

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Кафедра загальної та клінічної психології

Випускна кваліфікаційна робота
на правах рукопису

ГАВРИЛЮК ОЛЕНА ВОЛОДИМИРІВНА
ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК У ЗРІЛОМУ ВІЦІ

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма Клінічна психологія
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
КИХТЮК ОКСАНА
ВАСИЛІВНА
доцент кафедри загальної та
клінічної психології, кандидат
психологічних наук,

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №

засідання кафедри загальної та клінічної
психології

від _____ 2024 р.

Завідувач кафедри

Проф. Журавльова О. В. _____

ЛУЦЬК – 2024

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/ п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітк а
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	18.10.23- 8.11.23	
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання його керівнику	20.12.23- 18.01.24	
3.	Підготовка другого розділу роботи магістерської роботи	18.01.24- 15.02.24	
4.	Проведення емпіричного дослідження та опрацювання результатів	15.02.24- 20.08.24	
5.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	20.08.24- 4.10.24	
6.	Подача електронного варіанту роботи для перевірки на антиплагіат	7.10.24- 15.10.24	
7.	Допуск роботи до захисту завідувачем кафедри	8.11.24	
8.	Попередній захист наукової роботи	14.11.24	
9.	Захист роботи	16.12.24	

Студент

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Керівник роботи

(підпис)

(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Тема магістерського дослідження Гаврилук Олени Володимирівної «Особливості стресостійкості та психологічного благополуччя працюючих жінок у зрілому віці» є актуальною та затребуваною в контексті сучасних українських реалій, соціальних турбулентностей, коли велика кількість вимог покладена на соціальну роль жінки у суспільстві.

В теоретичній частині магістерського дослідження було здійснено спробу вивчити та узагальнити усі відомі сучасні наукові пошуки з проблем стресостійкості, психологічного благополуччя жінок. Було описано психологічні особливості зрілого віку та можливі життєві кризи пов'язані із ним. Було з'ясовано, що стресостійкість та психологічне благополуччя працюючих жінок є результатом взаємодії багатьох чинників, розвиток яких є важливим для досягнення успіху в професійній сфері та підтримці гармонійного здорового сімейного життя.

В другому розділі роботи було описано психодіагностичну програму емпіричного дослідження, комплекс методик та опитувальників, які були спрямовані на вивчення психологічних аспектів стресостійкості та психологічного благополуччя працюючих жінок у зрілому віці.

Отримані результати емпіричного дослідження цієї проблеми дозволили розробити соціально-психологічну програму груп підтримки по плеканню стресостійкості та психологічного благополуччя для працюючих жінок у зрілому віці, яка засвідчила свою ефективність.

Ключові слова: стресостійкість, психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, жінка, зрілий вік.

ABSTRACT

The topic of the master's research of Olena Volodymyrivna Gavrylyuk «Features of Stress Resistance and Psychological well-being of working women in Adulthood» is relevant and in demand in the context of modern Ukrainian realities, social turbulences, when a large number of requirements are placed on the social role of women in society.

In the theoretical part of the master's research, an attempt was made to study and summarize all known modern scientific research on the problems of stress resistance, psychological well-being of women. The psychological features of adulthood and possible life crises associated with it were described. It was found that stress resistance and psychological well-being of working women are the result of the interaction of many factors, the development of which is important for achieving success in the professional sphere and maintaining a harmonious healthy family life.

The second section of the work describes the psychodiagnostic program of empirical research, a set of methods and questionnaires aimed at studying the psychological aspects of stress resistance and psychological well-being of working women in adulthood.

The results of the empirical study of this problem allowed us to develop a socio-psychological program of support groups for fostering stress resistance and psychological well-being for working women in adulthood, which has proven its effectiveness.

Keywords: stress resistance, psychological well-being, subjective well-being, woman, adulthood.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК.....	10
1.1. Головні теоретичні підходи до трактування психологічного благополуччя в науковій літературі.....	10
1.2. Наукові підходи та дослідження стресостійкості особистості.....	22
1.3. Особливості психологічного благополуччя та стресостійкості в працюючих жінок	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК	37
2.1. Опис методів та методик дослідження.....	37
2.2. Аналіз кількісних та якісних результатів дослідження.....	43
2.3. Особливості впровадження соціально-психологічної програми груп підтримки по плеканню психологічного благополуччя для працюючих жінок.....	51
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	72

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена тим, що на сьогодні сучасна жінка має поєднувати різні соціальні ролі. Вона прагне бути успішною у кар'єрі та сімейному житті, що спричиняє різні виклики, стресові ситуації, погіршуючи психологічне благополуччя загалом. Дослідження психології працюючих жінок вказують на те, що їх стресостійкість та психологічне благополуччя мають свої особливості, які визначаються соціокультурними, психологічними та біологічними чинниками.

Важливим фактором є культурно-обумовлена сучасна роль жінки в суспільстві. В традиційному підході жінка вважалася головною у домашніх справах, але сьогодні вона також активно включається в професійну сферу. Поєднання ролей може стати джерелом стресу, оскільки вимагає ефективного управління часом та ресурсами. Забезпечення балансу між кар'єрою і сім'єю стає важливим аспектом стресостійкості.

Сучасні стандарти краси та соціального успіху створюють додатковий тиск на працюючих жінок. Сприйняття себе, як успішної професіоналки та згідної з ідеалами краси, може викликати психологічний стрес. Розуміння, що ідеали не завжди реальні, та прийняття своєї унікальності стають важливими елементами психологічного благополуччя.

Соціокультурні очікування щодо ролей жінок в сім'ї та на роботі можуть впливати на самооцінку та самовизначення. Здатність адаптуватися до цих очікувань, або навпаки, їхнє переосмислення та відхилення, визначає психологічну готовність жінки до стресових ситуацій.

Фізіологічні особливості жінок, такі як циклічні зміни в організмі, можуть впливати на їхню психічну стійкість. Наявність таких фізіологічних факторів важлива для розуміння та підтримки жінок в робочому оточенні.

Загалом, стресостійкість та психологічне благополуччя працюючих жінок є результатом взаємодії багатьох чинників. Розвиток цих якостей важливий для досягнення успіху в професійній сфері та підтримки здорового сімейного життя.

Важливою є не лише індивідуальна стратегія копінгу зі стресом, а й створення умов, що сприяють гармонії між різними ролями жінки в сучасному світі.

Мета дослідження - аналіз стресостійкості та психологічного благополуччя у працюючих жінок зрілого віку.

Згідно мети визначено коло таких **завдань**:

1. Здійснити методологічний аналіз понять стресостійкість, психологічне благополуччя в науковій психологічній літературі.

2. Розробити комплексну програму психодіагностичного та емпіричного дослідження аспектів стресостійкості та психологічного благополуччя працюючих жінок у зрілому віці.

3. Проаналізувати результати та розробити методичні рекомендації для психологічного благополуччя, соціально-психологічну програму підтримки для працюючих жінок.

4. Визначити перспективу подальшого наукового пошуку.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя та стресостійкість у працюючих жінок.

Предмет дослідження – психологічні особливості психологічного благополуччя та стресостійкості у працюючих жінок.

Методи та методики дослідження: теоретичні – узагальнення наукових даних, порівняння, абстрагування, систематизація; *емпіричні* – спостереження, бесіда, опитування у сукупності таких психометричних тестів:

- ✓ Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) в адаптації Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) [25];
- ✓ Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (в адаптації Т. Шевеленкової), П. Фесенко, 2005) [25];
- ✓ Опитувальник «Індекс Благополуччя WHO-5» (WHO-5 Well-being Index, 2015) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер);

- ✓ Опитувальник професійної самоефективності (коротка версія) («Short Occupational Self-Efficacy Scale») (T. Rigotti, B. Schyns, and G. Mohr, 2008) (адаптація О.В. Креденцер);
- ✓ Шкала негативного впливу роботи (Д. Ватсон) (адаптація С. Д. Максименка, О.М. Кокуна, Є. В. Тополова, 2011); Тест стійкість до стресу [25].

Методи обробки результатів дослідження включають кореляційний аналіз, описову статистику (використання критеріїв t-Стюдента для залежних і незалежних вибірок, λ -Колмогорова-Смірнова для перевірки нормального розподілу даних, а також коефіцієнта r-Пірсона для визначення кореляційних зв'язків). Для проведення цих аналізів використовується комп'ютерне забезпечення SPSS 30 для Windows. Вибірку дослідження склали респонденти жіночої статі віком від 25 років. Дозвіл на проведення магістерського дослідження було ухвалено Комітетом з етики наукових досліджень, протокол № 3 від 15. 12. 2023 року.

Наукова новизна та практична цінність дослідження полягає в теоретичному узагальненні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей стресостійкості та психологічного благополуччя працюючих жінок у зрілому віці.

Отримані результати магістерського дослідження сприятимуть прийдешнім емпіричним дослідженням цієї теми для розробки соціально-психологічних проєктів, програм тренінгових занять із метою психологічної підтримки, розвитку стресостійкості у працюючих жінок, використання даних у своїй роботі психологами та психотерапевтами.

Апробація дослідження виносилась на обговорення під час XI міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології» 13-17 травня 2024 року у Волинському національному університеті імені Лесі Українки, результати дослідження висвітлені у публікації: Гаврилюк О. В. До проблеми психологічного благополуччя та стресостійкості у працюючих жінок.

Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології :
матеріали IX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (15 трав. 2024 р.). Луцьк
:ПП Іванюк В. П, 2024. С.104 – 106.

Структура та обсяг роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Головні теоретичні підходи до трактування суб'єктивного благополуччя в науковій літературі

У світі, що постійно змінюється, де технології випереджають наше розуміння, питання про якість життя та внутрішню гармонію набуває гостроти. Кожна людина, незважаючи на різноманітність життєвих шляхів, прагне до відчуття щастя та задоволеності. Саме тому дослідження суб'єктивного благополуччя є не лише науковим інтересом, а й практичним інструментом для кожного з нас. Глибоке розуміння цього феномену відкриває нові можливості для особистісного зростання, профілактики психологічних проблем та зростання якості життя.

Суб'єктивне благополуччя особистості – це багатогранне поняття, що перетинається з різними науковими дисциплінами, від психології до соціології та економіки. Дослідження цього феномену дозволяє не лише глибше зрозуміти внутрішній світ людини, але й виявити закономірності. Інтеграція знань з різних галузей науки дозволяє здійснювати профілактику та підтримку психічного здоров'я [1; 26; 27; 29].

Суб'єктивне благополуччя особистості – це фундаментальна потреба людини в сучасному світі, сповненому стресів, невизначеності та постійних змін. Глобалізація, цифрова революція та соціальні нерівності спричиняють різні виклики для особистості, її психічного здоров'я. Дослідження цього феномену набуває особливої актуальності. Розуміння того, що впливає на наше відчуття щастя та задоволеності життям, дозволяє розробляти ефективні програми для попередження різних негативних явищ у суспільстві, труднощів із особистим ментальним та фізичним здоров'ям, створення більш щасливого суспільства.

Гедоністичний і евдемоністичний підходи, незважаючи на спільну мету – дослідження суб'єктивного благополуччя, мають фундаментальні відмінності. Якщо гедонізм фокусується на миттєвих задоволеннях і позитивних емоціях, то евдемонізм, представлений Аристотелем, розглядає благополуччя як результат самореалізації та досягнення вищої мети життя [58; 67].

Гедоністична перспектива, розвиваючись у рамках когнітивної та поведінкової психології, дозволила ідентифікувати різноманітні фактори, що впливають на суб'єктивне благополуччя:

позитивні емоції: радість, задоволення, щастя тощо;

задоволення від досягнень: реалізація цілей, успіх у різних сферах життя;

соціальні зв'язки: міцні стосунки з близькими людьми, відчуття підтримки;

фізичне здоров'я: відсутність болю, відчуття енергії.

Ідеї евдемонізму отримали нове життя в сучасній психології. Гуманістична та позитивна психологія активно досліджують поняття самоактуалізації, смислу життя та пошуку свого покликання. Ці концепції тісно пов'язані з евдемоністичним розумінням благополуччя. В рамках психотерапії евдемоністичний підхід використовується для допомоги клієнтам у розкритті їхнього потенціалу, розвитку особистісних ресурсів та пошуку глибшого сенсу життя [56; 31].

Психічне благополуччя, згідно з евдемоністичним підходом, – це не просто відсутність проблем, а скоріше стан повної реалізації свого потенціалу. Це постійна динаміка саморозвитку, пошуку сенсу життя та активної участі в суспільстві. Однак, сучасні дослідження показують, що для досягнення повноцінного благополуччя необхідна інтеграція різних аспектів життя: не лише реалізація в професійній сфері та соціальних ролях, а й задоволення від повсякденних радощів, міцні особисті стосунки та внутрішній спокій [13].

Сучасний погляд на психологічне благополуччя є більш комплексним - це гедоністичні, так і евдемоністичні компоненти. Вчені виділяють декілька перспектив дослідження цього феномену:

Об'єктивістський підхід фокусується на зовнішніх показниках благополуччя, таких як дохід, соціальний статус, здоров'я;

Суб'єктивістський підхід акцентує на суб'єктивних оцінках індивіда, його задоволеності життям та позитивних емоціях;

Істинно психологічний підхід поєднує обидва попередні, розглядаючи благополуччя як результат взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів, а також як процес постійного розвитку особистості.

На основі праць сучасних українських авторів є такі напрямки вивчення психологічного благополуччя через теоретичні основи, особистісні та соціальні детермінанти, зв'язки з іншими психологічними феноменами та варіації у різних категоріях населення.

Т. Титаренко та Л. Сердюк пропонують комплексний підхід до розуміння психологічного благополуччя, виділяючи кілька критеріїв [44; 46; 47]. Задоволеність, як інтегральна оцінка життя, включає не лише емоційний стан, а й когнітивні оцінки досягнутого. Соціальне благополуччя пов'язане не тільки з кількістю соціальних контактів, але й з якістю взаємин, відчуттям підтримки та належності до соціальної групи. Функціональний стан охоплює як фізичне здоров'я, так і когнітивні функції, що дозволяють ефективно взаємодіяти з навколишнім світом. Ціннісно-мотиваційний критерій підкреслює важливість узгодження особистісних цінностей і життєвих цілей. Самооцінка та самоповага визначають рівень впевненості в собі та здатності долати труднощі. Уміння використовувати наявні можливості та ефективність досягнення цілей також є важливими компонентами благополуччя.

Сучасні дослідження психологічного благополуччя в Україні враховують як традиційні підходи, так і нові тренди. Цікаві дослідження впливу соціальних мереж та стресу, пов'язаного із пандемією COVID-19, на психологічне благополуччя. Крім того, дослідники вивчають роль таких

факторів, як емоційний інтелект, позитивне мислення, вдячність, mindfulness та інші практики, що сприяють підвищенню рівня благополуччя [].

Діагностична проблема вимірювання суб'єктивного благополуччя знаходиться на рівні міждисциплінарної теоретичної та практичної розробки.

Гедоністичний підхід фокусується на емоційному досвіді, використовуючи такі показники, як частота позитивних емоцій, задоволеність життям, відсутність негативних емоцій.

Евдемоністичний підхід акцентує на більш глибоких аспектах благополуччя, таких як самореалізація, знаходження сенсу життя, розвиток особистісних ресурсів. Вимірювання цих аспектів вимагає використання більш складних методик, що включають в себе як кількісні, так і якісні методи дослідження.

Крім того, важливо враховувати культурні особливості, оскільки розуміння благополуччя може значно відрізнятися в різних культурах. Наприклад, в індивідуалістичних культурах акцент часто робиться на особистих досягненнях і самореалізації, тоді як в колективістичних культурах важливішими є соціальні зв'язки і гармонія з оточенням.

Відомі дослідники цієї тематики — Ш. Бюлер, Дж. Б'юдженталь, А. Маслоу, Я. Морено, К. Роджерс, Е. Еріксон, М. Яхода, В. Франкл, К. Юнг, а також вітчизняні психологи, серед яких А.В. Вороніна, Б.С. Братусь, В.І. Гордєєва, І.В. Дубровіна, В.Є. Каган, Є.Р. Калитеєвська, П.П. Фесенко, А.Н. Черепанова.

Психологічне благополуччя, зосереджене на позитивних аспектах функціонування особистості, відображає такі ключові моменти, як автономія, компетентність у міжособистісних стосунках, здатність до особистісного розвитку, осмислення власного життя та самоприйняття. Воно є нерозривно пов'язаним з екзистенційними переживаннями людини щодо свого життя і ґрунтується на порівнянні своєї особистості з суб'єктивними нормами, еталонами та ідеалами.

Сьогодні існують різні підходи до розуміння психологічного благополуччя, зарубіжні теорії, що виділяють гедоністичний та евдемоністичний підходи (Н. Бредбурн, Е. Дінер, А. Вотерман). Зокрема, до гедоністичних теорій належать концепції Н. Бредбурна та Е. Дінера, які описують психологічне благополуччя через призму «задоволення-незадоволення» і акцентують увагу на балансі позитивних та негативних емоцій [58; 60].

Науковець Н. Бредбурн, запропонував модель психологічного благополуччя, в якій основою є баланс між позитивними та негативними афектами. Повсякденні події, що приносять радість або розчарування, накопичуються у свідомості, формуючи відповідно позитивні чи негативні афекти. Психологічне благополуччя, згідно з цією моделлю, визначається різницею між позитивними та негативними емоціями, що відображає загальне почуття задоволеності або незадоволеності життям [58].

Психолог та дослідник Е. Дінер розробив поняття «суб'єктивне благополуччя», яке включає три основні компоненти: *загальне задоволення, позитивні емоції та негативні емоції*. Усі ці компоненти разом формують показник суб'єктивного благополуччя. Дінер зазначає, що суб'єктивне благополуччя включає як когнітивну оцінку людиною різних сфер свого життя, так і емоційний стан, пов'язаний з настроєм. Він також підкреслює, що більшість людей оцінюють життєві події у термінах "добре – погано", і ця когнітивна оцінка завжди супроводжується відповідною емоційною реакцією. Суб'єктивне благополуччя, на думку Дінера, є не лише індикатором рівня депресії або тривоги, але й відображає, наскільки людина відчуває себе щасливою порівняно з іншими [60].

Отже, можна стверджувати, що високий рівень суб'єктивного благополуччя характеризується тим, що людина в більшості випадків відчуває задоволення від свого життя, і лише в окремих ситуаціях переживає негативні емоції. Е. Дінер розглядає суб'єктивне благополуччя як невід'ємну частину

психологічного благополуччя, яке відображає баланс між позитивними та негативними емоціями.

У рамках евдемоністичного підходу благополуччя трактується як повноцінна самореалізація особистості в певних життєвих обставинах. Тут важливим є досягнення синтезу між вимогами соціального оточення та розвитком індивідуальних якостей.

За А. А. Кроніком, досягнення щастя залежить від евдемоністичних установок, таких як гедоністичні, аскетичні, діяльні та споглядальні. Ці установки визначають, де і в якій сфері людина прагне самореалізуватися, а також які психологічні засоби вона використовує для цього. Щастя, згідно з цією концепцією, це переживання повноти буття, що виникає при самореалізації та глибокій мотивації до світу.

Засоби досягнення щастя включають підсилення значущості світу або власних можливостей. Психологічне благополуччя також висвітлено в роботах таких учених, як А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, К.-Г. Юнг та інші. Через гуманістичний погляд на особистість.

Модель Керол Ріфф пропонує всебічний погляд на психологічне благополуччя, виділяючи шість взаємопов'язаних компонентів [66; 67]:

- Самоприйняття: Це позитивне ставлення до себе, включаючи своїх сильних і слабких сторін, успіхи та невдачі. Самоприйняття дозволяє людині відчувати себе комфортно у власній шкірі та сприяє розвитку самоповаги;
- Позитивні стосунки з іншими: Це здатність встановлювати глибокі, довірчі та підтримуючі стосунки з іншими людьми. Такі стосунки забезпечують відчуття приналежності, любові та підтримки;
- Автономія: Це здатність діяти відповідно до власних цінностей і переконань, навіть якщо вони відрізняються від очікувань оточуючих. Автономія пов'язана з відчуттям особистої відповідальності за своє життя;

- Екологічна майстерність: Це здатність ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем, включаючи як фізичне, так і соціальне середовище. Екологічна майстерність проявляється у здатності адаптуватися до змін, вирішувати проблеми та досягати своїх цілей;
- Наявність життєвої мети: Це відчуття напрямку і сенсу в житті. Життєва мета надає мотивацію і допомагає долати труднощі;
- Особистісне зростання: Це постійний розвиток своїх здібностей, талантів і потенціалу. Особистісне зростання пов'язане з прагненням до самовдосконалення і досягнення нових цілей.

Ці компоненти впливають один на одного та спільно взаємодіють. Так, позитивні стосунки з іншими можуть сприяти підвищенню самооцінки, а самоприйняття – полегшує встановлення нових контактів у соціумі.

Самоприйняття означає прийняття себе з усіма своїми достоїнствами та недоліками. Відсутність цієї риси може призводити до почуття незадоволеності собою і власним минулим як наслідок незадоволеність своїм життям.

Автономія передбачає здатність бути незалежною та впевненою у власних рішеннях, навіть якщо вони відрізняються від загальноприйнятих. Недостатній рівень автономії веде до конформізму та надмірної залежності від думки інших. Управління довкіллям означає здатність успішно взаємодіяти з оточенням і досягати поставлених цілей. Якщо людина не володіє цією характеристикою, вона може відчувати безсилля і нездатність змінити своє життя.

Особистісне зростання передбачає постійне прагнення до саморозвитку і нових знань. Відсутність цього компоненту призводить до стагнації, зневіри у власних можливостях. Позитивні стосунки з оточенням характеризуються відкритістю до спілкування та здатністю встановлювати глибокі міжособистісні зв'язки. Відсутність цієї якості свідчить про самотність і нездатність підтримувати тривалі стосунки.

Наявність життєвих цілей формує почуття осмисленості існування, надаючи цінність минулому, теперішньому і майбутньому. Їхня відсутність викликає відчуття безглуздості життя.

До третьої групи підходів щодо феномену психологічного благополуччя належать концепції, засновані на психофізіологічному збереженні функцій організму. Тісний зв'язок між фізичним і психічним здоров'ям є одним із ключових впливів на благополуччя. Р.М. Райан та Е.Л. Дісі підкреслюють, що фізичні хвороби часто призводять до функціональних обмежень, які, в свою чергу, знижують рівень задоволеності життям [69].

Однак, генетичні фактори не є єдиними детермінантами психологічного благополуччя. Дослідження також показують, що важливу роль відіграють і епігенетичні процеси, які дозволяють генам реагувати на вплив довкілля, тобто наші гени можуть бути «включені» або «вимкнені» і проявитися згідно певних обставин життя.

Крім того, не варто недооцінювати роль соціальних, культурних та психологічних факторів у формуванні психологічного благополуччя. Наприклад, якість соціальних відносин, рівень освіти, матеріальний стан, а також особистісні характеристики, такі як оптимізм, самооцінка та емоційний інтелект, можуть значно впливати на наше відчуття життя.

Таким чином, генетичні фактори є лише одним із багатьох чинників, що впливають на психологічне благополуччя. Розуміння взаємодії генетичних, епігенетичних, соціальних та психологічних факторів є необхідною умовою для побудови якісного життя та профілактики психічних розладів.

Концепції Н. Волинець, І. Галецької та інших розглядають психологічне благополуччя через призму біологічного простору буття, має значні наслідки для розуміння ролі стресу та розробки ефективних профілактичних заходів. Згідно з цією концепцією, стрес розглядається як фактор, який порушує гомеостаз організму, тобто його внутрішню рівновагу. Це може призвести до ослаблення бар'єру психічної адаптації та, як наслідок, до розвитку психосоматичних розладів та зниження рівня психологічного благополуччя.

Реакція на стрес є індивідуальною і зумовлена станом здоров'я, особливостями особистості та соціально-культурним середовищем. Особливо небезпечним є хронічний стрес, який триває тривалий час і виснажує ресурси організму [13; 14].

Психологічне благополуччя, згідно із підходом цілісного переживання, є суб'єктивним явищем, що формується на основі внутрішніх оцінок людини щодо власного життя. Це переживання схоже на поняття суб'єктивного благополуччя, яке розробляв Е. Дінер, і напряду залежить від особистої системи цінностей та оцінок [60].

Розробляючи концепцію психологічного благополуччя, такі дослідники як П.П. Фесенко та Т.Д. Шевеленкова підкреслюють важливість суб'єктивного виміру цього феномена. Вони акцентують увагу на тому, що психологічне благополуччя – це не просто об'єктивний стан, а скоріше суб'єктивне переживання задоволеності своїм життям. Це переживання охоплює не лише поточний момент, але й очікування щодо майбутнього, тобто потенційні аспекти життєвого досвіду.

Їхні дослідження знаходять підтвердження в теорії психологічного благополуччя Керол Ріфф, яка, в свою чергу, є одним із яскравих представників гуманістичної психології. К. Ріфф розглядає благополуччя як багатогранне поняття, що містить не лише емоційне благополуччя (задоволеність життям), але й такі аспекти, як самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, екологічна майстерність, наявність життєвої мети та особистісне зростання. Ці компоненти, на думку Ріфф, взаємопов'язані і спільно формують відчуття щастя і задоволеності життям

П.П. Фесенко та Т.Д. Шевеленкова, подібно до багатьох інших дослідників, акцентують увагу на суб'єктивному вимірі психологічного благополуччя. Однак, на відміну від позитивної психології, яка часто фокусується на позитивних емоціях та сильних сторонах особистості, Фесенко і Шевеленкова надають більше значення розумінню того, як індивід сприймає своє життя в цілому. Їхній погляд знаходить підтвердження в теорії Керол

Ріфф, яка, хоча й має спільні риси з позитивною психологією, також складає гуманістичний підхід, акцентуючи на самоактуалізації та особистісному зростанні.

Розуміння психологічного благополуччя як суб'єктивного переживання, яке охоплює як актуальні, так і потенційні аспекти життя, має важливі практичні наслідки. Це дозволяє розробити більш ефективні психологічні інтервенції, спрямовані на підвищення якості життя людей. Наприклад, теорія Керол Ріфф, яка знайшла відображення в дослідженнях Фесенка і Шевеленкової, може бути використана для розробки програм особистісного зростання, спрямованих на розвиток таких якостей, як самоприйняття, позитивні стосунки з іншими та наявність життєвої мети.

Дослідження К. Ріфф порівнює концепцію щастя з поняттям психологічного благополуччя, яке визначається через шість складових. Автори підкреслюють, що щастя не є єдиним виміром благополуччя, і наводять наявність різноманітних особистісних характеристик, що впливають на психологічне благополуччя [68].

К. Ріфф визначає такі складові благополуччя:

1. Самоприйняття.
2. Позитивні стосунки з оточуючими.
3. Автономія.
4. Опанування середовищем (екологічна майстерність).
5. Наявність мети в житті.
6. Особистісний ріст.

Існує таке поняття як «Ідеальне психологічне благополуччя», яке передбачає не лише відсутність негативних емоцій та проблем, а й досягнення високого рівня особистісного розвитку. Це стан, що характеризується високорозвиненим самоприйняттям, тобто здатністю приймати себе зі всіма своїми недоліками та сильними сторонами. Індивіди з високим рівнем ідеального благополуччя також здатні встановлювати глибокі та довірчі стосунки з іншими людьми, відчуючи приналежність до соціальних груп.

Крім того, вони ефективно реалізують свої цілі, відчуваючи сенс життя та задоволення від досягнень. Ідеальне благополуччя відображає прагнення людини до найкращих проявів себе, заснованих на особистих уявленнях про щастя та самореалізацію.

Переживання психологічного благополуччя базується на порівнянні реального стану з внутрішнім еталоном або ідеалом, що існує у свідомості особистості як оцінка власного життя і ставлення до себе. Це переживання формується на основі багатьох факторів: від соціальних взаємозв'язків і статусу в суспільстві до почуття спільності та підтримки у мікросоціумі. Поняття «ідеального» психологічного благополуччя доповнює поняття «реального» благополуччя, яке відображає поточний стан задоволеності життям. Якщо «реальне» благополуччя більше пов'язане з суб'єктивною оцінкою свого життя в даний момент, то «ідеальне» благополуччя відображає аспірації та потенціал особистості. Воно пов'язане з високими стандартами щодо себе та свого життя, а також з постійним прагненням до самовдосконалення.

Однією з фундаментальних складових загального благополуччя є соціальне благополуччя, яке охоплює не лише задоволеність особистості своїм соціальним статусом, а й відчуття приналежності до спільноти, довіру до інших людей та здатність будувати міцні соціальні зв'язки. Саме через соціальні взаємодії людина задовольняє свої потреби в приналежності, любові та повазі.

Духовне благополуччя – це глибинний внутрішній стан, пов'язаний з пошуком сенсу життя, цінностей та мети. Воно передбачає не лише віру в Бога, а й віру в себе, у свої можливості та потенціал. Духовне благополуччя проявляється через відчуття зв'язку з чимось більшим за себе, з універсальними цінностями та природним світом. Важливими аспектами духовного благополуччя є також можливість саморефлексії, розвиток творчих здібностей та прагнення до самовдосконалення. Духовне благополуччя може проявлятися різними способами, залежно від культурних, релігійних і

особистісних особливостей людини. Воно може бути пов'язане з релігійною вірою, філософськими поглядами, творчістю, природою або іншими аспектами життя, які надають сенс і значення існуванню.

Фізичне благополуччя – це не просто відсутність хвороб, а скоріше стан гармонії між тілом і розумом. Воно передбачає не лише відчуття здоров'я та фізичної сили, але й задоволення від руху, тілесних відчуттів та взаємодії з навколишнім світом. Фізичне благополуччя є базою загального благополуччя, оскільки здорове тіло забезпечує енергію та ресурси для реалізації інших життєвих цілей.

Матеріальне благополуччя – це складне поняття, яке виходить за межі простого задоволення матеріальних потреб. Це відчуття фінансової стабільності, впевненість у майбутньому, можливість забезпечити себе та свою сім'ю. Матеріальне благополуччя впливає на усі аспекти життя, такі як самооцінка, соціальний статус та рівень стресу. Однак, важливо розуміти, що матеріальне благополуччя не є синонімом щастя, і надмірна орієнтація на матеріальні цінності може призвести до негативних наслідків для психічного здоров'я. Матеріальне благополуччя відображає рівень задоволеності людини матеріальними умовами життя, такими як житло, харчування, можливість відпочинку і стабільний матеріальний достаток.

Загалом усі складові благополуччя поєднуються у почуття спільності та усвідомлення сенсу життя і можуть визначати не лише соціальне, а й духовне благополуччя, впливаючи на психологічне, забезпечуючи душевний комфорт.

Психологічне благополуччя має складну структуру, яка включає когнітивний та афективний компонент. Саме він пов'язаний із відчуттям цілісності й несуперечливості картини світу та розумінням складності життя при надходженні суперечливої інформації або коли ситуація здається невизначеною.

Емоційний компонент відображає переживання, пов'язані із здатністю особистості пристосовуватися до різних життєвих ситуацій. У разі виникнення емоційного дискомфорту, який є ключовим індикатором неблагополуччя в

різних аспектах життя, постає відображення порушення гармонії між цілями, умовами та ресурсами, необхідними для їх досягнення. Якщо людина стикається з фрустрацією або монотонністю в поведінці чи діяльності, це може стати причиною суб'єктивного відчуття неблагополуччя.

Соціальна складова є невід'ємною частиною психологічного благополуччя. Якісні та глибокі міжособистісні стосунки, що базуються на довірі, взаєморозумінні та емпатії, надають людині відчуття приналежності, підтримки та безпеки. Можливість відкрито виражати свої емоції, отримувати емоційну валідацію та спільну діяльність зі значущими іншими сприяє формуванню позитивної самооцінки та підвищенню стійкості до стресу. Крім того, соціальні взаємодії задовольняють фундаментальну людську потребу в приналежності та любові.

Навпаки, соціальна ізоляція, депривація або напруженість у важливих стосунках здатні викликати емоційний дискомфорт, що підриває суб'єктивне відчуття благополуччя.

Таким чином, понятійний феномен суб'єктивного благополуччя можна інтерпретувати як узагальнене, стійке переживання, яке відіграє важливу роль у загальному психічному стані людини.

1. 2. Теоретичні аспекти поняття та проявів стресостійкості особистості

Протягом останніх десятиліть українські науковці демонструють стабільний інтерес до феномену стресостійкості, зокрема в контексті професійної діяльності. Дослідження М. Дідух, Г. Дубчак, С. Іванової, Ю. Кашлюк та інших значно збагатили наше розуміння механізмів виникнення та прояву стресу в різних професійних групах [20; 21; 24; 27]. Однак, незважаючи на значну кількість досліджень, досі відсутня єдина, всеосяжна модель стресостійкості. Це свідчить про його багатогранність та залежність від контексту

Стресостійкість, за визначенням більшості дослідників є комплексною якістю особистості, що формується в результаті взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів [7; 8; 11; 15;].

І. Аршава доповнює це визначення, акцентуючи на ролі емоційної регуляції, волевих зусиль та когнітивних процесів у забезпеченні стресостійкості [3].

Сучасні умови життя з прогресією рівня стресу, здібність до стресостійкості, що впливає на уміння ефективно справлятися з труднощами стає все більш важливою. Стресостійкість не є вродженою рисою, а формується впродовж життя та визначена соціальними умовами, генетичною схильністю, вихованням, соціальне оточенням та досвідом подолання труднощів.

Концепція дуалізму стресостійкості, запропонована В. Крайнюк, дозволяє розглядати цю якість як багатогранний феномен, що охоплює як зовнішні прояви (успішність у діяльності), так і внутрішні процеси (збереження психологічної рівноваги). Діяльнісний аспект стресостійкості пов'язаний з ефективністю виконання завдань в умовах стресу, здатністю адаптуватися до змін та досягати цілей. Особистісний аспект, в свою чергу, відображає здатність людини зберігати внутрішню гармонію, позитивне самосприйняття та ефективно регулювати свої емоції [28].

Представлені визначення стресостійкості свідчать про багатогранність цього поняття та його важливість для розуміння психологічного здоров'я особистості. Цей інтегральний підхід враховує як біологічні, так і психологічні та соціальні фактори, є найбільш перспективним для подальших досліджень. [21; 28; 33; 36].

Сучасні дослідники в психологічній науці акцентують на індивідуальному характері стресостійкості, пов'язаному з комплексом вроджених та набутих властивостей. Сучасні дослідження дозволяють глибше

зрозуміти нейрофізіологічні механізми стресової реакції та процеси, що лежать в основі стресостійкості. Так, важливу роль відіграють системи мозку, відповідальні за регуляцію емоцій, такі як лімбічна система та префронтальна кора. Крім того, гормональні механізми, зокрема, система гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової залози, відіграють ключову роль у реакції організму на стрес.

Розвиток стресостійкості передбачає не лише здатність протистояти негативним емоціям, але й активне формування позитивного ставлення до життя, розвиток навичок саморегуляції, пошук соціальної підтримки та вміння ефективно управляти часом. Психологічні тренінги, когнітивно-поведінкова терапія та інші методи можуть значно підвищити рівень стресостійкості людини.

У своїй праці М. Шпак досліджуючи стресостійкість, акцентує на різноманітності механізмів, що забезпечують успішне подолання стресових ситуацій. Однак, для більш повного розуміння цієї концепції, необхідно розглянути кожен з типів концептуалізації детальніше: механізми психологічного захисту: цей підхід акцентує на несвідомих психічних процесах, які дозволяють людині зменшити тривогу та дискомфорт, пов'язані зі стресом; копінг-стратегії: долаючі стратегії можуть бути спрямовані як на зміну стресової ситуації, так і на зміну своєї реакції на неї; проактивні стратегії: важливість попередження стресу шляхом розвитку навичок управління часом, планування та встановлення реалістичних цілей [53].

Адаптивні когніції: роль оптимізму, віри у власні сили та здатність бачити позитивні сторони у складних ситуаціях, уміння переосмислити стресову ситуацію, змінивши її значення та емоційне забарвлення; використання когнітивних технік для зміни негативних думок і переконань. Специфічні особистісні утворення: особисті риси, самооцінка, внутрішній локус контролю, толерантність до невизначеності, переконання, цінності, темперамент.

Стрес є однією з найактуальніших проблем сучасного суспільства, що отримала назву «чума 21 століття». Дослідження показують, що стресові фактори є основною причиною багатьох психосоматичних захворювань, включаючи серцево-судинні розлади, депресію та тривожні стани. За даними ВООЗ, близько 75% усіх захворювань пов'язані з дією стресу на організм [7; 8; 36].

Стрес визначається як низка фізіологічних і психологічних реакцій організму на зовнішні подразники. Американський психофізіолог Уолтер Кеннон першим описав класичні реакції організму на загрозливі ситуації, такі як реакція «боротьба або втеча» (fight or flight). Ганс Сельє, зазначив концепцію загального адаптаційного синдрому, який включає три стадії: реакція тривоги, опір і виснаження. Г. Сельє підкреслював, що стрес може мати як позитивні (еустрес), так і негативні (дистрес) наслідки залежно від здатності людини адаптуватися до змін [7; 37].

Вплив стресу на організм на фізіологічному рівні активує симпатичну нервову систему, що виділяє гормони, які підвищують частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск, посилюють обмін речовин і викликають мобілізацію ресурсів організму для боротьби з загрозою. Хронічний стрес може мати руйнівні наслідки для здоров'я, включаючи пригнічення імунної системи, порушення сну, розвиток серцево-судинних захворювань та гастроінтестинальних розладів. За даними досліджень, тривалий вплив високого рівня стресу пов'язаний зі зниженням когнітивних функцій та ризиком розвитку деменції.

Психологічний стрес має складніший характер, оскільки залежить не лише від зовнішніх факторів, а й від внутрішнього сприйняття ситуації. Річард Лазарус розробив модель психологічного стресу, яка базується на оцінці ситуації людиною як загрозової чи вимогливої. Він стверджував, що стрес виникає тоді, коли особистість сприймає ситуацію як таку, що перевищує її можливості впоратися з нею. У цьому контексті важливим є когнітивне оцінювання, яке визначає, чи буде ситуація сприйматися як стресова.

Наприклад, ті самі обставини можуть викликати стрес у одного індивіда і залишатися нейтральними або навіть мотиваційними для іншого.

Отже, стресостійкість часто проявляється як адаптивний механізм особистості. Стресостійкість пояснюють як (resilience) є важливим аспектом боротьби з негативними наслідками стресу. Це здатність людини адаптуватися до стресових обставин, зберігаючи при цьому фізіологічне і психологічне здоров'я.

Вчені, такі як Сьюзен Кобаса, відзначають, що стресостійкі люди мають певні особистісні риси, які допомагають їм ефективно справлятися зі стресом. До таких рис належать високий рівень самоконтролю, впевненість у собі, відповідальність за власне життя та здатність бачити в стресових ситуаціях можливості для зростання.

Дослідження показують, що розвиток стресостійкості може мати генетичне підґрунтя, але значну роль відіграють також середовищні фактори та навчання. Наприклад, люди, які з дитинства мали підтримку сім'ї та соціального середовища, демонструють вищу стресостійкість у дорослому житті.

Одним з найважливіших факторів, що знижують рівень стресу, є соціальна підтримка. Дослідження показують, що наявність близьких стосунків, дружби та підтримки від колег сприяє зниженню рівня кортизолу, зменшує ризик розвитку депресії та інших психічних розладів. Люди, які мають міцні соціальні зв'язки, демонструють вищу стресостійкість.

Високий рівень соціальної підтримки також пов'язаний з вищою самооцінкою і відчуттям контролю над життям, і показником адаптації до стресу.

Стрес є природною частиною сучасного життя, однак його вплив на людину значною мірою залежить від індивідуальних особливостей та здатності адаптуватися до зовнішніх обставин.

Багато дослідників стверджують, що кожен індивід має унікальний набір особистісних рис та фізіологічних особливостей, які впливають на її

стресостійкість. Оптимізм, висока самооцінка, внутрішній локус контролю та толерантність до невизначеності – це лише деякі з особистісних рис, які допомагають людям ефективніше справлятися зі стресом. Крім того, генетична схильність, рівень нейромедіаторів, гормональний баланс та фізична форма також відіграють важливу роль [32; 39].

Ранній досвід, навчання та соціальна підтримка також впливають на розвиток стресостійкості. Люди, які мали позитивний досвід взаємодії з оточуючими, мають більше шансів розвинути здорові механізми подолання стресу. Спеціальні тренінги та програми можуть навчити людей успішним стратегіям керування стресом, як техніки, релаксаційні вправи та зміна способу життя.

Важливо розуміти, що стресостійкість є динамічною властивістю, що може розвиватися протягом усього життя. Кожна людина має свої індивідуальні стратегії подолання стресу, які залежать від її особистісних особливостей та життєвого досвіду.

Стресостійкість – це динамічний психофізіологічний процес, який забезпечує активну адаптацію особистості до стресових ситуацій шляхом мобілізації внутрішніх ресурсів, когнітивної переоцінки подій та збереження психологічної рівноваги. Цей процес передбачає не лише здатність протистояти негативним впливам, але й розвиток нових способів взаємодії з навколишнім світом. Соціальна підтримка, культурні фактори та індивідуальні особливості особистості відіграють важливу роль у формуванні та прояві стресостійкості

1.3. Психологічне благополуччя та стресостійкість працюючих жінок

Сучасний світ, що характеризується високою динамічністю та постійними змінами, висуває нові вимоги до жінок. З одного боку, зростає тиск на суміщення ролей матері, дружини та успішної кар'єристки. З іншого боку, саме ці виклики відкривають перед жінками безпрецедентні можливості для самореалізації та досягнення професійних висот. Сучасні жінки активно заявляють про себе в політиці, бізнесі, науці та інших сферах, демонструючи високий рівень компетентності та лідерських якостей. Цей процес супроводжується переосмисленням традиційних гендерних ролей та формуванням нового образу сучасної жінки.

Вивчення психологічного благополуччя жінок є однією з найактуальніших проблем сучасної психології. Зарубіжні дослідники, такі як М. Ягода, Н. Бредберн та інші, зробили значний внесок у розробку теоретичних моделей і методів оцінки психологічного благополуччя. Вітчизняні психологи, серед яких П. Фесенко, Т. Шевеленко та інші, також активно займаються дослідженням цієї проблеми, адаптуючи зарубіжні концепції до українського контексту [58].

Особливу увагу в дослідженнях приділяється професійному благополуччю жінок. Роботи Т. Рат, Дж. Хартер та інших вказують на важливу роль роботи в житті жінок та її вплив на їхнє загальне психологічне благополуччя. Однак, дослідження також виявляють, що жінки часто стикаються з труднощами при суміщенні родинних обов'язків та професійної діяльності.

Результати досліджень демонструють неоднозначну картину. З одного боку, жінки можуть демонструвати високий рівень життєвої задоволеності та позитивних емоцій. З іншого боку, гендерні стереотипи, соціальні очікування

та нерівні можливості можуть призводити до внутрішніх конфліктів, зниження самооцінки та погіршення психологічного благополуччя.

Сучасні тенденції наукових досліджень психологічного благополуччя жінок спрямовані на: вивчення впливу різних факторів (соціальних, економічних, культурних) на психологічне благополуччя жінок; розробку інструментів для оцінки психологічного благополуччя в різних культурах і соціальних контекстах для створення програм по підвищенню психологічного благополуччя жінок.

Історично склалося так, що дослідження благополуччя фокусувалися або на гедоністичному підході, який акцентує на позитивних емоціях і задоволенні життям (Е. Дінер, Д. Канеман), або на евдемонічному підході, який підкреслює самореалізацію, зростання та сенс життя (А. Ватерман, К. Ріфф). Однак, сучасні дослідження все частіше прагнуть об'єднати ці два підходи, як це роблять Р. Раян та Е. Десі у своїй теорії самодетермінації [67; 68; 69].

Модель благополуччя К. Ріфф, яка виділяє самоприйняття, автономію, позитивні відносини та інші компоненти, є однією з найбільш всебічних. Однак, важливо зазначити, що рівень благополуччя є індивідуально змінним і залежить від багатьох факторів, включаючи особистісні риси, культурні особливості, соціально-економічні умови та життєвий досвід [65;66].

Сучасні дослідження все більше уваги приділяють ролі соціальних зв'язків, сенсу життя, позитивних емоцій та залученості в діяльність у досягненні високого рівня благополуччя. Крім того, актуальним є питання про стійкість благополуччя та здатність людей зберігати позитивний емоційний стан навіть у складних життєвих ситуаціях [30; 34].

Прагнення відчувати себе добре є фундаментальною потребою людини. Особливо гостро це відчувається в період ранньої дорослості, коли молоді люди активно формують свою ідентичність і шукають своє місце в житті.

Сучасні соціокультурні зміни, такі як глобалізація, інформатизація та посилення конкуренції, створюють як нові можливості для самореалізації, так і додаткові стресори.

Психологічне благополуччя в молодому віці багато в чому визначається успішністю професійної самореалізації. Однак, це поняття набагато ширше і включає в себе не тільки професійні досягнення, але й задоволеність особистими стосунками, здоров'ям, духовним розвитком. Важливу роль відіграють такі фактори, як самооцінка, внутрішній локус контролю, здатність до саморегуляції та соціальної адаптації [29; 30].

Сучасні дослідження підкреслюють важливість балансу між різними сферами життя для досягнення психологічного благополуччя. Молоді люди повинні не тільки прагнути до професійних успіхів, але й приділяти достатньо уваги своїм стосункам, здоров'ю та особистісному зростанню [19].

М. Бредберн, запровадивши термін «психологічне благополуччя», акцентував увагу на суб'єктивному досвіді людини, пов'язаному зі щастям і задоволеністю життям. Однак, сучасні дослідження показують, що благополуччя – це багатогранне поняття, яке охоплює не лише емоційний стан, але й когнітивні, соціальні та духовні аспекти [58].

Порівняння різних культур демонструє, що розуміння благополуччя може суттєво відрізнятися. Наприклад, у індивідуалістичних культурах акцент часто робиться на особистих досягненнях і самореалізації, тоді як у колективістичних культурах важливішими є соціальні зв'язки та гармонія з оточенням.

Сучасна позитивна психологія пропонує широкий спектр інструментів для вимірювання і підвищення благополуччя. Вона підкреслює важливість таких факторів, як позитивні емоції, залученість у діяльність, стосунки, сенс життя і досягнення.

Ю. Кашлюк пропонує багатогранну концепцію психологічного благополуччя, виділяючи в його структурі емоційний, когнітивний і вольовий компоненти. Емоційний компонент пов'язаний з позитивним ставленням до життя, задоволеністю досягненнями та реалізацією своїх цілей. Когнітивний компонент відображає оцінку особистості власного життя і задоволеність ним. Вольовий компонент забезпечує активність і спрямованість особистості на досягнення своїх цілей [27].

Ця модель доповнює і розвиває традиційні підходи до вивчення благополуччя, підкреслюючи важливість не тільки емоційного стану, але й когнітивних оцінок і активних дій. Однак, слід зазначити, що структура психологічного благополуччя може варіюватися в залежності від культурних особливостей, віку, соціального статусу та інших факторів. Модель Ю. Кашлюка є цінним внеском у розуміння психологічного благополуччя. Однак, для більш повного розуміння цього феномену необхідні подальші дослідження, які враховуватимуть культурні, соціальні та індивідуальні особливості.

Наукова праця А. Курової щодо розуміння психологічного благополуччя заслуговує на увагу. Вона пропонує комплексне бачення цього феномену, включаючи як суб'єктивні переживання, так і об'єктивні характеристики життя людини [29]:

Суб'єктивність: Психологічне благополуччя розглядається як особистий досвід, який формується на основі суб'єктивних оцінок і переживань.

Системність: Благополуччя визначається як системна якість, що включає різноманітні аспекти життя людини: соціальні, психологічні, фізичні тощо.

Динамічність: Благополуччя - це не статичний стан, а процес, який формується і змінюється протягом життя.

Ціннісний аспект: Благополуччя тісно пов'язане з особистісними цінностями та уявленнями про сенс життя.

Благополуччя індивіда визначається не тільки внутрішніми факторами, але й взаємодією людини з навколишнім світом. Концепція А. Курової пропонує глибокий і всебічний погляд на психологічне благополуччя. Її дослідження можуть бути корисними для психологів, соціальних працівників, а також для кожної людини, яка прагне досягти гармонії і задоволеності життям.

Дослідження В. Майструк демонструють значущу різницю в рівні сформованості самоприйняття та загального психологічного благополуччя між жінками молодше і старше 40 років. Молодші жінки демонструють меншу задоволеність собою, слабші соціальні зв'язки та меншу схильність до особистісного зростання. Ці результати можуть бути пов'язані з посиленням соціального тиску на сучасних молодих жінок, зокрема, з очікуваннями щодо досягнення успіху як у кар'єрі, так і в особистому житті. Такий тиск може призводити до почуття невпевненості, порівняння себе з іншими та, як наслідок, зниження самооцінки [31].

Результати дослідження В. Майструк вказують на необхідність розробки спеціальних програм психологічної підтримки для молодих жінок. Такі програми можуть бути спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, підвищення самооцінки, формування позитивного мислення та зміцнення соціальних зв'язків. Це дозволить молодим жінкам більш ефективно справлятися зі стресом, досягати своїх цілей і відчувати себе щасливими [31].

Дослідження Н. Волинець демонструють цікаву гендерну особливість: жінки, котрі працюють у сферах, традиційно пов'язаних з «жіночими» професіями (психологія, соціальна робота), демонструють вищі показники особистісного благополуччя, зокрема, професійної компетентності та самореалізації, порівняно з чоловіками. Це свідчить про те, що вибір професії,

яка відповідає індивідуальним цінностям і схильностям, може позитивно впливати на загальне психологічне благополуччя. Н. Волинець підкреслює, що переживання психологічного благополуччя є суто індивідуальним і суб'єктивним досвідом, який формується в унікальній взаємодії особистості з навколишнім світом. Це не просто набір позитивних емоцій, а складний феномен, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Кожна людина переживає благополуччя по-своєму, в залежності від своїх цінностей, уявлень про щастя та життєвих цілей. За Н. Волинець, переживання психологічного благополуччя – це не статичний стан, а динамічний процес, який розгортається в часі. Воно пов'язане з постійною взаємодією особистості з навколишнім світом і вимагає активної участі індивіда. Благополуччя не дається "готовим", його необхідно створювати, розвивати і підтримувати протягом усього життя. Н. Волинець акцентує на важливій ролі діяльності в процесі переживання психологічного благополуччя. За її твердженням, саме через діяльність людина реалізує свої потенціали, досягає цілей і відчуває задоволення від життя. При цьому, діяльність повинна бути не лише продуктивною, але й відповідати особистим цінностям і потребам індивіда. Емоційний компонент є невід'ємною частиною переживання психологічного благополуччя, наголошує Н. Волинець. Позитивні емоції, такі як радість, задоволення, спокій є певними показниками, що відображають гармонію між внутрішнім світом людини і зовнішнім середовищем [13].

Дослідження О. Груб'як висвітлює цікаву динаміку психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. Незважаючи на загальний середній рівень, дослідниця виявила значні варіації за окремими компонентами. Зокрема, молоді жінки демонструють високий рівень прагнення до особистісного зростання, що свідчить про їхню активну життєву позицію та пошук себе. Однак, одночасно спостерігається недостатня сформованість автономії та впевненості у власних силах, що пов'язано з

особливостями цього вікового періоду, коли особистість ще формується і стикається з новими викликами [19].

Результати дослідження О. Груб'як підтверджують, що психологічне благополуччя молодих жінок значною мірою залежить від соціокультурного контексту. Сучасне суспільство ставить перед молодим поколінням високі вимоги, що може призводити до відчуття перевантаженості та пошуку власної ідентичності. Саме тому молоді жінки часто демонструють високий рівень прагнення до саморозвитку, але одночасно відчують труднощі у встановленні меж і захисті своїх інтересів [19].

Результати дослідження О. Груб'як корелюють з висновками інших науковців, які досліджували психологічне благополуччя молоді. Зокрема, акцент на важливості особистісного зростання та одночасні труднощі у формуванні автономії є типовими для цього вікового періоду. Однак, дослідження Груб'як дозволяє детальніше розглянути гендерні особливості цього процесу.

Дослідження Л. З. Сердюк (2017) та інших вчених дозволяють виявити комплексний характер психологічного благополуччя. Фізичне здоров'я, соціальна підтримка, академічні досягнення та інші фактори взаємодіють між собою, впливаючи на загальний рівень задоволеності життям. Особливу увагу заслуговує поняття резильєнтності, яке доповнює цю картину, підкреслюючи динамічний характер адаптації людини до стресових ситуацій. Резильєнтність можна розглядати як ресурс, який дозволяє людям не лише відновлюватися після труднощів, але й процвітати в складних умовах.

Для забезпечення високого рівня психологічного благополуччя необхідно звертати увагу не лише на окремі фактори, а й на їхню взаємодію. Створення сприятливого середовища, розвиток соціальних навичок, підтримка фізичного здоров'я та формування резильєнтності – ключові напрямки для підвищення

якості життя. Резильєнтність, як здатність людини долати труднощі та відновлюватися після стресових ситуацій, виступає важливим компонентом психологічного благополуччя. Дослідження Л. З. Сердюк (2017) та інших вчених підтверджують, що резильєнтність тісно пов'язана з такими факторами, як фізичне здоров'я, соціальна підтримка та академічні досягнення. Однак, резильєнтність – це не просто сума цих факторів, а скоріше динамічний процес, який дозволяє людям адаптуватися до змін і виходити з кризових ситуацій зміцненими.

Таким чином ми бачимо комплексний підхід до розуміння психологічного благополуччя, виділяючи чотири основні групи чинників: соціальні, духовні, фізичні та психологічні. Такий інтегральний підхід дозволяє врахувати різноманітність людських потреб та умов життя, підкреслюючи взаємозв'язок між різними аспектами благополуччя. Задоволеність соціальними зв'язками, духовний розвиток, фізичне здоров'я та психологічна гармонія – все це важливі компоненти щасливого та повноцінного життя. Він теж розглядає психологічне благополуччя як динамічний процес, який постійно змінюється під впливом різних факторів. Задоволеність матеріальними умовами життя, фізичним здоров'ям та соціальними зв'язками може змінюватися протягом життя, що, відповідно, впливає на загальний рівень благополуччя. Тому, для підтримки високого рівня благополуччя необхідно постійно працювати над собою та своїм оточенням.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК

2.1 Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей стресостійкості та психологічного благополуччя працюючих жінок у зрілому віці проводилась у кілька етапів. Вибірка учасників була сформована шляхом поширення оголошень через соціальні мережі, зокрема Viber, Facebook, Instagram, а також через особисті контакти. В дослідженні взяли участь 50 осіб. Таким чином загальну вибірку емпіричного дослідження було представлено респондентами жіночої статі віком від 35 – 50 років, з різною освітою, фінансовими можливостями, працевлаштуванням, які проживають у Київській, Хмельницькій, Львівській та Волинській області України. Це є міста та села із різною кількістю населення, респонденти мають різний досвід пов'язаний із війною. Дана вибірка відповідає цілям поставленим в дослідженні що забезпечує її репрезентативність.

Учасники були проінформовані про можливі ризики, пов'язані з участю в дослідженні, і отримали інформацію про місця, де за потреби можна звернутися за безкоштовною психологічною допомогою. Вони були проінформовані про дотримання принципів конфіденційності та можливість вийти із дослідження без будь-яких негативних наслідків. На першому етапі було створено програму психодіагностичного комплексу методик. На другому – здійснено діагностику, обрахування та обробку сирих балів дослідження. На третьому етапі, ми здійснили інтерпретацію дослідження, статистичний аналіз.

Загалом комплекс психодіагностичних методик було складено із відомих опитувальників скринінгу психологічного благополуччя:

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя Бі-Бі-Сі» (BBC-SWB) адаптована Л.М. Карамушкою, К.В. Терещенко та О.В. Креденцер, є вичерпним інструментом для оцінки загального психологічного благополуччя особистості. Її перевагою є інтегративний підхід, який дозволяє охопити різноманітні аспекти суб'єктивного досвіду людини, включаючи фізичне, психологічне та соціальне самопочуття. Ця методика була успішно адаптована до українських реалій, що значно розширило можливості її застосування в вітчизняних дослідженнях [25].

Методика К. Ріфф «Психологічного благополуччя» є інструментом, призначеним для комплексного вимірювання ключових аспектів психологічного благополуччя. Дослідження показують, що психологічне благополуччя є важливим фактором, що впливає на загальний стан здоров'я, продуктивність і якість життя людини. Ця методика дозволяє виявити індивідуальні відмінності в рівні психологічного благополуччя, вважається однією з найбільш широко визнаних і використовуваних у психологічних дослідженнях. Адаптована версія має 84 пункти, на які розподіляються твердження по шести шкалах, зокрема, по 14 тверджень на кожен з них. Додатково, К. Ріфф також створила варіанти методики з різною кількістю пунктів – 120, 54 та 18, що робить її гнучкою та адаптивною для різних дослідницьких контекстів. Шкала Ріфф є важливим інструментом у галузі психології для оцінки благополуччя та допомагає дослідникам та практичним психологам зрозуміти, як різні аспекти життя впливають на загальне психічне здоров'я індивідів [25].

Опитувальник «Індекс Благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5) – це короткий та ефективний інструмент для оцінки суб'єктивного благопочуття, адаптований для українського контексту. Його простота полягає в тому, що для оцінки загального психологічного стану достатньо відповісти на 5 запитань. При цьому, шкала забезпечує досить точну оцінку рівня благополуччя, що дозволяє використовувати її як для індивідуальної роботи, так і для досліджень [25].

Опитувальник професійної самоефективності (коротка версія), розроблений Т. Rigotti, В. Schyns та G. Mohr (2008) та адаптований О.В. Креденцер [25], є ефективним інструментом для оцінки рівня впевненості особистості у своїх професійних можливостях. Ця методика, що складається з 6 запитань, пройшла успішну валідацію в кількох європейських країнах і була адаптована до українських реалій, що забезпечує її високу релевантність для дослідження професійної самоефективності українських фахівців. Коротка версія шкали професійної самоефективності є зручним інструментом для дослідників та практичних психологів. Вона дозволяє швидко та ефективно оцінити рівень професійної самоефективності у різних категорій працівників.

Опитувальник професійної самоефективності базується на теорії соціального когнітивного навчання А. Бандури, яка підкреслює важливу роль переконань особистості у своїх можливостях для досягнення цілей. Саме тому оцінка професійної самоефективності є важливим компонентом розуміння мотивації, продуктивності та загального благополуччя працівників.

Коротка версія шкали професійної самоефективності є адаптацією більш розгорнутої версії, що складається з 20 питань. Незважаючи на меншу кількість пунктів, коротка версія демонструє високу кореляцію з повною версією та дозволяє отримати надійні результати. Це робить її зручним інструментом для досліджень, де обмежений час або ресурси.

Шкала негативного впливу роботи Д. Ватсона (Уотсона), адаптована українською командою дослідників є ефективним інструментом для оцінки професійного вигорання та стресу. Методика складається із 10 запитань, дозволяє кількісно оцінити наскільки робота негативно впливає на психологічний стан співробітника. Високий коефіцієнт внутрішньої узгодженості Кронбаха ($\alpha = 0.94$) свідчить про надійність та валідність цього інструменту в українському контексті.

Порівняно з іншими методиками оцінки професійного вигорання вона відрізняється своєю лаконічністю та фокусом на негативних аспектах трудової діяльності. Це сприяє оперативно визначити рівень професійного стресу та

виявити групи ризику. Адаптація методики до українських реалій та високий рівень її валідизації роблять її незамінним інструментом для досліджень в галузі психології праці.

Шкала негативного впливу роботи базується на концепції професійного вигорання, яка передбачає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зменшення професійних досягнень. Методика дозволяє виміряти ступінь вираженості цих компонентів, що робить її цінним інструментом для дослідження механізмів виникнення та розвитку професійного вигорання.

Цікавим результатом адаптації Шкали негативного впливу роботи є відсутність суттєвих відмінностей між чоловіками та жінками за рівнем професійного вигорання. Це свідчить про те, що проблема професійного стресу є актуальною для обох статей і потребує комплексного підходу до її вирішення.

Для оцінки рівня стійкості до стресу у респондентів було використано спеціалізований тест, який дозволяє визначити індивідуальну здатність справлятися зі стресовими ситуаціями. Цей інструмент, що складається з 18 тверджень, пропонує три варіанти відповідей, кожен з яких має певний бал. Сума набраних балів дозволяє класифікувати рівень стійкості до стресу на низький, середній та високий. Валідність цього тесту підтверджена численними дослідженнями, що робить його надійним інструментом для психологічної діагностики."

Тест на стійкість до стресу, використаний у дослідженні, базується на концепції стрес-резильєнтності, яка визначає здатність людини успішно адаптуватися до змін та долати труднощі. Шкала тесту дозволяє оцінити різні аспекти стрес-резильєнтності, такі як емоційна стійкість, здатність до саморегуляції та ефективні стратегії подолання стресу.

Тест на стійкість до стресу, використаний у дослідженні, базується на концепції стрес-резильєнтності, яка визначає здатність людини успішно адаптуватися до змін та долати труднощі. Шкала тесту дозволяє оцінити різні

аспекти стрес-резильєнтності, такі як емоційна стійкість, здатність до саморегуляції та ефективні стратегії подолання стресу.

Порівняно з іншими методиками оцінки стійкості до стресу, використаний у дослідженні тест має ряд переваг. Він є більш коротким та простим в адмініструванні, що дозволяє швидко отримати інформацію про рівень стійкості до стресу великої групи респондентів. Крім того, шкала тесту має чітку структуру та високу внутрішню узгодженість, що забезпечує надійність отриманих результатів.

2.2. Опис та інтерпретація результатів дослідження

Аналіз емпіричних даних засвідчив, що професійна зайнятість жінок позитивно впливає на їхнє відчуття контролю над життям. Працюючі жінки демонструють вищі показники за шкалою «Управління середовищем» (M працюючих = 58,7, тимчасово безробітних = 51,8), що свідчить про більшу суб'єктивну владу та компетентність у формуванні власного життя. Робота не лише забезпечує матеріальні ресурси, а й надає жінкам соціальний статус, розширює коло спілкування та сприяє розвитку нових навичок. Таким чином, професійна діяльність зміцнює соціальну роль жінки та підвищує її психологічне благополуччя. Отримані результати вказують на те, що професійна зайнятість є важливим фактором, який впливає на психологічне благополуччя жінок через механізм посилення відчуття контролю над життям. Робота дозволяє жінкам відчувати себе більш самостійними, компетентними та спроможними долати життєві труднощі, здатне впливати на їхню самооцінку та загальне задоволення життям.

Працюючі жінки показують відчуття контролю над своїм життям, що пов'язано з більшими можливостями самореалізації та прийняття рішень. Безробіття ж, навпаки, обмежує можливості для самостійного вибору та створює відчуття залежності. Можна спостерігати такі відмінності ($M = 24,6$ та $M = 21$ відповідно).

Професійна зайнятість позитивно корелює із загальним рівнем задоволеності життям. Працюючі жінки частіше відчують себе щасливими та задоволеними своїм життям, що може бути пов'язано з більшою соціальною активністю, відчуттям корисності та самореалізації.

Працюючі жінки засвідчують вищий рівень задоволеності своєю професійною діяльністю порівняно з безробітними. Це говорить про те, що робота є важливим джерелом задоволення та самоствердження для жінок.

Безробіття здатне викликати психологічну залежність, особливо у випадку, коли жінка фінансово залежить від інших людей. Це може негативно впливати на її самооцінку та відчуття власної значущості.

Отримані результати дослідження чітко демонструють, що професійна зайнятість має значний вплив на відчуття контролю над власним життям у жінок. Працюючі жінки показують вищі показники рівня сприйняття і своєї здатності впливати на події та ситуації, що відбуваються в їхньому житті. Це засвідчує, що професійна діяльність надає жінкам відчуття самостійності, впевненості у спроможності своїх ресурсів будувати власне майбутнє.

Натомість, безробітні жінки демонструють нижчий рівень відчуття контролю. Це пов'язано з тим, що втрата роботи призводить до обмеження можливостей для самореалізації, соціальної активності та фінансової незалежності. Фінансова залежність від інших людей може сприяти розвитку відчуття безпорадності та зниження самооцінки.

Аналіз отриманих результатів дослідження засвідчує, що затребуваність у роботі має суттєвий вплив на загальну якість життя жінок. Працюючі жінки виявляють вищий рівень задоволеності життям, що пов'язано з більшими можливостями для самореалізації, соціальної активності та особистісного зростання. Безробіття ж, навпаки, обмежує ці можливості, що призводить до зниження загального рівня задоволеності життям.

Аналіз даних показує, що професійна затребуваність є важливим фактором, який впливає на психологічне благополуччя жінок. Відчуття контролю над особистим життям властиво саме для працюючих жінок, сприяє

підвищенню самооцінки, впевненості в собі та стійкості до стресу. Безробіття ж, особливо тривале, може призвести до розвитку відчуття безпорадності, зниження мотивації та погіршення емоційного стану.

Проведений аналіз виявив, що тривалість робочого дня має диференційований вплив на різні аспекти психологічного благополуччя працюючих жінок. Зокрема, жінки з ненормованим робочим графіком демонструють найвищий рівень автономії та особистісного зросту. Цей парадоксальний результат може бути пояснений тим, що ненормований графік, з одного боку, пов'язаний з більшим навантаженням та стресом, але з іншого – надає більшу свободу в плануванні робочого часу, що сприяє розвитку самоорганізації та незалежності.

Отримані результати мають важливі практичні наслідки для організації робочого процесу. Зокрема, вони свідчать про те, що ненормований робочий графік, попри певні негативні наслідки, може сприяти розвитку таких важливих якостей як автономія та особистісний ріст. Однак, для того, щоб уникнути негативних наслідків ненормованого графіку (наприклад, вигорання), необхідно забезпечити жінкам достатню підтримку з боку організації, а також можливість контролювати свою робочу навантаженість.

Вплив тривалості робочого дня на психологічне благополуччя жінок є багатограним і залежить від взаємодії з іншими факторами, такими як тип зайнятості, рівень освіти, наявність соціальної взаємодії.

Результати дослідження демонструють, що тривалість робочого дня має неоднозначний вплив на психологічне благополуччя досліджуваних. Не визначений графік праці пов'язаний з підвищеним рівнем автономії та особистісного зросту, він також може призвести до вигорання та інших негативних наслідків. Тривалість робочого дня є багатофакторним і залежить від взаємодії з іншими характеристиками робочого середовища та особистісними особливостями жінок. Для розробки ефективних стратегій сприяння психологічному благополуччю працюючих жінок необхідно

проводити подальші дослідження, спрямовані на виявлення рекомендацій для оптимізації умов праці.

Отримані результати дослідження демонструють парадоксальний ефект: жінки з ненормованим робочим графіком, незважаючи на підвищені навантаження, демонструють вищий рівень особистісного розвитку та автономії. Це пояснення полягає в тому, що саме необхідність самоорганізації та гнучкості в умовах ненормованого графіка стимулює розвиток таких якостей, як відповідальність, ініціативність та необхідності незалежного прийняття рішень.

Результати дослідження підтверджують, що сприйняття власного доходу як високого позитивно корелює із задоволеністю роботою у жінок. Це пов'язано з тим, що високий дохід дозволяє задовольнити не тільки матеріальні потреби, але й забезпечує відчуття фінансової стабільності, соціального статусу та можливостей для самореалізації. Однак, необхідно зазначити, що задоволеність роботою є багатофакторним явищем, і на неї впливають не тільки матеріальні фактори, але й соціальні, психологічні та організаційні чинники. Для більш повного розуміння цієї проблеми необхідні подальші дослідження. Результати дослідження підтверджують ієрархію потреб за А. Маслоу, згідно з якою фізіологічні потреби (включаючи матеріальні) є основою для задоволення більш високих потреб, таких як потреба у самореалізації. Жінки з високим рівнем доходу мають більшу можливість задовольнити свої фізіологічні потреби, що дозволяє їм зосередитися на розвитку своїх талантів та реалізації свого потенціалу. Це, в свою чергу, сприяє підвищенню задоволеності роботою.

Статистичний аналіз показав, що середній бал задоволеності роботою у жінок з високим рівнем доходу ($M = 24,6$) був суттєво вищий порівняно з жінками із середнім рівнем доходу ($M = 19,1$), що підтверджує позитивний вплив адекватної оплати праці на мотивацію та задоволеність працею. Дослідження підтвердило, що рівень доходу є одним з важливих соціальних факторів, що впливає на життя жінок. Вищий дохід асоціюється з більш

високим соціальним статусом та більшими можливостями, що сприяє підвищенню самооцінки та задоволеності роботою.

Статистичний аналіз показав, що жінки з низьким рівнем доходу ($M = 12,3$) значно частіше використовують особисте життя як віддушину від робочих проблем порівняно з жінками із середнім рівнем доходу ($M = 9,4$). Цей контраст засвідчує, що респонденти із нижчим доходом визначають особистий простір як важливий ресурсом для відновлення сил та емоційного відновлення.

Отримані дані свідчать про те, що нижчий рівень доходу пов'язаний з більшою схильністю жінок використовувати особисте життя як втечу від робочих проблем. Так, жінки з низьким доходом ($M = 13,4$) значно частіше зазначали, що їхнє особисте життя є джерелом сил, порівняно з жінками із середнім доходом ($M = 9,8$). Це може бути обумовлено меншою задоволеністю роботою та бажанням компенсувати негативні емоції, пов'язані з професійною діяльністю.

Проведений кореляційний аналіз виявив тісний зв'язок між позитивними відносинами з іншими та різними аспектами життя працюючих жінок ($p < 0.01$). Зокрема, виявлено високу кореляцію з різноманітністю професійної зайнятості ($r = 0.42$), волонтерською діяльністю ($r = 0.58$), фінансовим станом ($r = 0.49$) та житловими умовами ($r = 0.42$). Крім того, позитивні відносини з іншими пов'язані з відчуттям професійної затребуваності ($r = 0.54$), компетентності ($r = 0.53$) та успіху ($r = 0.67$), а також зі збалансованим поєднанням роботи та особистого життя.

Глибокий аналіз кореляційних зв'язків ($p < 0.01$) демонструє, що шкали «Позитивні відносини з іншими», «Фізичне здоров'я та благополуччя» тісно пов'язані з різними аспектами життя працюючих жінок. Коефіцієнт кореляції 0.42 вказує на помітний зв'язок з різноманітністю професійної зайнятості, 0.58 - з волонтерською діяльністю, а 0.49 та 0.42 - з фінансовим станом та житловими умовами відповідно. Крім того, виявлено позитивну кореляцію з

відчуттям професійної затребуваності ($r=0.54$), компетентності ($r=0.53$) та успіху ($r=0.67$), що свідчить про важливу роль соціальних взаємодій у формуванні позитивного образу «Я» в професійній сфері. Одночасно, спостерігається негативна кореляція з сприйняттям особистого життя як перешкоди роботі ($r=-0.53$) та роботи як джерела заробітку ($r=-0.53$), що вказує на більш збалансований підхід до поєднання різних сфер життя у жінок з високим рівнем позитивних соціальних взаємодій.

Результати кореляційного аналізу підтверджують важливу роль соціальних взаємодій у житті працюючих жінок. Високий рівень позитивних відносин з іншими пов'язаний з більшою задоволеністю різними сферами життя, включаючи професійну та особисту. Соціальні навички та підтримка позитивних соціальних зв'язків можуть суттєво вплинути на загальне благополуччя жінок.

Дослідження демонструє, що якість соціальних взаємодій жінок має значний вплив на їхнє сприйняття балансу між роботою та особистим життям. Чим міцніші та довірливіші стосунки з оточуючими, тим легше жінкам поєднувати кар'єрні амбіції з сімейними цінностями. Підтримка з боку родини та колег створює сприятливі умови для розвитку обох сфер життя, дозволяючи жінці відчувати себе в гармонії з собою та оточенням.

Результати дослідження свідчать, що у жінок із розвиненими соціальними навичками робота перестає бути лише джерелом доходу. Вона перетворюється на простір для самореалізації, розвитку та задоволення потреби в соціальних контактах. Підтримка оточуючих дозволяє жінці бачити в роботі не лише обов'язок, а й можливість для особистісного зростання.

Дослідження підтверджує, що гармонійні стосунки в особистому житті сприяють більш ефективному виконанню професійних обов'язків. Жінки, які відчують підтримку з боку сім'ї та друзів, менше схильні сприймати роботу як джерело стресу та напруження. Особисте життя стає для них оазисом, де вони можуть відновити сили та отримати емоційну підзарядку.

Отримані результати засвідчують, що робота та особисте життя жінок не є протилежними полюсами, а взаємопов'язаними аспектами життя. Чим більше жінка відчуває підтримку в обох сферах, тим більш збалансованим і гармонійним є її життя. Робота перестає бути перешкодою для особистого щастя, а особисте життя стає джерелом енергії для професійних досягнень.

Статистичний аналіз показав значні відмінності у використанні особистого життя як ресурсу для відновлення сил між жінками з різним рівнем доходу. Жінки з низьким доходом ($M = 12.3$) значно частіше вдаються до особистого життя як втечі від робочих проблем, порівняно з жінками із середнім доходом ($M = 9.4$). Це може бути пов'язано з тим, що низький рівень задоволеності роботою штовхає їх шукати віддушину вдома. Аналогічні результати отримано за шкалою "Особисте життя як джерело сил" ($M = 13.4$ для низького доходу проти $M = 9.8$ для середнього), що підтверджує компенсаторну роль особистого життя для жінок з нижчим фінансовим станом.

Результати дослідження свідчать, що у жінок із низьким рівнем доходу особисте життя виконує функцію ресурсу для відновлення психологічних сил. Статистично значущі відмінності у середніх балах за шкалами «Особисте життя як втеча від роботи» ($M = 12.3$) та «Особисте життя як джерело сил» ($M = 13.4$) у порівнянні з жінками із середнім доходом ($M = 9.4$ та $M = 9.8$ відповідно) вказують на те, що домашнє середовище є важливим місцем для відпочинку та відновлення після робочих навантажень, особливо для жінок з нижчим фінансовим станом.

Дослідження виявило соціальні дисбаланси у використанні особистого життя як ресурсу. Жінки з низьким доходом ($M = 12.3$) значно частіше використовують особистий простір для відпочинку від роботи, ніж жінки із середнім доходом ($M = 9.4$). Це може свідчити про те, що соціальні нерівності впливають не лише на фінансовий стан, але й на психологічне благополуччя жінок, змушуючи їх шукати компенсацію у приватному житті.

Статистичний аналіз показав значущий позитивний зв'язок між особистісним ростом і фінансовим станом ($r = 0.43$) та житловими умовами ($r = 0.43$). Це свідчить про те, що покращення матеріального становища сприяє відчуттю особистісного зростання. Можливо, це пов'язано з тим, що досягнення матеріальних цілей підтверджує ефективність власних зусиль і навичок, що, в свою чергу, підвищує самооцінку та упевненість.

Таким чином дослідження демонструє, що фінансове благополуччя та комфортні житлові умови позитивно впливають на відчуття особистісного зростання ($r = 0.43$ для обох кореляцій). Це може бути пов'язано з тим, що матеріальна стабільність дозволяє жінкам приділяти більше уваги саморозвитку, реалізовувати свої потенціали та досягати нових цілей.

Статистичний аналіз показав тісний позитивний зв'язок між відчуттям суб'єктивного благополуччя та такими аспектами професійного життя, як переживання професійної затребуваності ($r = 0.53$), професійна компетентність ($r = 0.58$) та оцінка результатів професійної діяльності ($r = 0.52$). Ці результати свідчать про те, що успіхи в професійній сфері, визнання своїх досягнень та відчуття власної значущості позитивно впливають на особистісний розвиток жінок.

Дослідження підтверджує, що робота може бути не лише джерелом заробітку, а й потужним стимулом для особистісного зростання. Статистично значущий позитивний зв'язок між шкалою «Професійною самоефективністю» та такими шкалами, як «Психологічне благополуччя» ($r = 0.60$) та «Автономія» ($r = 0.41$), свідчить про те, що сприйняття роботи як джерела енергії та можливостей для розвитку сприяє відчуттю особистісного зростання. Результати кореляційного аналізу демонструють, що особистісний ріст тісно пов'язаний з різними аспектами життя жінок. Позитивні кореляції з професійними характеристиками (затребуваність, компетентність, результативність) та сприйняттям роботи та особистого життя як джерел сили

свідчать про те, що особистісний розвиток є результатом взаємодії різних сфер життя.

Аналіз отриманих даних виявив значущі кореляції між шкалою самоприйняття та низкою інших змінних. Зокрема, встановлено позитивний взаємозв'язок між самоприйняттям та волонтерською діяльністю ($r = 0,41$), що свідчить про те, що люди з високим рівнем самоприйняття частіше беруть участь у волонтерських проектах. Крім того, самоприйняття корелює з позитивною оцінкою професійної діяльності, відчуттям затребуваності та компетентності ($r = 0,72-0,79$). Ці результати вказують на те, що люди, які позитивно ставляться до себе, схильні досягати більших успіхів у професійній сфері та відчувати себе більш реалізованими.

Отримані дані свідчать про тісний зв'язок між рівнем задоволеності роботою та матеріальним благополуччям жінок ($r = 0,66$). Тобто, чим кращі фінансові умови та житлові умови жінки, тим вищий рівень її задоволеності роботою. Отже, робота, яка забезпечує стабільний дохід та сприятливі умови праці, сприймається як більш приємна та менш стресова.

Цікавим є той факт, що жінки, які мають фінансову підтримку з боку сім'ї, можуть ставити перед роботою інші цілі, наприклад, кар'єрне зростання або самореалізацію. Вони можуть бути менш вимогливими до умов праці, оскільки матеріальні потреби забезпечені іншими джерелами.

Серед непрацюючих жінок виявлено цікаву тенденцію: ті, хто більше залежить від думки оточуючих, частіше займаються волонтерством. Можливо, це пов'язано з бажанням отримати соціальне схвалення та компенсувати відсутність професійної реалізації. Однак, така мотивація може бути наслідком суспільного тиску, який підкреслює важливість волонтерства для особистісного зростання та працевлаштування.

Отримані дані свідчать, що волонтерська діяльність може мати різні мотивації для жінок, зокрема, і для тих, хто не працює. Для одних це шлях до

самореалізації та соціальної адаптації, для інших – спосіб заслужити схвалення оточуючих. Однак, важливо розуміти, що не завжди волонтерство приносить очікуваний результат, особливо якщо воно мотивоване зовнішніми факторами, а не внутрішнім бажанням допомагати. Тому, для ефективної організації волонтерської діяльності необхідно звертати увагу на мотивацію учасників та надавати їм необхідну підтримку.

Результати методик засвідчують цікаві тенденції, що безробітні жінки у своїй життєдіяльності, незважаючи на відсутність постійної зайнятості активно розвивають інші сфери життя, зокрема, приділяють більше уваги сім'ї, хобі та особистим інтересам. Такий перерозподіл пріоритетів дозволяє жінкам відчувати більшу автономію та незалежність, оскільки вони звільняються від жорстких рамок робочого графіку та корпоративних вимог.

Отримані дані засвідчують, що у жінок, які традиційно віддають перевагу ролі домогосподарки або мають сильні сімейні цінності, тимчасова безробіття не є кризою, а скоріше можливістю для особистісного зростання та розвитку. Вони використовують цей час для самоосвіти, творчості, зміцнення сімейних зв'язків та догляду за собою.

Дослідження показало, що більшість опитаних жінок (76,3%) демонструють середній рівень психологічного благополуччя, проте значна частина відчуває труднощі з адаптацією на робочому місці. Одним з ключових факторів, що впливають на рівень благополуччя, є психологічна ресурсність. Жінки, які мають розвинені внутрішні ресурси та вміють їх ефективно використовувати, краще адаптуються до нових умов життя.

Серед опитаних працюючих жінок спостерігається досить широкий спектр рівнів психологічного благополуччя: від низького (14,2%) до високого (9,5%). Ці дані свідчать, що суб'єктивне благополуччя, стан жінок на робочому місці є досить різноманітним і залежить від багатьох факторів.

Важливим фактором, який визначає благополуччя працюючих жінок, є рівень їхньої стресостійкості. Дослідження за методикою «Стійкість до

стресу» показало, що значна частина жінок (57,73%) демонструє середній рівень стійкості до стресу. Проте є також групи з високим (17,4%) та низьким (24,83%) рівнем. Це говорить, що розвиток психологічних ресурсів може бути важливим фактором для підвищення загального благополуччя. Проведений кореляційний аналіз підтвердив тісний зв'язок між рівнем стресостійкості та загальним психологічним благополуччям працюючих жінок ($r = 0,632$). Це означає, що респонденти, котрі ефективно використовують свої внутрішні ресурси, як правило, мають вищий рівень психологічного благополуччя. Отримані дані здатні розкрити потенціал побудови психологічного здоров'я працюючих жінок. Зокрема, важливо розвивати в жінок навички управління стресом, підвищувати самооцінку та надавати їм можливість для професійного зростання.

Дослідження показало, що внутрішня гармонія жінок значною мірою залежить від кількох взаємопов'язаних факторів. По-перше, соціальна активність та волонтерство позитивно впливають на самооцінку та загальне самопочуття жінок. Допомога іншим сприяє відчуттю власної значущості та зміцнює внутрішню гармонію.

По-друге, збереження балансу між працею та побудовою особистого життя є важливим фактором для досягнення внутрішньої рівноваги. Занадто велике фізичне навантаження на роботі може негативно впливати на самопочуття, тоді як емоційно наповнена праця здатна сприяти розвитку особистості та самореалізації.

Окрім того, матеріальний добробут не лише здатний забезпечувати гідні умови життя, а й сприяє позитивному сприйняттю себе та свого минулого.

Емпіричне дослідження виявило, що рівень психологічного благополуччя у жінок зрілого віку, котрі працюють є досить різноманітним. Хоча більшість жінок демонструють середній рівень благополуччя, деякі з них відчують значні труднощі з адаптацією. Ці відмінності можуть бути

пов'язані з різними факторами, такими як наявність соціальної підтримки, особистісні ресурси та досвід попередніх життєвих криз.

Отримані дані показали, що багато жінок зрілого віку демонструють високий рівень мотивації до саморозвитку та розкриття психологічних ресурсів, що може допомогти жінкам ефективніше справлятися зі стресом і досягати своїх цілей.

Рівень задоволеності життям у працюючих і непрацюючих жінок має свої особливості. Так, у групі непрацюючих жінок було виявлено менше кореляцій між різними аспектами життя, що може свідчити про більшу автономність та незалежність у виборі життєвих цінностей. Вони можуть знаходити задоволення в сферах, які не пов'язані з професійною діяльністю, наприклад, у відносинах з близькими людьми, творчості або громадській діяльності.

Проведене дослідження дозволило виявити цікаві закономірності між режимом роботи жінок та рівнем їхнього психологічного благополуччя. Зокрема, гіпотеза про те, що жінки, які працюють повний та ненормований робочий день, більш орієнтовані на особистісний розвиток, знайшла своє підтвердження. Це можна пояснити тим, що поглиблення у професійну діяльність, розширення кола обов'язків та постійне навчання сприяють відчуттю особистісного зростання та розвитку.

Інший важливий аспект, який досліджувався, – це вплив балансу між роботою та особистим життям на психологічне благополуччя жінок. Результати підтвердили, що гармонійне поєднання цих двох сфер є ключовим фактором для забезпечення високого рівня психологічного благополуччя. Коли жінки сприймають свою роботу не тільки як джерело доходу, але й як можливість для самореалізації та розвитку, тоді особисте життя є життєдайною силою, що надає відчуття суб'єктивного благополуччя.

2.3. Особливості впровадження соціально-психологічної програми груп підтримки по плеканню психологічного благополуччя для працюючих жінок

Стрес, викликаний навантаженнями на роботі, є одним з основних факторів, що здатне погіршити здоров'я працюючих жінок. Накопичення стресу може призвести до розвитку хронічних захворювань, зниження працездатності та погіршення загального самопочуття. Тому вкрай важлива своєчасна психологічна підтримка, яка допоможе жінкам ефективно справлятися зі стресом та підтримувати високий рівень психологічного благополуччя.

Підвищення психологічної пружності є ключовим аспектом підтримки психологічного здоров'я працюючих жінок. Психологічна пружність дозволяє людям краще адаптуватися до стресових ситуацій, відновлювати свої сили та досягати успіхів. Індивідуальні програми, спрямовані на розвиток психологічної пружності, можуть значно покращити якість життя жінок.

Для забезпечення ефективної психологічної підтримки працюючих жінок використовується широкий спектр методів, таких як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, гештальт-терапія та інші. Вибір конкретного методу залежить від індивідуальних потреб кожної жінки та особливостей її ситуації.

Профілактика вигорання та психологічна підтримка працюючих жінок повинні бути пріоритетними завданнями. Регулярні психологічні консультації, тренінги та групи підтримки можуть допомогти жінкам розвивати навички управління стресом, підвищувати самооцінку та ефективно справлятися з викликами професійного життя.

Збереження психологічного здоров'я є особливо важливим для сучасних жінок, які поєднують кар'єру, сім'ю та інші сфери життя. Саме в дорослому віці формуються фундаментальні психологічні структури, які впливають на якість життя. Програми психологічної підтримки дозволяють зміцнити

самосвідомість жінок, розвинути навички саморегуляції та сприяють загальному психологічному благополуччю.

Самоусвідомлення є ключовим фактором збереження психологічного здоров'я. Розуміння своїх емоцій, потреб та цінностей допомагає жінкам ефективніше справлятися зі стресом та підтримувати баланс між різними сферами життя. Програми психологічної підтримки спрямовані на розвиток самосвідомості, що дозволяє жінкам приймати обґрунтовані рішення та досягати гармонії з собою та оточуючим світом.

Профілактика психологічних проблем є більш ефективною, ніж лікування. Завдяки програмам психологічної підтримки жінки можуть навчитися ефективно управляти стресом, розвивати позитивне мислення та підтримувати високий рівень життєвої енергії.

Програма психологічного відновлення для працюючих жінок тривала 14 днів і включала кілька етапів:

- ✓ Діагностика: Спочатку проводилася детальна оцінка психологічного стану кожної учасниці.
- ✓ Стабілізація: Далі, за допомогою спеціальних технік та вправ, ми допомагали жінкам стабілізувати емоційний стан та знизити рівень стресу.
- ✓ Розвиток навичок: Наступним кроком було навчання жінок ефективним стратегіям управління емоціями. Ми використовували такі методи, як арт-терапія, щоб допомогти учасницям краще розуміти свої почуття та виражати їх.
- ✓ Підтримка: Протягом всієї програми ми надавали жінкам постійну психологічну підтримку та створювали безпечний простір для обміну досвідом.

У рамках програми жінки мали змогу: розвинути навички саморефлексії: Через арт-терапевтичні вправи та групові обговорення учасниці досліджували свої бажання, потреби та можливості. Це дозволило їм краще зрозуміти себе та свої цілі. За допомогою арт-терапії жінки виявляли і розвивали свої

внутрішні ресурси, такі як творчість, креативність, впевненість у собі, посилювали свою власні ресурси.

Оволоділи практиками самодопомоги: учасниці навчилися простим і ефективним технікам, які допомагають зняти стрес, відновити емоційну рівновагу та підвищити загальне самопочуття.

Створили індивідуальний план самодопомоги: кожна жінка склала свій власний «інструментарій» для подолання труднощів та досягнення своїх цілей. Це своєрідна «психологічна валізка», яку можна використовувати в будь-який момент життя.

Програма сприяла створенню безпечного простору, де жінки могли поділитися своїми досвідом, почуттями та переживаннями. Завдяки груповим заняттям учасниці відчували підтримку та розуміння з боку інших жінок, що позитивно вплинуло на їхнє самопочуття. Крім того, програма допомогла жінкам розвинути навички ефективної комунікації та співпраці, що є важливим для побудови міцних соціальних зв'язків.

Мета соціально-психологічної програми полягала не тільки в тому, щоб допомогти жінкам подолати поточні труднощі, але й у тому, щоб навчити їх навичкам, які дозволять їм самостійно справлятися зі стресом та іншими викликами в майбутньому. Завдяки впровадженню програми жінки отримали інструменти для особистісного зростання та розвитку, що позитивно вплине на всі сфери їхнього життя.

Одним із ключових елементів програми був розвиток навичок саморефлексії. За допомогою арт-терапевтичних вправ, таких як створення колажу «Ідеальна я» або написання листа самому собі, де жінки досліджували свої цінності, мрії та страхи. Цей процес допомагав їм краще зрозуміти себе та визначити напрямки для особистісного зростання.

Групові обговорення створювали безпечний простір для обміну досвідом та емоціями. Учасниці ділилися своїми історіями, підтримували одна одну і отримували зворотній зв'язок. Це сприяло розвитку почуття солідарності та впевненості в собі.

Таким чином програма надавала практичні інструменти для управління стресом і підвищення емоційної стійкості. Жінки навчилися технікам релаксації, медитації та візуалізації, які допомагають зняти напруження і відновити внутрішні ресурси. Завдяки програмі учасниці не тільки відчули себе краще емоційно, але й отримали нові знання та навички, які допоможуть їм досягти успіху в особистому та професійному житті. Результати програми перевершили наші очікування.

Учасниці демонстрували значне покращення психологічного стану: стійкість зростає. Більшість жінок відзначили підвищення здатності протистояти стресу та адаптуватися до змін; рівень стресу знизився через використання різних технік релаксації та управління стресом, учасниці відчули себе більш спокійними та розслабленими. У процесі роботи тривожність зменшилася, тобто суб'єктивна оцінка тривожності знизилася майже вдвічі, що свідчить про значне покращення емоційного стану. Ми спостерігали, що багато жінок відзначили підвищення самооцінки, впевненості в собі та задоволення життям. Вони навчилися краще розуміти свої емоції та потреби, а також знайшли ефективні способи їх задоволення. Важливо відзначити, що кожна учасниця досягла індивідуальних успіхів, що свідчить про ефективність програми. Соціально-психологічна програма не лише покращила психологічний стан учасниць, але й позитивно вплинула на різні сфери їхнього життя. Жінки відзначили підвищення продуктивності на роботі, покращення відносин з близькими людьми та збільшення задоволення від життя в цілому. 95% учасниць зазначили, що навички, отримані в рамках програми, допомогли їм ефективніше справлятися з викликами, що супроводжують на робочому місці, при досягненні цілей. Вони стали більш стійкими до стресу, впевненими в собі та здатними приймати зважені рішення.

Результати програми демонструють, що навіть короткострокова психологічна підтримка може мати тривалий позитивний вплив на життя жінок. Навички, отримані в рамках програми, допоможуть учасницям підтримувати своє психологічне здоров'я на високому рівні в майбутньому.

Крім того, багато жінок відзначили, що програма стала для них початком нового етапу в житті, спонукавши їх до подальшого саморозвитку та особистісного зростання.

Створена нами спільнота стала для учасників надійною опорою в складний період. Завдяки спільним заняттям, іграм та розмовам, жінки відчували себе не самотніми. Своєчасна психологічна підтримка дозволили їм не лише подолати наслідки стресу у житті, але й зміцнити свої стосунки з оточуючими. Завдяки програмі, учасниці не лише відновили емоційну рівновагу, але й здобули нові навички, які допоможуть їм у майбутньому. Рівень тривожності знизився в середньому на 30%, а впевненість у собі зросла на 20%. Багато жінок відзначили, що програма допомогла їм знайти нові інтереси та захоплення, а також зміцнити стосунки з близькими людьми.

Ми плануємо продовжити підтримку учасниць програми, організовуючи регулярні зустрічі та надаючи консультації. Крім того, ми розглядаємо можливість розширення програми та залучення нових партнерів. Ми віримо, що наша спільна робота сприятиме створенню більш безпечного та підтримуючого середовища для всіх, хто постраждав від війни.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз наукових досліджень з цієї проблематики дозволяє стверджувати, що психологічне благополуччя працюючих жінок зрілого віку є багатограним поняттям, яке відображає гармонію між внутрішнім світом індивіда та зовнішнім середовищем. Воно характеризується почуттям самоактуалізації, здатністю до глибоких міжособистісних стосунків, а також сприйняттям життя як постійного процесу розвитку та самовдосконалення.

Наше дослідження показало, що психологічно благополучні жінки активно конструюють свою життєву історію, прагнуть до самореалізації та виявляють високий рівень емпатії. Вони здатні не лише долати життєві труднощі, але й знаходити в них нові можливості для зростання. Однак, соціальні очікування, гендерні стереотипи та економічні фактори можуть суттєво впливати на рівень суб'єктивного благополуччя працюючих жінок, що засвідчує необхідність створення умов, які б сприяли їхньому особистісному розвитку та самореалізації.

Емпіричне дослідження спрямоване на вивчення взаємозв'язку між професійною затребуваністю та психологічним благополуччям, підтвердило гіпотезу про позитивну кореляцію між цими двома факторами. Отримані дані свідчать про те, що чим вище рівень сприйняття особистістю власної професійної значущості та ефективності, тим вищим є рівень її суб'єктивного благополуччя.

Зокрема, ми виявили, що позитивна самооцінка професійних компетенцій, відчуття власної значущості у сфері діяльності, впевненість у своїх силах є потужними предикторами загального життєвого задоволення, суб'єктивного благополуччя. Іншими словами, коли людина відчуває, що її робота має сенс, що її внесок цінується, і що вона здатна ефективно виконувати свої обов'язки, це позитивно впливає на всі сфери її життя.

Сучасні українські жінки зрілого віку часто опиняються під значним психологічним тиском, пов'язаним з поєднанням професійних обов'язків, сімейних турбот та соціальних змін. Наше дослідження підтвердило необхідність розробки спеціалізованих програм, спрямованих на підвищення їхнього психологічного благополуччя та зменшення рівня стресу.

Аналізуючи теоретичні основи та практичний досвід, ми розробили комплексну програму профілактики та корекції стресових станів для працюючих жінок зрілого віку. Соціально-психологічна програма була спрямована на подолання наслідків вже існуючого стресу. Нами було запропоновано перелік практик, які допомагають зняти емоційну напругу, відновити внутрішні ресурси та зміцнити психічне здоров'я, розвинути навички управління стресом. Учасниці програми навчилися ефективним стратегіям подолання стресових ситуацій, використовуючи релаксаційні техніки, когнітивно-поведінкову терапію та управління часом, підвищуючи самооцінку та впевненість у собі.

Нами було надано учасницям інструменти для розвитку позитивного самосприйняття та зміцнення внутрішнього локусу контролю, шляхом створення соціальної підтримки. Програма передбачає створення безпечного простору для спілкування та обміну досвідом, що сприяє розвитку соціальних зв'язків та взаємодопомоги.

Проведене дослідження дозволило ідентифікувати ключові фактори, що впливають на психологічне благополуччя працюючих жінок в умовах воєнного конфлікту. На основі отриманих даних буде розроблена розширена комплексна програма психологічної підтримки, спрямована на підвищення адаптивних можливостей жінок та покращення їхнього емоційного стану, підтримки стресостійкості, суб'єктивного благополуччя в час війни.

Результати нашого дослідження підтверджують важливу роль професійної самореалізації у формуванні психологічного благополуччя,

створення умов для професійного зростання, визнання досягнень та надання можливостей для розвитку потенціалу жінок є не лише економічно вигідним, але й сприяє підвищенню якості життя та загального добробуту суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анохін П. К. Нариси з фізіології функціональних систем. М., 1975. 190с.
2. Артюхіна Н. В., Бадю О. А. Психологічні межі та механізми захисту як адаптивний потенціал особистості. *Збірник наукових праць: Теорія і практика сучасної психології*. Класичний приватний університет, м. Запоріжжя. Т.1, №3. 2019. С. 10-16.
3. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: Монографія. Д.: Вид во ДНУ, 2006. 336 с.
4. Березовська Л. І. Психодіагностика та корекція внутрішньоособистісних конфліктів як умова подолання професійного вигорання у вчителів : автореф. дис. канд. психол. Наук : 19.00.10. Київ, Київський національний торговельно-економічний ун-т. Київ, 2013. 19 с.
5. Богданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.метод. посіб. Київ : Унів. видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
6. Богданов С. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації: метод. посіб. для педагогів. К.: Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ), Всеукраїнська спілка молодіжних громадських організацій, «Християнська асоціація молодих людей України» (УМСА України), 2015. 76 с.
7. Бодров В. А. Про психологічні механізми регуляції процесу подолання стресу. *Психологія суб'єкта професійної діяльності*: зб. наукових праць. 2002. Вип. 2 (99). 117 с.
8. Бодров В. А. Проблема подолання стресу. Ч. 2: Процеси та ресурси подолання стресу. *Психологічний журнал*. 2006. Т. 27, № 2. С. 113–123.
9. Буленко Т. В. Діагностика особистості в практичній діяльності психолога. Луцьк: Вежа, 1996. 311 с.
10. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінгстратегій. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб.

- наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2009. Т. 11, ч. 7. С. 95–107.
- 11.Василюк Ф. Є. Психологія переживання. Аналіз подолання критичних ситуацій. 1994. 348 с.
 - 12.Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога: монографія. Луцьк : Ред-вид. відд. «Вежа», Волин. держ. ун-ту ім. Л. Українки, 2003. 320 с.
 - 13.Волинець Н. Психологічний аналіз переживання психологічного благополуччя особистістю. Психологічні перспективи. 2018. Вип. 31. С. 22–44.
 - 14.Галецька І. І. Критерії психологічного здоров'я. Вісник Львівського університету. Філософські науки. 2007. Вип. 10. С. 317–328;
 - 15.Генковська В. М. Особливості саморегуляції як норми психічної стійкості у стресових ситуаціях: автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 1990. 59 с.
 - 16.Германський І. , Кондратюк С. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2016. № 12. С. 129–132.
 - 17.Гошовський Я. Генезисна самоорганізація у контексті ресоціалізації депривованої особистості. *Професійна психологія: реалії та перспективи розвитку : збірник матеріалів конференції / За заг. ред. проф. Ж.П. Вірної. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. С.28–35.*
 - 18.Горбаль І. С. Вплив життєстійкості на задоволеність життям мешканців геріатричного пансіонату. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: зб. наукових праць. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. № 37 (61). С. 181–185.*

- 19.Груб'як О. Психологічне благополуччя особистості в період ранньої дорослості : дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ, 2015. 219 с.
- 20.Дідух М. М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях: дис. канд. психол. наук : 19.00.06. Національна академія внутрішніх справ. Київ, 2018. 227 с.
- 21.Дубчак Г. М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців: монографія. Київ : Талком, 2017. 321 с.
- 22.Завацька Н.Є. Особливості соціальної підтримки в осіб з різним ступенем соціальної адаптації. Актуальні проблеми психології : зб.наук праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2010. Т. 8. Вип. 7. С. 90-105.
- 23.Загальна психологія: підручник / за загальною редакцією академіка С.Д. Максименка. [2-ге вид., перероб. і доп.] Вінниця: Нова Книга, 2004. 704 с.
- 24.Іванова С. П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. *Освіта та суспільство*. 2009. 62 с.
- 25.Карамушка, Л. М (Ред.). (2023). Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
- 26.Каргіна Н. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2018. 270 с
- 27.Кашлюк Ю.І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 2(1). С. 70–74. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_2\(1\)__14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_2(1)__14)
- 28.Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2007. 432 с.

- 29.Курова А. Психологічні індивідуально-особистісні детермінанти суб'єктивного благополуччя майбутніх психологів: дис. . канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2018. 226 с.
- 30.Кушмурук, Є. С. (2019). Вивчення соціальних чинників психологічного благополуччя особистості юнацького віку. Теорія і практика сучасної психології, 4(2), 36–39. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-2.7>
- 31.Майструк В. Методологічні засади дослідження самоприйняття сучасної жінки. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2018. Вип. 1 (1). С. 117–121.
- 32.Максименко С. Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості. Збірник наук. пр. Ін-ту психології іму. Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Вип 2. С. 4-14.
- 33.Мартіросян М. В. Копінг стратегії професійної стійкості особистості адвоката: дис канд. психол. наук : 19.00.01. Східноєвропейський нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2019. 228 с.
- 34.Мощицька В.В. Теоретико-методологічні підходи до дослідження психічного здоров'я у конструктивних і деструктивних родин. *Особистісне зростання: теорія і практика* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., м. Житомир, 21 квітня 2020 року. Житомир, 2020. С. 178–183.
- 35.Павленко Г.В. Особистісні диспозиції як чинник психологічного благополуччя особистості в контексті невизначеності [Електронний ресурс] Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка». 2018. Том VII. Екологічна психологія. Випуск 45. с. 230-239.
- 36.Підтримка ментального здоров'я в часи війни [Електронний ресурс] / Національний інститут стратегічних досліджень URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny>

- 37.Пилипака Ю.І., Романюк В.Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром і психічне здоров'я особистості Психологія: реальність і перспективи 2016. Вип. 6. С.177–182.URL:
<http://repository.rshu.edu.ua/id/eprint/707/1/Романюк%20В.Л.%20С%20Пилипака%20Ю.І.pdf>.
- 38.Потапчук Є.М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців : монографія. Хмельницький : Видавництво Національної академії ПСУ, 2004. 323 с.
- 39.Потапчук Т.М. Цінність особистості: змістова сутність поняття. Збірник наукових праць. Педагогічні науки. Вип. 136, 2017. С. 200-206.
- 40.Онісковець Б.І. До проблеми психокорекції емоційних станів жінок літнього віку з серцево-судинними захворюваннями. Психологічний часопис : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 5(49), № 7, С. 107- 94. URL:<https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/issue/view/49>
- 41.Овсяннікова Я. О. Соціально-психологічний тренінг як засіб відновлення психологічної стійкості рятувальників МНС України: автореф. дис. канд. психол.наук. 19.00.09. НУЦЗУ, 2010. 19 с.
- 42.Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, Київський національний ун-т ім. Т. Шевченка. Київ, 2012. 504 с.
- 43.Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. 364 с.
- 44.Сердюк, Л. З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, 5(17), 124–133. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709129/1/Сердюк%201.pdf>
- 45.Скрипніков А. М., І. Ісаков Особливості континууму соціально-психологічної адаптації – дезадаптації у жінок з різними генезом депресії та вираженістю проблем у психосоціальному функціонуванні. Архів психіатрії. 2019. Т. 25, № 1. С. 56–62.

46. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування : навч. посіб. Ч. 1. К. : Главник, 2007. 144 с.
47. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. К. : Міленіум, 2011. 272 с.
48. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
49. Титаренко Т. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. Психологія: теорія і практика. 2018. Вип. 1 (1). С. 112–119.
50. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія. Ірпінь: Нац. ун-т ДПС України, 2011. 284 с.
51. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І, Голець О.В. Психологія здоров'я людини / за ред. І.В. Толкунової. Київ, 2018. 156 с.
52. Хома Д. О., Дідух М. М. Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості. *Актуальні питання виявлення та розкриття злочинів Національною поліцією: вітчизняний та зарубіжний досвід*: матеріали Міжнар. наук.-практ. круглого столу (Київ, 19 лют. 2020 р.). Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2020. 228 с.
53. Шпак М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Габітус: науковий журнал. Гельветика, 2022. Вип. 39. С. 199 – 203.
54. Шебанова В. І. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології* : Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Вип. 39. С. 368–379.

- 55.Шевченко А. М. Комплекс методик для дослідження психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2017. № 2–3. С. 109–118.
- 56.Ярема Н.Ю. Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*, 2015. № 2. С. 106–113.
57. Яворовська Л. М, Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. № 12. С. 216–220. 21.
- 58.Bradburn N. The Structure of Psychological well-being / N. Bradburn. – Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. P. 320.
59. Bandura, A. (2002). Social cognitive theory in cultural context. *Journal of Applied Psychology: An International Review*, 51, 269-290.
- 60.Diener E. New findings and future directions for subjective well-being research. *Am Psychol*. 2012;67:590p
- 61.Freudenberger, H.J. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30, 159–165.
- 62.Huppert F. A. Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2009. Vol. 1, no. 2. 137–164p. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- 63.Keyes, C. L. «The mental Health Continuum -Short Form: from languishing to flourishing in life» // *Journal of Health and Social Behaviour*.2002. No 43.P. 207–222.
- 64.Keyes, C. L. M. (2009), «Atlanta: A Brief description of the Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF)», available at: www.sociology.emory.edu/ckeyes (accessed 26 January 2012).
- 65.Riff, K. (1989). The Scales of Psychological Well-Being. *Journal of Personality Assessment*, 53(3), 303-312.
- 66.Riff, K. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Journal of Community Psychology*, 23(4), 330-338.

67. Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
68. Ryff, C. D., & Singer, B. (2000). Interpersonal Flourishing: A Positive Health Agenda for the New Millennium. **Personality and Social Psychology Review**, 4(1), 30-44.
69. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
70. Lamers, S. M. A. (2012), Positive mental health: Measurement, relevance and implications, Enscheda, the Netherlands.
71. Lazarus R. Stress, appraisal and coping. New York : Springer, 1984. 456 p.
72. Pedrelli P., Nyer M., Yeung A. College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations. *Acad Psychiatry*, 2015. № 39. P. 503–511.
DOI: <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>.
73. Pierce M., Hope H., Ford T., Hatch S., Hotopf M., John A., Kontopantelis E., Webb R., Wessely S., McManus S., Abel K.M. Mental health before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal probability sample survey of the UK population. *The Lancet. Psychiatry*. 2020;7:883–892p.
74. World Health Organization. Mental Health: Strengthening our response. Fact sheet. Geneva: WHO; updated in 2016.

ДОДАТКИ

Додаток А.

**Особливості стресостійкості та психологічного благополуччя
працюючих жінок у зрілому віці**

Дослідження здійснюється магістром кафедри загальної та клінічної психології Гаврилюк Оленою (Gavryliuk.Olena2023@vnu.edu.ua)

координується доцентом кафедри загальної та клінічної психології *Кухтюк Оксаною*
(Kuhtuik.Oksana@vnu.edu.ua)

Дослідження пройшло експертизу в Комітеті з етики наукових досліджень кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки

Для участі в дослідженні необхідно підтвердити всі наведені нижче твердження, поставивши відмітку у відповідному квадратику. Якщо Ви не поставите позначку біля будь-якого з пунктів, це означатиме, що Ви не можете взяти участь у дослідженні.

№з/п	ТВЕРДЖЕННЯ	Поставте галочку
1.	Я підтверджую, що прочитала/в і зрозуміла/в інформаційний лист про дослідження. Я мав/ла можливість розглянути інформацію про те, що від мене очікують.	
2.	Я даю згоду на обробку моїх персональних даних (наприклад, вік, стать, сімейний статус, наявність дітей, стаж роботи, досвід роботи з військовослужбовцями) для цілей, які мені роз'яснили. Я розумію, що відповідно до законодавства про захист даних, «суспільне завдання» буде законною підставою для обробки даних особливої категорії для дослідницьких цілей.	
3.	Я розумію, що вся особиста інформація залишиться конфіденційною . Я розумію, що мої дані, зібрані в цьому дослідженні, не будуть ідентифікувати мене і будуть зберігатися анонімно і безпечно. Ідентифікувати мене в будь-яких публікаціях буде неможливо.	
4.	Я розумію, що моя участь є добровільною і що я можу відмовитися від неї в будь-який час без пояснення причин . Я розумію, що якщо я вирішу відмовитися від участі, будь-які персональні дані, надані мною до цього моменту, будуть видалені, якщо я попрошу про їх видалення.	

5.	Я розумію потенційні ризики, пов'язані з участю у дослідженні, та підтримку, яка буде мені доступна, якщо у мене виникне дистрес під час дослідження (перелік відповідних місць, де можна отримати психологічну підтримку).	
6.	Я розумію прямі/непрямі вигоди від участі.	
7.	Я розумію, що дані не будуть доступні жодним комерційним організаціям , а є виключно у відповідальності та доступі дослідників, які проводять це дослідження.	
8.	Я розумію, що узагальнені дані цього дослідження можуть бути опубліковані у вигляді наукових статей та тез конференцій	
9.	Цим я підтверджую, що розумію критерії включення у дослідження, викладені в інформаційному листі.	
10.	Мені відомо, до кого мені слід звертатися, якщо я хочу подати скаргу.	
11.	Я добровільно погоджуюсь взяти участь у цьому дослідженні.	
12.	Дані, надані в цьому дослідженні, будуть зберігатися відповідно до Закону про обробку персональних даних.	
13.	Я погоджуюсь, що мої повністю анонімні (ніхто не зможе ідентифікувати мене при передачі цих даних) дані можуть бути використані виключно дослідницькою групою для майбутніх досліджень.	

Додаток Б

Інформація про дослідження

Особливості стресостійкості та психологічного благополуччя працюючих жінок у зрілому віці

Сучасна жінка, котра здатна поєднувати кар'єру та сімейне життя, стикається з різними викликами, серед яких особливе місце займає стрес. Дослідження психології працюючих жінок вказують на те, що їх стресостійкість та психологічне благополуччя мають свої особливості, які визначаються соціокультурними, психологічними та біологічними чинниками.

По-перше, важливим фактором є сучасна роль жінки в суспільстві. Традиційно жінка вважалася головною у домашніх справах, але сьогодні вона також активно включається в професійну сферу. Поєднання ролей може стати джерелом стресу, оскільки вимагає ефективного управління часом та ресурсами. Забезпечення балансу між кар'єрою і сім'єю стає важливим аспектом стресостійкості.

По-друге, сучасні стандарти краси та соціального успіху створюють додатковий тиск на працюючих жінок. Сприйняття себе, як успішної професіоналки та згідної з ідеалами краси, може викликати психологічний стрес. Розуміння, що ідеали не завжди реальні, та прийняття своєї унікальності стають важливими елементами психологічного благополуччя.

По-третє, соціокультурні очікування щодо ролей жінок в сім'ї та на роботі можуть впливати на самооцінку та самовизначення. Здатність адаптуватися до цих очікувань, або навпаки, їхнє переосмислення та відхилення, визначає психологічну готовність жінки до стресових ситуацій.

По-четверте, фізіологічні особливості жінок, такі як циклічні зміни в організмі, можуть впливати на їхню психічну стійкість. Наявність таких фізіологічних факторів важлива для розуміння та підтримки жінок в робочому оточенні.

Загалом, стресостійкість та психологічне благополуччя працюючих жінок є результатом взаємодії багатьох чинників. Розвиток цих якостей важливий для досягнення успіху в професійній сфері та підтримки здорового сімейного життя. Важливою є не лише індивідуальна стратегія копінгу зі стресом, а й створення умов, що сприяють гармонії між різними ролями жінки в сучасному світі.

Мета дослідження полягає в теоретичному аналізі поняття стресостійкості та психологічного благополуччя, а також емпіричному з'ясуванні психологічних особливостей стресостійкості та психологічного благополуччя у жінок зрілого віку.

Згідно мети визначено коло таких **завдань**:

1. Здійснити методологічний аналіз понять стресостійкість, психологічне благополуччя в науковій психологічній літературі.
2. Розробити програму та провести емпіричне дослідження спрямоване на вивчення психологічних аспектів стресостійкості та психологічного благополуччя працюючих жінок у зрілому віці.
3. Емпірично дослідити особливості вияву стресостійкості та психологічного благополуччя у працюючих жінок в період зрілого віку.
4. Визначити перспективу подальшого наукового пошуку.

Для досягнення мети у дослідженні було використано *теоретичні методи*: аналіз, синтез, моделювання, систематизація та узагальнення наукових даних для визначення теоретико-методологічної основи вивчення ресурсності особистості; *емпіричні методи* у сукупності таких психометричних методик:

1. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (*The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)*) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, and M. Kinderman, 2013) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер);
2. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (в адаптації Т. Шевеленкової, П. Фесенко, 2005);
3. Опитувальник «Індекс Благополуччя ВООЗ-5» (*WHO-5 Well-being Index*, 2015) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер); ..
4. Опитувальник професійної самоефективності (коротка версія) («*Short Occupational Self-Efficacy Scale*») (T. Rigotti, B. Schyns, and G. Mohr, 2008) (адаптація О.В. Креденцер)
5. Шкала негативного впливу роботи (Д. Ватсон) (адаптація С. Д. Максименка, О.М. Кокуна, Є. В. Тополова, 2011);
6. Тест стійкості до стресу ..

Доступ до даних матимуть лише члени дослідницької команди. Оскільки дослідник, магістрант кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки, Олена Гаврилюк не має попереднього досвіду клінічних досліджень, тому супервізувати процес буде Оксана Кихтюк, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології ВНУ.

Вибірку досліджуваних планується укласти шляхом розповсюдження реклами через соціальні мережі: Viber, Facebook, Instagram та загальне коло спілкування. Загальна кількість обстежуваних – 50 осіб віком 25-45 років.

Учасники будуть проінформовані про дослідження за допомогою повідомлення на початку опитувальника і підтвердять свою добровільну згоду шляхом натискання/ставлення галочок «погоджуюся» на початку опитувальника (онлайн/офлайн формат).

Учасників буде проінформовано про можливі ризики дослідження, та надано інформацію про місця, де можна отримати безкоштовну психологічну допомогу в разі потреби. Також їх повідомлять про дотримання принципів конфіденційності і про можливість припинити дослідження в будь-який момент, без негативних наслідків для учасників.

Потенційна цінність дослідження полягає в емпіричному дослідженні психологічних особливостей стресостійкості та психологічного благополуччя працюючих жінок у зрілому віці.

Ці результати можуть дати поштовх для подальшої розробки програм тренінгових занять з метою психологічної підтримки, розвитку стресостійкості у працюючих жінок.

Оцінка рівня ризиків дослідження

1. Включає вивчення людини? – **Так.**
2. Створює ризики для продуктивності праці людей та/чи організацій? – **Так.**
3. Включає учасників, залучення яких торкається конфліктів інтересів (наприклад, досліджуваний боїться, що його відповідь може змінити ставлення керівника до нього)? – **Ні.**
4. Залучає посередників, щоб залучити досліджуваних? – **Ні.**
5. Передбачає фінансові та інші винагороди для учасників? – **Ні.**
6. Може торкатися висвітлення стану здоров'я учасників? **Ні.**
7. Включає обговорення тем, які підвищують тривожність, занепокоєння учасників? – **Ні.**
8. Передбачає дослідницьку роботу закордоном? – **Ні.**
9. Передбачає негативний вплив на довкілля? – **Ні.**
10. Включає збір та обробку неживих біологічних матеріалів, за виключенням тих, які вже зберігаються в музеях чи інших установах? – **Ні.**

11. Використовує генетично модифіковану тканину людини? – Ні.

Які є потенційні ризики для досліджуваних та способи їх уникнення.

Ризик 1. У дослідженні будуть поставлені запитання, які стосуються ситуацій, що можуть спричиняти негативні переживання і травматичні спогади.

У дослідженні використовуються стандартизовані та апробовані у попередніх дослідженнях діагностичні методики, які мають високі психометричні властивості, і застосовуються для вивчення цієї професійної групи осіб. Наприкінці дослідження учасникам буде запропоновано перелік безкоштовних психологічних послуг міста Луцька, які можуть надати допомогу в разі необхідності.

Ризик 2. Проходження опитувальника може відволікати працівників від виконання професійних обов'язків та створює ризики для продуктивності праці.

У дослідженні може бути використано онлайн-опитування, яке працюючі жінки зможуть пройти у вільний час та у зручному для них місці, без відволікання від виконання професійних обов'язків.

Ризик 3. Дослідження не передбачає фінансової та інших винагород для учасників.

Оскільки учасники не будуть отримувати грошову винагороду, це може знизити їх мотивацію участі і негативно вплинути на чистоту отриманих даних. У зв'язку з цим, їм буде запропоновано взяти участь в одноденній онлайн програмі психологічної підтримки на факультеті психології у Волинському національному університеті імені Лесі Українки.

Додаток В**ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ДОСЛІДЖУВАНОВОГО****Особливості стресостійкості та психологічного благополуччя працюючих жінок у зрілому віці**

Запрошуємо Вас взяти участь у нашому дослідженні. Перш ніж Ви приймете рішення щодо участі, Ми пояснимо мету проведення дослідження і що саме Вам потрібно буде у ньому робити. Будь ласка, уважно перечитайте наступну інформацію. Ви можете задавати будь-які питання щодо дослідження, якщо Вам щось не зрозуміло.

Хто може брати участь у дослідженні

Наше дослідження проводиться на добровільній основі. У дослідженні можуть взяти участь працюючі жінки, віком від 25 – 45 років.

Хто проводить дослідження і яка мета дослідження

Дослідження проводить *Гаврилюк Олена*, магістр кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки (ВНУ), під керівництвом *Кихтюк Оксани*, кандидата психологічних наук, доцента кафедри загальної та клінічної психології ВНУ.

Основна мета цього дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити психологічні особливості стресостійкості та психологічного благополуччя працюючих жінок у зрілому віці

Що Ви маєте робити в цьому дослідженні?

Дослідження складається з проходження опитування у зручний для Вас час і у зручному для Вас місці. Якщо Ви погодитеся взяти участь у цьому дослідженні, ми попросимо Вас зазначити Ваш вік, сімейний стан, місце проживання (село, місто); соціальний статус.

Чи можете Ви відмовитися від дослідження?

Наше дослідження проводиться на добровільній основі. Ви можете покинути дослідження у будь-який момент без жодних негативних наслідків для Вас. Якщо Ви побажаєте, Ви можете попросити видалити Ваші дані.

Які можливі ризики та вигоди участі в дослідженні?

Є ймовірність виникнення негативної емоційної реакції при пригадуванні конфлікту, травматичних або стресових ситуацій. У такому випадку ми запропонуємо Вам перелік центрів, де Ви можете отримати безкоштовну психологічну допомогу в місті Луцьку. Ви також можете звернутися за допомогою до дослідників.

Отримані у дослідженні дані є важливими для розуміння механізмів профілактичної дії виникнення внутрішніх конфліктів, запобігання емоційного та професійного вигорання для збереження психічного здоров'я. Результати дадуть можливість глибше зрозуміти себе, свої потреби, усвідомити перспективи майбутнього життєвого плану.

Чи участь у дослідженні буде конфіденційною?

Так. Ми гарантуємо конфіденційність наших учасників. Вам не потрібно буде вказувати особистих даних, за якими Вас можна буде ідентифікувати. Доступ до анонімних даних буде мати виключно дослідник та його науковий керівник.

Як будуть розповсюджені результати дослідження?

Результати дослідження, які будуть представлені у вигляді узагальнених даних, не містять особистої інформації, планується опублікувати у вигляді наукових статей та тез конференцій.

З ким я можу сконтактувати з приводу додаткової інформації або для отримання допомоги?

Контактні особи:

Гаврилюк Олена Володимирівна

Gavryliuk.Olena2023@vnu.edu.ua

Оксана Кухтюк

Kuhtuik.Oksana@vnu.edu.ua

Якщо під час дослідження, на Вашу думку, буде порушена етика наукових досліджень, Ви можете звернутися до голови Комітету з етики наукових досліджень ВНУ імені Лесі Українки (prorectorscience@vnu.edu.ua)

Додаток. 1

Перелік центрів безоплатної психологічної допомоги у м. Луцьк:

1. Психологічний штаб при управлінні соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді Луцької міської ради, м. Луцьк, проспект Соборності, 18.

Консультації психологів проводяться безкоштовно в режимі онлайн та офлайн. Записатись на консультацію можна зателефонувавши на інформаційну лінію за телефоном: 0 800 400 332

2. Український центр психотравми, діяльність якого спрямована на розуміння природи психічної травми, ефективних методів лікування пост-травматичного стресового розладу, а також інформування громадськості для покращення якості життя після травматичного досвіду, м. Луцьк, проспект Волі, 13. Детальніша інформація на сайті <https://upc.vnu.edu.ua/> та за телефоном +38(0332) 72-01-25

Перелік онлайн сервісів безоплатної психологічної допомоги

1. Соціальний проєкт «Разом», безкоштовне онлайн-консультування для повнолітніх (18+) протягом трьох консультацій по 30 хвилин. <https://razom.live>

2. PsyHelpUA, безкоштовна психологічна допомога Українцям. <https://psyhelp.info>

3. Національна психологічна асоціація (НПА), психологічна допомога для українців, 0 800 100 102, <https://www.npa-ua.org>

4. Благодійний фонд «Право на захист», психосоціальна та матеріальну підтримку внутрішньо переміщеним особам та людям, які постраждали від воєнних дій, а також біженцям, шукачам захисту в Україні та особам без громадянства. <https://r2p.org.ua> , t.me/psyintouch.

Додаток Д

Дебрифінг

Підсумковий інструктаж для учасника _____ дослідження:

**Особливості стресостійкості та психологічного благополуччя
працюючих жінок у зрілому віці**

1. Яка основна мета цього дослідження?

Основна мета цього дослідження полягає в теоретичному аналізі наукових літературних джерел сучасних трактувань понять стресостійкості та психологічного благополуччя, а також емпіричному вивченні особливостей їх прояву у працюючих жінок у зрілому віці.

2. Що саме досліджується?

Нами вивчаються особливості прояву психологічних особливостей стресостійкості та психологічного благополуччя у працюючих жінок зрілого віку.

3. Хто проводить це дослідження і як я можу із ними сконтактувати?

Гаврилюк Олена Володимирівна, магістр кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки, ел. адреса: Gavryluik.Olena2023@vnu.edu.ua

Кихтюк Оксана Василівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки, Kuhtuik.Oksana@vnu.edu.ua

4. Як довго дослідник вивчає це питання?

Дослідник Олена Гаврилюк не має попереднього досвіду проведення клінічних досліджень, тому супервізувати процес буде Оксана Кихтюк, доцент кафедри загальної та клінічної психології.

Ще раз дякуємо за участь у дослідженні!