EXTRA TOTAL)	9.20	8.00	2.77	4	14
Нейротизм (NEURO TOTAL)	8.31	8.00	2.39	3	13
Доброчливість (AGREE TOTAL)	9.83	10.0	2.20	5	14
Сумлінність (CONSC TOTAL)	9.51	9.00	2.08	5	14
Відкритість досвіду (OPEN TOTAL)	10.8	11.0	2.23	5	14

Примітка: Розраховано та сформовано автором на основі результатів первинного статистичного аналізу.

Аналіз даних, наведених у Таблиці 2.3.1, свідчить, що інтегральний показник життєвого стресу жінок дорівнює $M = 30.2$ за варіативності $SD = 5.62$. Зважаючи на зафіксовані межі розподілу (мінімальне значення — 18, максимальне — 44), можна констатувати наявність помірно-високої та високої інтенсивності сприйнятого хронічного стресу в досліджуваній групі. Подібний зріз відображає напруженість життєдіяльності сучасної дорослої жінки, яка вимушена балансувати між кар'єрними прагненнями, побутовим навантаженням та кризовими макросоціальними процесами соціуму.

Супутні індекси ситуативної ($M = 45.9$, $SD = 10.1$) та особистісної ($M = 46.9$, $SD = 9.51$) тривожності за методикою Ч. Спілбергера фіксують стійке психоемоційне напруження. Середній показник особистісної тривожності перевищує межу в 45 балів, що кваліфікується як високий рівень

та інтерпретується як константна індивідуальна властивість досліджуваних сприймати більшість життєвих обставин як потенційно загрожуючі чи

Психологічні змінні	1. PS S	2. LOC US	3. STA I_S	4. STA I_T	5. EXT RA	6. NEU RO	7. AGR EE	8. CON SC	9. OP EN
1. Життєвий стрес (PSS)	1.000								
2. Локус контролю	-0.220	1.000							
3. Ситуативна трив.	0.582	-0.166	1.000						
4. Особистісна трив.	0.804	-0.159	0.734	1.000					
5. Екстраверсія	-0.428	0.035	-0.510	-0.515	1.000				
6. Нейротизм	0.702	0.053	0.585	0.582	-0.298	1.000			
7. Доброзичливість	0.391	0.220	0.037	0.313	0.067	0.319	1.000		
8. Сумлінність	-0.085	0.051	0.150	-0.007	-0.053	0.084	0.134	1.000	

Психолог ічні змінні	1. PS S	2. LOC US	3. STA I_S	4. STA I_T	5. EXT RA	6. NEU RO	7. AGR EE	8. CON SC	9. OP EN
9. Відкритість	- 0.264	0.17 1	- 0.12 4	- 0.21 9	0.15 2	- 0.182	0.204	0.444	1.00 0

деструктивні. Актуальна ситуативна тривожність виступає дзеркалом реакції на поточні фруструючі стресори зовнішнього середовища. Середній показник локусу контролю ($M = 26.2$, $SD = 4.36$) демонструє помірну інтернальність жінок: вони схильні приписувати відповідальність за результати діяльності власним зусиллям, проте під тиском хронічного дистресу здатні демонструвати пасивні екстернальні паттерни.

У контексті особистісного профілю моделі «Великої П'ятірки» встановлено, що найбільш вираженими диспозиціями виступають відкритість досвіду ($M = 10.8$, $SD = 2.23$), доброзичливість ($M = 9.83$, $SD = 2.20$) та сумлінність ($M = 9.51$, $SD = 2.08$). Показники екстраверсії ($M = 9.20$) та нейротизму ($M = 8.31$) утримуються в зоні помірних нормативних меж. Загалом вибірка репрезентує емпатичних, відповідальних та інтелектуально гнучких жінок, які, водночас, мають високу чутливість до дестабілізації внутрішнього емоційного гомеостазу.

З метою перевірки гіпотези про існування інтеркореляційної архітектури між рівнем сприйнятого життєвого стресу та диспозиційними характеристиками жінок було обчислено коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r). Отриману кореляційну матрицю відображено в Таблиці 2.7.

Таблиця 2.7. Матриця коефіцієнтів кореляції Пірсона між рівнем стресу та психологічними чинниками жінок

Примітка: Жирним виділено статистично значущі коефіцієнти ($p < 0.05$; $p < 0.01$; $p < 0.001$).

Аналіз інтеркореляційної решітки (Таблиця 2.3.2) дозволяє здійснити глибоку психологічну інтерпретацію виявлених зв'язків:

1. Зафіксовано сильний прямий статистично значущий зв'язок між особистісною тривожністю та стресом ($r = 0.804$, $p < 0.001$). Це підтверджує первинне припущення: стійка індивідуальна тривожність виступає перцептивним предиктором дистресу, викривлюючи когнітивну оцінку подій як апріорі загрозливих. Ситуативна тривожність аналогічно пов'язана зі стресом ($r = 0.582$, $p < 0.001$), маркуючи гостроту реакцій на стресогенний тиск тут і тепер.

2. Виявлено виражений прямий зв'язок між життєвим стресом та нейротизмом ($r = 0.702$, $p < 0.001$). Нейротизм як показник емоційної лабільності та фрустраційної толерантності позбавляє жінку стабільного емоційного підґрунтя. За високого нейротизму будь-які дрібні повсякденні перешкоди інтерпретуються як нездоланні кризи, посилюючи хронічне виснаження нервової системи.

3. Екстраверсія демонструє помірний статистично значущий зворотний зв'язок із життєвим стресом ($r = -0.428$, $p < 0.001$). Проявляється захисний ефект диспозиції: товариськість, спрямованість назовні та активність дозволяють жінкам ефективно застосовувати проактивні копінг-стратегії, зокрема інструмент пошуку соціальної та емоційної підтримки в інтерперсональному колі, що оперативно деескалює стрес.

4. Особливу теоретичну цікавість викликає помірний прямий зв'язок між доброзичливістю та стресом ($r = 0.391$, $p < 0.001$). В межах гендерної психології це корелює із деструктивним проявом емпатії, конформізму та так званого «синдрому догідництва». Жінки з гіпертрофованою доброзичливістю прагнуть за будь-яку ціну нівелювати міжособистісні конфлікти, нехтуючи власними актуальними потребами та кордонами особистості заради інтересів оточуючих, що неминуче продукує тривалий внутрішньоособистісний дистрес.

5. Відкритість досвіду негативно корелює зі стресом ($r = -0.264$, $p = 0.027$), засвідчуючи, що когнітивна гнучкість мінімізує

ризик фіксації на проблемі, тоді як локус контролю утримує негативний тренд на рівні статистичної тенденції ($r = -0.220$, $p = 0.068$).

Для безпосереднього переходу до каузального аналізу та моделювання сукупного впливу індивідуально-психологічних чинників на мінливість життєвого стресу дорослих жінок було застосовано метод множинного лінійного регресійного аналізу. Критерієм (залежною змінною) виступив «Життєвий стрес (PSS TOTAL)», предикторами — індекси локусу контролю та диспозицій «Великої П'ятірки». Побудована регресійна модель є високозначущою ($F(6, 63) = 26.8$, $p < 0.001$) та характеризується надзвичайно високим коефіцієнтом множинної детермінації: $R^2 = 0.719$ (Adjusted $R^2 = 0.692$). Це доводить, що залучені в модель чинники на **71.9%** детермінують дисперсію виникнення життєвого стресу в досліджуваній жіночій вибірці. Параметри регресійних коефіцієнтів деталізовано в Таблиці 2.8.

Таблиця 2.8. Коефіцієнти лінійної регресії для залежної змінної «Життєвий стрес»

Психологічні і предиктори	Стандартизований коефіцієнт (β)	Нестандартизована оцінка (Estimate)	Стандартна помилка (SE)	Критерій t	Рівень значущості (p)
(Константа)	—	32.261	3.5462	9.10	$p < .001$
Нейротизм (NEURO TOTAL)	0.5202	1.222	0.1831	6.68	$p < .001$
Добротність (AGREE TOTAL)	0.3447	0.881	0.1930	4.57	$p < .001$
Локус контролю	-0.2916	-0.376	0.0892	-4.21	$p < .001$

Психологічні предиктори	Стандартизований коефіцієнт (β)	Нестандартизована оцінка (Estimate)	Стандартна помилка (SE)	Критерій t	Рівень значущості (p)
(LOCUS TOTAL)					
Екстраверсія (EXTRA TOTAL)	-0.2795	-0.566	0.1450	-3.91	$p < .001$
Сумлінність (CONSC TOTAL)	-0.1352	-0.366	0.2067	-1.77	0.081
Відкритість (OPEN TOTAL)	-0.0880	-0.222	0.2033	-1.09	0.280

Примітка: Значущі предиктори виділено жирним шрифтом.

Аналіз стандартизованих β -коефіцієнтів уможлиблює ієрархізацію впливу чинників. Провідним позитивним предиктором стресу виступає нейротизм ($\beta = 0.5202$, $p < 0.001$) : підвищення лабільності на 1 бал провокує зростання стресу на 1.222 бали. Другим за потужністю каузальним деструктором визначено доброзичливість ($\beta = 0.3447$, $p < 0.001$), що підтверджує руйнівний характер жертовної емпатії. Натомість локус контролю ($\beta = -0.2916$, $p < 0.001$) та екстраверсія ($\beta = -0.2795$, $p < 0.001$) виявилися значущими антистресовими регуляторними ресурсами особистості, що блокують або суттєво мінімізують розвиток психоемоційної декомпенсації.

Проте життєвий стрес дорослої жінки обумовлюється не лише внутрішньоособистісною архітектурою, а й зовнішнім соціодемографічним контекстом. Для оцінки диференціації стресу під впливом соціальних макрочинників (сімейний стан та професійний статус) було застосовано

стійкий однофакторний дисперсійний аналіз (One-Way ANOVA Welch's). Попередній критерій Левеня підтвердив однорідність групових дисперсій за показником сімейного стану ($F(3, 66) = 0.631$, $p = 0.598$), верифікувавши надійність моделі. Розрахунок ANOVA Welch's зафіксував вплив сімейного стану на рівень життєвого стресу жінок на рівні чіткої статистичної тенденції: $F(3, 20.0) = 2.72$, $p = 0.071$. Групові параметри унаочнено в Таблиці 2.9.

Таблиця 2.9. Показники життєвого стресу жінок із різним сімейним статусом

Сімейний стан жінок	Кількість (N)	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Стандартна помилка (SE)
У стосунках	14	29.3	5.92	1.581
Вільна	16	31.0	6.20	1.549
Заміжня	34	29.4	5.23	0.897
Розлучена	6	34.7	4.03	1.647

Примітка: Розраховано за даними групових дескриптивів вибірки.

Попри те, що критерій значущості утримався на рівні $p = 0.071$ (що викликано невеликим обсягом підгрупи розлучених жінок, $N=6$), якісне порівняння середніх значень фіксує суттєву психосоціальну тенденцію. Найбільш високі показники хронічного стресу виявлено у **розлучених жінок** ($M = 34.7$, $SD = 4.03$). Ситуація розлучення супроводжується глибоким психологічним кризом, дестабілізацією фінансового стану, руйнацією колишньої системи мікросоціальної підтримки та необхідністю самотужки вирішувати життєві виклики. На противагу цьому, заміжні жінки ($M = 29.4$) та жінки, що перебувають у партнерських стосунках ($M = 29.3$), характеризуються значно меншою інтенсивністю дистресу. Отриманий

результат доводить, що шлюб або стабільне партнерство виступають вагомим зовнішнім захисним буфером, який забезпечує емоційне прийняття, безпеку та взаємний розподіл екзистенційного та побутового навантаження. Одинокі жінки («вільні») займають умовну медіанну позицію ($M = 31.0$). Пост-хок порівняння за критерієм Тьюкі значущих попарних розбіжностей не зафіксувало через чисельну нерівномірність груп, проте вектор впливу є очевидним.

Аналогічну процедуру математичного порівняння було реалізовано для оцінки впливу фактора професійної зайнятості. Попередній тест Левеня довів гомогенність дисперсій порівнюваних груп ($F(3, 66) = 2.25$, $p = 0.090$). Дисперсійний аналіз ANOVA Welch's зафіксував **статистично значущий вплив** характеру зайнятості на рівень стресу дорослих жінок: $F(3, 17.1) = 5.18$, $p = 0.010$. Професійна зайнятість виступає ключовим макросоціальним маркером диференціації стресогенності. Групові дані наведено в Таблиці 2.10.

Таблиця 2.10. Порівняльний аналіз рівня стресу жінок із різним професійним статусом

Категорія професійної зайнятості	Кількість (N)	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Стандартна помилка (SE)
Власник бізнесу	12	30.2	5.17	1.492
Найманий працівник	46	29.8	6.02	0.888
Не працюю	6	35.0	4.10	1.673
Інше	6	28.3	1.03	0.422

Примітка: Розраховано за даними професійних підгруп досліджуваних.

Аналіз розподілу групових середніх (Таблиця 2.10.) наочно демонструє, що найвищим рівнем сприйнятого життєвого стресу характеризуються жінки зі статусом «не працюю» ($M = 35.0$, $SD = 4.10$). У дорослому віці вимушена чи хронічна відсутність професійної зайнятості супроводжується фінансовою депресією, повною чи частковою залежністю від близьких осіб, обмеженням інтерперсональних зв'язків межами родини та блокуванням потреби в соціальній самоактуалізації та професійному визнанні. Даний комплекс чинників суттєво знижує самоефективність жінки та її базове почуття безпеки, провокуючи розвиток дистресу.

Жінки, інтегровані в економічну діяльність як наймані працівники ($M = 29.8$) чи власниці власної справи ($M = 30.2$), мають стабільно нижчий рівень стресогенності життя. Наявність власного бізнесу, попри високу відповідальність, компенсується почуттям автономії та високим рівнем контролю над життєвими процесами, що підсилює інтернальність особистості. Наймана праця забезпечує чітку структурованість часу та прогнозованість соціального середовища. Найменший індекс фіксується в групі «інше» ($M = 28.3$), що об'єднує специфічні формати збалансованої активності. Наступний парний пост-хок аналіз (Tukey test) підтвердив валідність зростання життєвого стресу при переході від умов активної зайнятості до соціального стану безробіття.

Таким чином, узагальнення результатів проведеного математико-статистичного аналізу дозволяє стверджувати, що життєвий стрес дорослих жінок детермінується складною інтегративною системою психологічних та соціальних факторів. Провідними внутрішніми деструкторами, які безпосередньо каталізують та підсилюють прояви стресу, виступають нейротизм, особистісна тривожність та деструктивні паттерни компромісної доброзичливості. Натомість інтернальний локус контролю та екстраверсія виявляють потужні захисні регуляторні властивості, виступаючи внутрішніми антистресовими буферами особистості. Серед об'єктивних соціальних чинників критичними тригерами посилення дистресу визначено

дестабілізуючі макросоціальні умови життя — статус професійного безробіття та сімейний стан розлучення, які позбавляють дорослу жінку фінансової автономії, соціальної самоактуалізації та мікросоціальної підтримки партнерських стосунків.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено організацію та результати емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників життєвого стресу дорослих жінок. Для реалізації мети дослідження було сформовано вибірку з 60 дорослих жінок та використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня життєвого стресу, особистісної та ситуативної тривожності, локусу контролю, особистісних характеристик і соціально-демографічних особливостей респонденток.

Проведений аналіз психометричних показників використаних методик засвідчив їх достатню надійність та придатність для використання в межах даного дослідження. Отримані результати дали можливість охарактеризувати особливості переживання життєвого стресу дорослими жінками та виявити психологічні чинники, які можуть впливати на його інтенсивність.

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем життєвого стресу та низкою особистісних характеристик. Встановлено, що підвищений рівень стресу пов'язаний із більш високими показниками тривожності та меншою суб'єктивною здатністю контролювати події власного життя. Водночас більш виражені особистісні ресурси та внутрішній локус контролю асоціюються з нижчим рівнем переживання стресу.

Результати порівняльного аналізу свідчать про існування певних відмінностей у рівні життєвого стресу залежно від окремих соціально-демографічних характеристик респонденток. Це підтверджує важливість

урахування не лише індивідуально-психологічних, а й соціальних чинників при дослідженні стресу дорослих жінок.

Загалом результати емпіричного дослідження підтвердили висунуте припущення про те, що життєвий стрес дорослих жінок формується під впливом комплексу взаємопов'язаних соціально-психологічних чинників. Отримані дані створюють підґрунтя для розробки практичних заходів психологічної підтримки та профілактики стресових станів, що стане предметом розгляду в наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ III. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ

ЩОДО ЗНИЖЕННЯ ЖИТТЄВОГО СТРЕСУ ДОРΟΣЛИХ ЖІНОК

3.1. Теоретичне обґрунтування програми профілактики та подолання життєвого стресу дорослих жінок.

Проблема життєвого стресу належить до найбільш актуальних напрямів сучасної психологічної науки та практики. В умовах соціально-економічної нестабільності, швидких суспільних змін, високого рівня невизначеності та зростання кількості кризових подій особливого значення набуває дослідження чинників, що впливають на психологічне благополуччя особистості. Однією з найбільш вразливих соціальних груп щодо негативного впливу стресу є дорослі жінки, які часто поєднують виконання кількох життєвих ролей одночасно: професійної, сімейної, материнської, партнерської та соціальної.

Сучасна жінка стикається зі значною кількістю вимог та очікувань як з боку суспільства, так і з боку найближчого соціального оточення. Необхідність досягати успіхів у професійній діяльності, забезпечувати емоційну підтримку членам сім'ї, піклуватися про дітей, підтримувати соціальні контакти та одночасно реалізовувати власні потреби створює додаткове психологічне навантаження. У результаті тривалого впливу численних стресогенних факторів можуть виникати ознаки емоційного виснаження, підвищеної тривожності, хронічної втоми, погіршення психологічного благополуччя та зниження загальної якості життя.

Відповідно до транзакційної теорії стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман, стрес є результатом взаємодії особистості та середовища й виникає тоді, коли людина оцінює певну ситуацію як таку, що перевищує її ресурси для подолання. Таким чином, вирішальне значення має не лише об'єктивна складність життєвих обставин, а й суб'єктивне сприйняття цих обставин, особливості особистості та наявні психологічні ресурси.

Результати проведеного емпіричного дослідження підтвердили доцільність розробки спеціальної програми психологічної підтримки, спрямованої на профілактику та зниження життєвого стресу дорослих жінок. Отримані дані свідчать про наявність взаємозв'язків між рівнем переживання стресу та низкою соціально-психологічних характеристик особистості. Зокрема, встановлено, що підвищений рівень життєвого стресу супроводжується зростанням показників особистісної та ситуативної тривожності, а також пов'язаний з особливостями локусу контролю та окремими особистісними характеристиками.

Отримані результати узгоджуються з численними науковими дослідженнями, які доводять, що тривожність виступає одним із ключових психологічних чинників переживання стресу. Особи з високим рівнем тривожності схильні частіше сприймати життєві події як загрозливі, прогнозувати негативні наслідки майбутніх подій та концентрувати увагу на можливих невдачах. У результаті навіть звичайні життєві труднощі можуть викликати надмірну психоемоційну напругу.

З огляду на це одним із основних напрямів психологічної роботи повинно стати формування навичок емоційної саморегуляції та зниження рівня тривожності. Розвиток здатності усвідомлювати власні емоційні стани, розпізнавати джерела психологічного напруження та використовувати конструктивні способи подолання негативних переживань сприяє підвищенню психологічної стійкості особистості.

Важливим чинником життєвого стресу виступає локус контролю. У психологічній літературі внутрішній локус контролю розглядається як переконання людини у власній здатності впливати на події свого життя, тоді як зовнішній локус контролю пов'язаний зі схильністю пояснювати життєві події дією випадку, зовнішніх обставин або інших людей. Дослідження свідчать, що особи з внутрішнім локусом контролю демонструють вищий рівень адаптивності, краще справляються зі стресовими ситуаціями та частіше використовують активні копінг-стратегії.

У зв'язку з цим одним із завдань психологічної програми має стати розвиток внутрішньої позиції особистості, формування відповідальності за власне життя та підвищення впевненості у власних можливостях. Усвідомлення власної здатності впливати на життєві обставини сприяє зниженню відчуття безпорадності та зменшенню інтенсивності стресових переживань.

Окремої уваги заслуговують особистісні характеристики, які можуть виступати як факторами ризику, так і факторами захисту щодо розвитку стресу. Такі риси, як емоційна стабільність, добросовісність, відкритість новому досвіду та здатність до конструктивної взаємодії з оточенням, сприяють більш ефективному подоланню життєвих труднощів. Водночас високий рівень нейротизму часто пов'язаний із підвищеною чутливістю до стресогенних впливів та схильністю до негативних емоційних переживань.

Зважаючи на це, психологічна робота має бути спрямована не лише на зниження актуального рівня стресу, але й на розвиток особистісних ресурсів, які забезпечують довгострокову психологічну стійкість. До таких ресурсів належать позитивне самосприйняття, здатність до емоційної саморегуляції, навички ефективної комунікації, оптимістичне бачення майбутнього та сформовані стратегії подолання труднощів.

Теоретичною основою розробленої програми виступає ресурсний підхід, відповідно до якого психологічне благополуччя людини значною мірою залежить від наявності внутрішніх та зовнішніх ресурсів. До внутрішніх ресурсів належать особистісні якості, життєвий досвід, навички саморегуляції та система переконань. Зовнішні ресурси представлені соціальною підтримкою, міжособистісними відносинами, професійною реалізацією та можливістю отримання допомоги від оточення.

Також важливе значення має когнітивно-поведінковий підхід, який передбачає взаємозв'язок між думками, емоціями та поведінкою людини. Згідно з цим підходом, значна частина негативних переживань пов'язана не стільки із самими подіями, скільки з їх інтерпретацією. Тому навчання

учасниць виявленню та корекції неадаптивних переконань сприятиме зниженню рівня стресу та підвищенню психологічного благополуччя.

Додатковим теоретичним підґрунтям програми виступають положення позитивної психології, які акцентують увагу на розвитку сильних сторін особистості, підвищенні суб'єктивного благополуччя та формуванні навичок життєстійкості. У межах цього підходу важливого значення набуває розвиток усвідомленості, вдячності, позитивного ставлення до себе та здатності знаходити ресурси навіть у складних життєвих обставинах.

Суттєве місце в програмі займає концепція психологічної резильєнтності. Резильєнтність розглядається як здатність людини успішно адаптуватися до несприятливих життєвих обставин, зберігати психологічну рівновагу та відновлюватися після пережитих труднощів. Розвиток цієї здатності дозволяє не лише знижувати негативний вплив стресу, але й використовувати складні життєві ситуації як джерело особистісного зростання.

Враховуючи результати проведеного дослідження та сучасні наукові підходи до проблеми стресу, доцільним є впровадження комплексної програми психологічної підтримки дорослих жінок. Така програма повинна поєднувати психоосвітній компонент, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування ефективних копінг-стратегій, зміцнення внутрішнього локусу контролю та актуалізацію особистісних ресурсів.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили необхідність організації цілеспрямованої психологічної роботи щодо профілактики та подолання життєвого стресу дорослих жінок. Теоретичний аналіз проблеми та отримані емпіричні дані стали підґрунтям для розробки програми психологічної підтримки, спрямованої на зниження рівня стресу, підвищення психологічної стійкості та покращення психологічного благополуччя учасниць.

3.2. Мета, завдання та структура програми психологічної підтримки дорослих жінок щодо подолання життєвого стресу

На основі результатів теоретичного аналізу проблеми життєвого стресу та отриманих емпіричних даних була розроблена програма психологічної підтримки дорослих жінок, спрямована на профілактику та подолання життєвого стресу. Програма орієнтована на розвиток особистісних ресурсів, формування навичок емоційної саморегуляції, підвищення психологічної стійкості та вдосконалення способів конструктивного подолання стресових ситуацій.

Необхідність розробки такої програми обумовлена тим, що життєвий стрес є складним багатофакторним явищем, яке пов'язане не лише із зовнішніми обставинами, але й з особливостями особистості, індивідуальним сприйняттям життєвих подій, рівнем тривожності, локусом контролю та наявними психологічними ресурсами. Саме тому ефективна психологічна допомога повинна носити комплексний характер та включати роботу з різними аспектами функціонування особистості.

Мета програми

Метою програми є зниження рівня життєвого стресу дорослих жінок шляхом розвитку навичок емоційної саморегуляції, підвищення психологічної стійкості, формування ефективних копінг-стратегій та актуалізації особистісних ресурсів.

Завдання програми

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання:

1. Підвищення рівня психологічної обізнаності учасниць щодо природи стресу та механізмів його впливу на психічне благополуччя.
2. Формування навичок усвідомлення власних емоційних станів та чинників, які спричиняють психологічне напруження.
3. Розвиток здатності до емоційної саморегуляції та контролю негативних переживань.

4. Зниження рівня особистісної та ситуативної тривожності.
5. Розвиток внутрішнього локусу контролю та відповідального ставлення до власного життя.
6. Формування конструктивних стратегій подолання стресових ситуацій.
7. Актуалізація внутрішніх ресурсів особистості та підвищення рівня психологічної стійкості.
8. Розвиток навичок самопідтримки та профілактики емоційного виснаження.

Цільова аудиторія програми

Програма розрахована на дорослих жінок віком від 25 до 55 років, які відчують підвищене психологічне навантаження, переживають труднощі адаптації до життєвих змін, мають ознаки емоційного виснаження або прагнуть підвищити власну стресостійкість.

Організаційні умови реалізації програми

Програма реалізується у форматі групового психологічного тренінгу.

Оптимальна кількість учасниць групи становить від 8 до 12 осіб, що забезпечує достатній рівень міжособистісної взаємодії та створює умови для безпечного психологічного простору.

Загальна тривалість програми складає 8 занять по 120 хвилин кожне. Частота проведення занять – один раз на тиждень.

Основними методами роботи виступають:

- психоедукація;
- групова дискусія;
- мозковий штурм;
- вправи самопізнання;
- елементи когнітивно-поведінкової терапії;
- арт-терапевтичні техніки;
- релаксаційні вправи;
- рефлексивні практики.

Структура програми

Програма складається з восьми послідовних занять.

Заняття 1. Знайомство та психоедукація щодо життєвого стресу

Мета заняття: створення безпечної атмосфери в групі, формування мотивації до участі в програмі та ознайомлення учасниць із поняттям життєвого стресу.

Основні завдання:

- знайомство учасниць;
- визначення очікувань;
- ознайомлення з правилами роботи групи;
- формування уявлень про природу стресу.

Основні вправи:

- «Моє ім'я та мій ресурс»;
- «Очікування від програми»;
- групова дискусія «Стрес у моєму житті».

Очікуваний результат: формування позитивного психологічного клімату та підвищення рівня усвідомлення проблеми стресу.

Заняття 2. Усвідомлення власних джерел стресу

Мета заняття: допомогти учасницям визначити індивідуальні джерела психологічного напруження.

Основні завдання:

- аналіз актуальних життєвих труднощів;
- визначення основних стресогенних факторів;
- розвиток навичок самоаналізу.

Основні вправи:

- «Карта моїх стресорів»;
- «Колесо життєвого балансу»;
- індивідуальна рефлексія.

Очікуваний результат: усвідомлення учасниками власних причин виникнення стресу.

Заняття 3. Емоційна саморегуляція та управління емоціями

Мета заняття: розвиток навичок розпізнавання та регуляції емоційних станів.

Основні завдання:

- підвищення емоційної компетентності;
- розвиток навичок усвідомлення емоцій;
- навчання способам зниження психоемоційного напруження.

Основні вправи:

- «Щоденник емоцій»;
- техніка усвідомленого дихання;
- вправа «Емоційний термометр»;
- прогресивна м'язова релаксація.

Очікуваний результат: підвищення здатності контролювати власні емоційні реакції.

Заняття 4. Робота з тривожними думками

Мета заняття: формування навичок виявлення та корекції негативних автоматичних думок.

Основні завдання:

- усвідомлення взаємозв'язку між думками та емоціями;
- виявлення когнітивних викривлень;
- формування більш адаптивних способів мислення.

Основні вправи:

- «Мої автоматичні думки»;
- «Перевірка реальності»;
- «Альтернативний погляд».

Очікуваний результат: зниження рівня тривожності та катастрофізації життєвих подій.

Заняття 5. Розвиток внутрішнього локусу контролю

Мета заняття: посилення відчуття особистої відповідальності за власне життя.

Основні завдання:

- усвідомлення сфер особистого впливу;
- розвиток активної життєвої позиції;
- підвищення впевненості у власних можливостях.

Основні вправи:

- «Коло впливу та коло турбот»;
- «Мої рішення та їх наслідки»;
- «Я можу впливати».

Очікуваний результат: підвищення суб'єктивного відчуття контролю над життєвими обставинами.

Заняття 6. Особистісні ресурси та самопідтримка

Мета заняття: актуалізація внутрішніх ресурсів особистості.

Основні завдання:

- виявлення сильних сторін;
- формування позитивного ставлення до себе;
- розвиток навичок самопідтримки.

Основні вправи:

- «Мій ресурсний портрет»;
- «Мої досягнення»;
- «Лист підтримки собі».

Очікуваний результат: підвищення самоцінності та впевненості в собі.

Заняття 7. Формування стресостійкості

Мета заняття: розвиток навичок ефективного подолання життєвих труднощів.

Основні завдання:

- розвиток адаптивних копінг-стратегій;
- навчання методам конструктивного вирішення проблем;
- зміцнення психологічної стійкості.

Основні вправи:

- «Мої способи подолання труднощів»;
- «План дій у складній ситуації»;
- групове розв'язання проблемних кейсів.

Очікуваний результат: розширення репертуару способів подолання стресу.

Заняття 8. Підбиття підсумків та завершення програми

Мета заняття: інтеграція отриманого досвіду та закріплення сформованих навичок.

Основні завдання:

- аналіз особистісних змін;
- оцінка результатів участі в програмі;
- планування подальшого використання отриманих знань.

Основні вправи:

- «Мій шлях змін»;
- «Ресурсна валіза»;
- підсумкова рефлексія.

Очікуваний результат: усвідомлення досягнутих результатів та формування готовності до самостійного використання отриманих навичок.

Таким чином, запропонована програма психологічної підтримки має комплексний характер та спрямована на роботу з основними соціально-психологічними чинниками життєвого стресу дорослих жінок. Послідовна реалізація програми створює умови для зниження рівня психологічного напруження, розвитку особистісних ресурсів, підвищення стресостійкості та покращення психологічного благополуччя учасниць.

3.3. Практичні рекомендації щодо впровадження програми психологічної підтримки дорослих жінок

Виявлені у ході емпіричного дослідження особливості взаємозв'язку життєвого стресу з особистісною тривожністю, локусом контролю та індивідуально-психологічними характеристиками дорослих жінок свідчать

про необхідність комплексної психологічної підтримки даної категорії населення. Зростання рівня психоемоційного навантаження, зумовлене поєднанням професійних, сімейних та соціальних ролей, актуалізує потребу у створенні ефективних програм профілактики та подолання життєвого стресу.

Запропонована програма психологічної підтримки може бути впроваджена в діяльність практичних психологів, психологічних центрів, громадських організацій, освітніх закладів, центрів соціальної підтримки населення та інших установ, що працюють із дорослим населенням. Вона може використовуватися як самостійна тренінгова програма або як складова комплексного психологічного супроводу жінок, які переживають підвищене психологічне навантаження.

Рекомендації для практичних психологів

Першочерговим етапом психологічної роботи повинна бути діагностика рівня життєвого стресу та пов'язаних із ним психологічних чинників. Доцільно здійснювати оцінювання не лише загального рівня стресу, але й показників тривожності, особливостей локусу контролю, емоційного стану та індивідуально-психологічних характеристик особистості. Це дозволить визначити основні напрями подальшої психологічної роботи та адаптувати програму відповідно до потреб конкретної групи учасниць.

У процесі психологічного супроводу важливо враховувати індивідуальні особливості кожної жінки. Незважаючи на спільність певних переживань, причини виникнення життєвого стресу можуть суттєво відрізнятися. Для одних жінок провідними джерелами напруження виступають професійні труднощі, для інших — сімейні обов'язки, проблеми у міжособистісних стосунках або невизначеність майбутнього. Саме тому психологічна допомога повинна будуватися на принципах індивідуального підходу та поваги до унікального життєвого досвіду кожної учасниці.

Особливу увагу доцільно приділяти роботі з тривожністю. Високий рівень особистісної тривожності може призводити до надмірного сприйняття життєвих труднощів як загрозливих та сприяти посиленню стресових реакцій.

У зв'язку з цим рекомендується використовувати техніки когнітивно-поведінкової терапії, вправи на усвідомлення автоматичних думок, методи емоційної саморегуляції та релаксаційні практики.

Важливим напрямом психологічної допомоги є розвиток внутрішнього локусу контролю. Психологам доцільно сприяти формуванню у жінок усвідомлення власного впливу на життєві події, розвитку відповідальності за прийняття рішень та зміцненню впевненості у власних можливостях. Такий підхід сприяє зниженню почуття безпорадності та підвищенню психологічної стійкості.

Не менш значущим завданням є розвиток особистісних ресурсів. У процесі роботи рекомендується використовувати вправи, спрямовані на усвідомлення сильних сторін особистості, розвиток позитивного ставлення до себе, формування навичок самопідтримки та підвищення рівня самоцінності. Актуалізація ресурсів дозволяє підвищити здатність особистості ефективно долати життєві труднощі та зменшує ризик виникнення емоційного виснаження.

Рекомендації для дорослих жінок щодо профілактики життєвого стресу

Ефективна профілактика життєвого стресу потребує активної участі самої особистості. Одним із важливих напрямів підтримки психологічного благополуччя є розвиток навичок усвідомлення власних емоційних станів. Регулярне спостереження за власними переживаннями допомагає своєчасно виявляти ознаки психологічного перевантаження та запобігати накопиченню емоційної напруги.

Доцільним є ведення щоденника емоцій або щоденника самоспостереження. Така практика дозволяє краще розуміти власні реакції на життєві події, визначати основні джерела стресу та знаходити більш ефективні способи їх подолання.

Важливе значення має дотримання балансу між професійною діяльністю, сімейними обов'язками та особистими потребами. Часто жінки

схильні приділяти надмірну увагу потребам оточуючих, нехтуючи власним відпочинком та відновленням ресурсів. У зв'язку з цим рекомендується регулярно виділяти час для занять, які приносять задоволення, сприяють відпочинку та відновленню психологічного благополуччя.

Позитивний вплив на рівень стресу має фізична активність. Регулярні прогулянки на свіжому повітрі, помірні фізичні навантаження, йога, пілатес або інші види рухової активності сприяють зниженню рівня психоемоційного напруження та покращенню загального самопочуття.

Важливою умовою психологічного благополуччя є наявність соціальної підтримки. Рекомендується підтримувати довірливі стосунки з близькими людьми, не уникати звернення по допомогу та відкрито обговорювати власні переживання з тими, кому можна довіряти. Відчуття підтримки та приналежності до соціального оточення значною мірою знижує негативний вплив життєвих труднощів.

Для зменшення рівня стресу доцільно використовувати техніки саморегуляції, зокрема дихальні вправи, методи релаксації, практики усвідомленості та техніки м'язового розслаблення. Регулярне застосування таких методів сприяє відновленню емоційної рівноваги та покращенню психологічного стану.

Рекомендації щодо організації та впровадження програми

Під час впровадження програми психологічної підтримки важливо забезпечити комфортне та безпечне середовище для учасниць. Атмосфера довіри, взаємної поваги та психологічної безпеки є необхідною умовою ефективності групової роботи.

Оптимальною формою реалізації програми є робота в малих групах чисельністю від 8 до 12 осіб. Такий формат забезпечує можливість активної участі кожної учасниці, сприяє обміну досвідом та формуванню підтримувального середовища.

Програма може проводитися як в очному, так і в дистанційному форматі із використанням сучасних онлайн-платформ. Онлайн-формат дозволяє

залучати учасниць незалежно від місця проживання та розширює можливості надання психологічної допомоги.

З метою оцінки ефективності програми доцільно здійснювати діагностику до початку та після завершення тренінгової роботи. Порівняння отриманих результатів дозволить оцінити зміни рівня життєвого стресу, тривожності, психологічної стійкості та інших показників психологічного благополуччя.

Очікується, що впровадження запропонованої програми сприятиме зниженню рівня життєвого стресу, зменшенню проявів тривожності, розвитку навичок емоційної саморегуляції, зміцненню внутрішнього локусу контролю та підвищенню рівня психологічного благополуччя дорослих жінок.

Таким чином, запропоновані практичні рекомендації можуть бути використані як основа для організації психологічної допомоги дорослим жінкам, які переживають підвищений рівень життєвого стресу. Комплексний підхід до профілактики та подолання стресу дозволяє не лише зменшити інтенсивність негативних переживань, але й сприяє розвитку особистісних ресурсів, підвищенню психологічної стійкості та покращенню якості життя загалом.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі магістерської роботи було розроблено та обґрунтовано програму психологічної підтримки дорослих жінок, спрямовану на профілактику та подолання життєвого стресу. Необхідність створення такої програми зумовлена результатами теоретичного аналізу проблеми та даними емпіричного дослідження, які засвідчили значущість соціально-психологічних чинників у формуванні та переживанні життєвого стресу.

У процесі теоретичного обґрунтування програми встановлено, що життєвий стрес дорослих жінок пов'язаний із сукупністю зовнішніх та внутрішніх чинників, серед яких важливе місце займають особистісна та ситуативна тривожність, особливості локусу контролю, індивідуально-психологічні характеристики особистості, а також рівень розвитку внутрішніх

ресурсів і навичок саморегуляції. Визначено, що ефективна психологічна допомога має бути комплексною та спрямованою не лише на зниження актуального рівня стресу, а й на розвиток психологічної стійкості та адаптаційних можливостей особистості.

На основі отриманих результатів було розроблено програму психологічної підтримки дорослих жінок, метою якої є зниження рівня життєвого стресу шляхом розвитку навичок емоційної саморегуляції, формування ефективних копінг-стратегій, зміцнення внутрішнього локусу контролю та актуалізації особистісних ресурсів. Структура програми включає вісім взаємопов'язаних тренінгових занять, побудованих за принципом послідовного переходу від усвідомлення причин стресу до формування практичних навичок його подолання.

У межах розділу також було розроблено практичні рекомендації щодо впровадження програми для практичних психологів та дорослих жінок. Визначено основні умови ефективної реалізації програми, серед яких важливе значення мають попередня психологічна діагностика, врахування індивідуальних особливостей учасниць, створення безпечного психологічного середовища та використання комплексу психоосвітніх, розвивальних і корекційних методів роботи.

Отже, поставлені у третьому розділі завдання були виконані. Розроблена програма психологічної підтримки має практичну спрямованість і може бути використана в діяльності практичних психологів, центрів психологічної допомоги, освітніх та соціальних установ. Її впровадження сприятиме зниженню рівня життєвого стресу, розвитку психологічної стійкості, підвищенню рівня психологічного благополуччя та покращенню якості життя дорослих жінок.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників життєвого стресу дорослих жінок. Отримані результати дозволили досягти поставленої мети та виконати визначені завдання дослідження.

1. У результаті теоретичного аналізу наукових джерел було встановлено, що життєвий стрес є складним багатокомпонентним феноменом, який виникає внаслідок взаємодії особистості з умовами соціального середовища та життєвими обставинами. Визначено, що інтенсивність переживання стресу залежить не лише від об'єктивних життєвих труднощів, але й від особливостей їх суб'єктивної оцінки, наявності особистісних ресурсів та рівня соціальної підтримки. Теоретичний аналіз дозволив виокремити основні соціально-психологічні чинники життєвого стресу дорослих жінок, серед яких особливе значення мають тривожність, локус контролю, базові риси особистості, рольові навантаження та соціально-демографічні особливості.
2. Для реалізації емпіричної частини дослідження було розроблено та проведено комплексне психологічне дослідження за участю 70 дорослих жінок. Для збору емпіричних даних використано шкалу сприйманого стресу PSS-10, методику діагностики локусу контролю Дж. Роттера, шкалу тривожності Спілбергера – Ханіна (STAI), короткий опитувальник особистісних рис Big Five та авторську соціально-демографічну анкету. Застосований психодіагностичний інструментарій дозволив комплексно дослідити рівень життєвого стресу та його зв'язок із психологічними й соціально-демографічними характеристиками респонденток.
3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження засвідчили наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем життєвого стресу та низкою соціально-психологічних характеристик. Встановлено, що

підвищений рівень життєвого стресу пов'язаний із вищими показниками особистісної та ситуативної тривожності, а також із більш вираженим нейротизмом. Водночас інтернальний локус контролю, екстраверсія, сумлінність і позитивні особистісні ресурси виявилися чинниками, що сприяють кращій адаптації до стресових ситуацій та зниженню рівня стресових переживань. Також було встановлено вплив окремих соціально-демографічних характеристик на особливості переживання життєвого стресу дорослими жінками.

4. На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження було розроблено програму психологічної підтримки, спрямовану на профілактику та зниження життєвого стресу дорослих жінок. Програма включає заходи щодо розвитку навичок емоційної саморегуляції, підвищення стресостійкості, усвідомлення та використання особистісних ресурсів, формування більш адаптивних способів реагування на життєві труднощі. Також сформульовано практичні рекомендації щодо впровадження програми в діяльність психологів, консультантів та інших фахівців сфери ментального здоров'я.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують висунуту гіпотезу про те, що рівень життєвого стресу дорослих жінок визначається комплексом взаємопов'язаних соціально-психологічних чинників. Отримані результати мають теоретичне та практичне значення й можуть бути використані у психологічному консультуванні, психопрофілактичній роботі та розробленні програм підтримки психологічного благополуччя дорослих жінок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бодров В. А. Психологічний стрес: розвиток і подолання. Київ : Кондор, 2018. 432 с.
2. Карамушка Л. М. Психологія стресу та стресостійкості особистості. Київ : Інтерсервіс, 2022. 280 с.
3. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Психологія здоров'я особистості в умовах стресу. Київ : Інтерсервіс, 2021. 312 с.
4. Кокун О. М. Психологія життєвої кризи та стресу. Київ : Талком, 2021. 316 с.
5. Кокун О. М. Стрес та психологічні ресурси особистості в умовах соціальних змін. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 2. С. 23–34.
6. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності. Київ : Ельга, 2019. 400 с.
7. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 272 с.
8. Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Психологічне благополуччя особистості: теоретичні та прикладні аспекти. Київ : Логос, 2018. 356 с.
9. Москалець В. П. Психологія особистості. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 412 с.
10. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ : Академвидав, 2020. 448 с.
11. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціально-психологічні чинники адаптації особистості. Психологія і суспільство. 2019. № 4. С. 55–67.
12. Савчин М. В. Загальна психологія. Київ : Академвидав, 2020. 344 с.
13. Сердюк Л. З. Психологічне благополуччя особистості в умовах життєвих труднощів. Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 1. С. 45–58.
14. Титаренко Т. М. Психологія особистості. Київ : Каравела, 2018. 320 с.

15. Титаренко Т. М. Життєві кризи особистості: психологічний супровід. Київ : Міленіум, 2017. 280 с.
- 16.
17. Antonovsky A. Health, Stress and Coping. San Francisco : Jossey-Bass, 1979. 255 p.
18. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York : W.H. Freeman, 1997. 604 p.
19. Carver C. S., Connor-Smith J. Personality and coping. Annual Review of Psychology. 2010. Vol. 61. P. 679–704.
20. Cavagnis M., Russo F., Bertolini A. Psychological determinants of stress in adult women. Current Psychology. 2023. Vol. 42. P. 21540–21552.
21. Cohen S. Psychological Stress and Disease. JAMA. 2007. Vol. 298. No. 14. P. 1685–1687.
22. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress. Journal of Health and Social Behavior. 1983. Vol. 24. No. 4. P. 385–396.
23. Costa P. T., McCrae R. R. Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) Professional Manual. Odessa, FL : Psychological Assessment Resources, 1992.
24. Diener E., Suh E. M., Lucas R. E., Smith H. L. Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. Psychological Bulletin. 1999. Vol. 125. No. 2. P. 276–302.
25. Folkman S. Stress, coping, and hope. Psycho-Oncology. 2010. Vol. 19. No. 9. P. 901–908.
26. Gallagher M. W., Lopez S. J. Positive Psychological Resources and Stress Adaptation. Journal of Personality. 2009. Vol. 77. No. 4. P. 1025–1050.
27. Hammen C. Stress and Depression. Annual Review of Clinical Psychology. 2005. Vol. 1. P. 293–319.

28. Hobfoll S. E. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44. No. 3. P. 513–524.
29. Hobfoll S. E. Social and Psychological Resources and Adaptation. *Review of General Psychology*. 2002. Vol. 6. No. 4. P. 307–324.
30. Hosseini S., Mohammadi M., Ahmadi F. Women's psychological stress and coping resources. *BMC Women's Health*. 2024. Vol. 24.
31. John O. P., Srivastava S. The Big Five Trait Taxonomy. In: *Handbook of Personality*. New York : Guilford Press, 1999. P. 102–138.
32. Lazarus R. S. *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York : Springer, 1999. 342 p.
33. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. New York : Springer Publishing Company, 1984. 445 p.
34. Matthews G., Deary I. J., Whiteman M. C. *Personality Traits*. Cambridge : Cambridge University Press, 2009. 630 p.
35. McEwen B. S. Protective and Damaging Effects of Stress Mediators. *New England Journal of Medicine*. 1998. Vol. 338. P. 171–179.
36. Rotter J. B. Generalized Expectancies for Internal versus External Control of Reinforcement. *Psychological Monographs*. 1966. Vol. 80. No. 1. P. 1–28.
37. Ryff C. D. Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57. No. 6. P. 1069–1081.
38. Sagi D., Bodenmann G. Gender differences in stress and coping. *Journal of Family Psychology*. 2021. Vol. 35. No. 6. P. 785–794.
39. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy Scale. In: *Measures in Health Psychology*. Windsor : NFER-Nelson, 1995. P. 35–37.
40. Selye H. *The Stress of Life*. New York : McGraw-Hill, 1976. 515 p.
41. Spielberger C. D. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto : Consulting Psychologists Press, 1983. 76 p.

42. Taylor S. E. Health Psychology. New York : McGraw-Hill Education, 2018. 608 p.
43. Taylor S. E., Stanton A. L. Coping Resources, Coping Processes, and Mental Health. Annual Review of Clinical Psychology. 2007. Vol. 3. P. 377–401.
44. Xin M., Luo S., She R. et al. Negative cognitive and psychological correlates of stress among women. Frontiers in Psychology. 2024. Vol. 15.
45. American Psychological Association. Stress in America 2023. Washington, DC : APA, 2023.
46. World Health Organization. Mental Health and Well-Being. Geneva : WHO, 2022.

Додаток А

Статистика надійності шкал (Scale Reliability Statistics)

Назва шкали	Альфа Кронбаха (Cronbach's α)	Омега Макдональда (McDonald's ω)
PSS	0.755	0.773
BF	0.506	0.589
STAI - S	0.938	0.940
STAI - T	0.920	0.922
Rotter	0.825	0.826

Додаток Б

Описова статистика (Descriptives)

Показник	PSS TOTAL PDF	STAI T TOTAL PDF	STAI S TOTAL PDF	LOCUS TOTAL (1) PDF	LOCUS TOTAL (2) PDF
N (Кількість)	70	70	70	70	70
Пропущені (Missing)	0	0	0	0	0
Середнє (Mean)	30.2	46.9	45.9	41.8	26.2
Медіана (Median)	30.0	46.0	43.0	43.0	26.0
Станд. відхилення (SD)	5.62	9.51	10.1	4.70	4.36
Мінімум (Minimum)	18	22	26	31	17
Максимум (Maximum)	44	73	76	53	36

Додаток В

Регресійна модель для змінної PSS_TOTAL

Загальні показники відповідності моделі (Model Fit Measures): Т-критерій для незалежних вибірок (Independent Samples T-Test):

- **Статистика (t Пірсона):** 0.94
- **df (Ступені свободи):** 68
- **р-значення:** 0.3
- **Різниця середніх:** 1.32
- **Розмір ефекту (d Коена):** 0.234

Описова статистика для груп (Group Descriptives) - PSS_TOTAL:

- **Ні:** N = 26, Середнє = 31.0, Станд. відхилення (SD) = 5.96
- **Так:** N = 44, Середнє = 29.7, Станд. відхилення (SD) = 5.43

5. Взаємозв'язок проживання в Україні та рівня стресу

Т-критерій для незалежних вибірок (Independent Samples T-Test):

- **Статистика (t Пірсона):** -0.75
- **df (Ступені свободи):** 68
- **р-значення:** 0.4
- **Різниця середніх:** -1.60
- **Розмір ефекту (d Коена):** -0.285

Описова статистика для груп (Group Descriptives) - PSS_TOTAL:

- **Ні:** N = 8, Середнє = 28.8, Станд. відхилення (SD) = 5.97
- **Так:** N = 62, Середнє = 30.4, Станд. відхилення (SD) = 5.60

6. Стрес і сімейний статус

Однофакторний дисперсійний аналіз (One-Way ANOVA - Welch's):

- **F-критерій:** 2.72
- **Ступені свободи (df1 / df2):** 3 / 20.0
- **р-значення:** 0.071