

СЕКЦІЯ XX. ПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХІАТРІЯ

АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ РІВНЕМ СТРЕСУ ТА ЧИННИКАМИ, ЩО ФОРМУЮТЬ СОЦІАЛЬНИЙ СТАТУС МОЛОДИХ ЖІНОК

Шулятицька Ірина Василівна

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

Житомирський державний університеті імені Івана Франка, м. Житомир, Україна

Науковий керівник: Портницька Наталія Федорівна

кандидатка психологічних наук, доцентка,
завідувачка кафедри соціальної та практичної психології

Житомирський державний університеті імені Івана Франка, м. Житомир, Україна

Дослідження проблеми стресостійкості молодих жінок є досить актуальною темою. Рівень стресостійкості залежить від низки різноманітних факторів, як внутрішніх, так і зовнішніх[1,2]. До внутрішніх факторів, що мають вплив на формування стресостійкості можна віднести особистісні риси (наприклад вневненість в собі, самооцінка, рівень тривожності), емоційна зрілість, внутрішні ресурси та установки, життєві цілі, здатність до самоконтролю та адаптації в стресових ситуаціях, а також стратегії реагування на стресові події, що формуються з урахуванням попереднього досвіду[3]. До зовнішніх факторів, які впливають на рівень стресостійкості відносяться міжособистісні стосунки в соціумі, наявність чи відсутність підтримки з боку родини та друзів, глобальні та локальні події, такі як наприклад пандемії, економічні кризи, війна[3]. Окрім того на рівень стресу та стратегії його подолання мають вплив чинники, які визначають соціальний статус жінки.

Метою емпіричного дослідження було дослідити рівень сприйнятого стресу та стратегії стресостійкості жінок з різним соціальним статусом. Дослідження проводилось з використанням методики Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) Ш. Коена[4] та методики BASIC Ph, автором якої є М.Лахад[5].

Процедура дослідження проводилась в декілька етапів. На початковому етапі було визначено критерії відбору респонденток, їх вік та соціальний статус. В опитування взяли участь 91 жінка віком від 20 до 37 років. З метою збору даних стосовно соціального статусу жінок було розроблено коротке анкетування, що охоплювало такі критерії як вік, сімейний стан, наявність дітей, рівень освіти, працевлаштування та умови проживання.

Наступним кроком було проведення опитувань за двома вищевказаними методиками. Опитування проводилось шляхом онлайн анкетування за допомогою програмного забезпечення Google Forms.

Після завершення опитування було здійснено статистичну обробку даних. Аналіз включав розрахунок середніх значень, визначення кореляцій між рівнем сприйнятого стресу та соціальними чинниками (вік, сімейний стан, наявність дітей, працевлаштування та умови проживання) за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, визначення взаємозв'язків між рівнем сприйнятого стресу та обраними жінками стратегіями подолання стресу за допомогою вище згаданої рангової кореляції, а також якісний аналіз отриманих результатів.

Аналіз результатів опитування дозволив описати загальні тенденції сприймання стресу та використання стратегій справлятися зі стресовими ситуаціями. Отримані результати свідчать про домінуюче сприймання респондентками рівня стресу як середнього (рис.1). Це дає можливість припустити наявність у респонденток сформованих стратегій справлятися зі стресовими ситуаціями. Статистичний аналіз із використанням коефіцієнту рангової кореляції Спірмена свідчить про відсутність значущих кореляційних зв'язків між чинниками соціального статусу та рівнем сприйнятого стресу чи вибором стратегій подолання. Але за результатами якісного аналізу було виявлено певні тенденції.

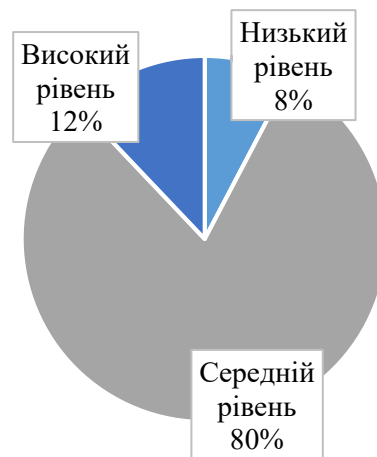


Рис. 1 Частотний розподіл рівня стресу по всій вибірці

Жінки, що проживають зі знайомими або орендують житло показали тенденцію до збільшення високого рівня сприйнятого стресу. А жінки, що мають власне житло мають тенденцію до нижчого рівня сприйнятого стресу (рис. 2). Також в групі жінок із стабільним доходом показник низького рівня сприйнятого стресу трохи вищий, ніж в тих, хто не має стабільного заробітку (рис. 3). Це вказує на те, що умови проживання жінок і рівень матеріального забезпечення, хоч і не значний, але мають вплив на рівень стресу.

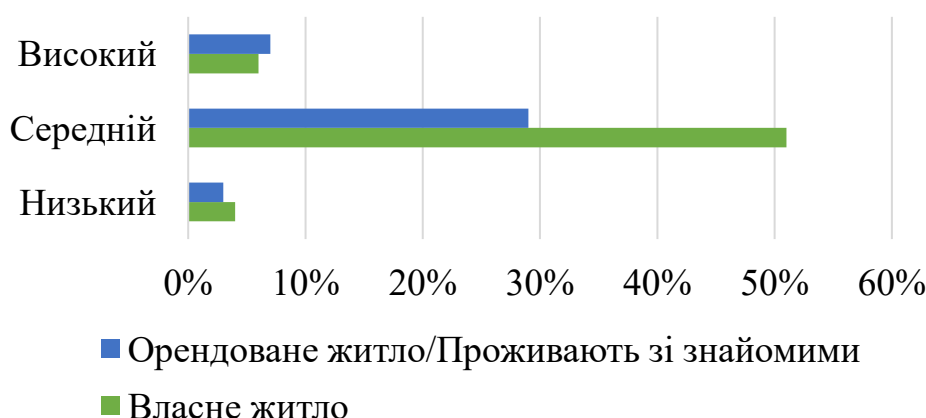


Рис. 2 Частотний аналіз рівня сприйнятого стресу за умовами проживання

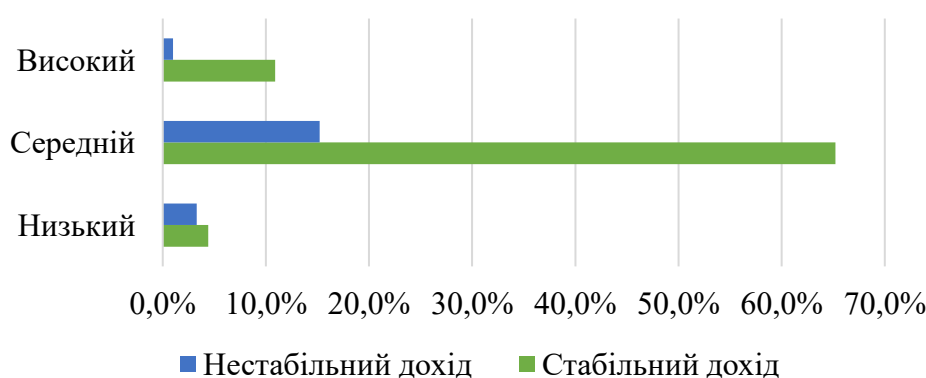


Рис. 3 Частотний аналіз рівня сприйнятого стресу за працевлаштуванням

Якісний аналіз також показав, що підгрупа жінок, які перебувають у стосунках і мають дітей демонструють близькі за значенням показники низького та високого рівня сприйнятого стресу, але водночас вони вищі в порівнянні з іншими підгрупами. За отриманими результатами, можуть

бути демонстрацією того, що жінки, які перебувають у стосунках і мають дітей зазвичай поєднують батьківство, побутові обов'язки та стосунки, а це в свою чергу може бути як однією з причин стресу, бо відбувається як емоційне так і фізичне навантаження на організм. Але з іншого боку наявність поруч партнера та дітей може допомагати жінці легше долати стресові ситуації, адже вона не відчуває себе на самоті зі своїми проблемами, отримує підтримку рідних, має внутрішню мотивацію. Якщо розглянути вибірку жінок за критерієм наявності/відсутності стосунків, але відсутності дітей, то трохи вищий рівень сприйнятого стресу мають ті, що перебувають в стосунках. Це є свідченням того, що емоційне навантаження, пов'язане із партнерськими стосунками може бути ймовірним чинником стресу (рис. 4).

За аналізом результатів дослідження також було виявлено певні тенденції у застосуванні стратегій подолання стресу. Серед домінуючих стратегій по всій вибірці респонденток є когнітивні стратегії (С), стратегії цінностей (В) та тілесні стратегії (Ph) (рис.5). Це вказує на те, що більшість молодих жінок в умовах стресових подій перш за все опираються на власні переконання, пріоритети та цінності і можуть критично мислити, а також оцінювати ситуацію, аналізувати її і знаходити її вирішення. Крім того респондентки також піклуються і про фізичний стан свого тіла. Такі результати вказують на комплексний підхід до подолання стресу.

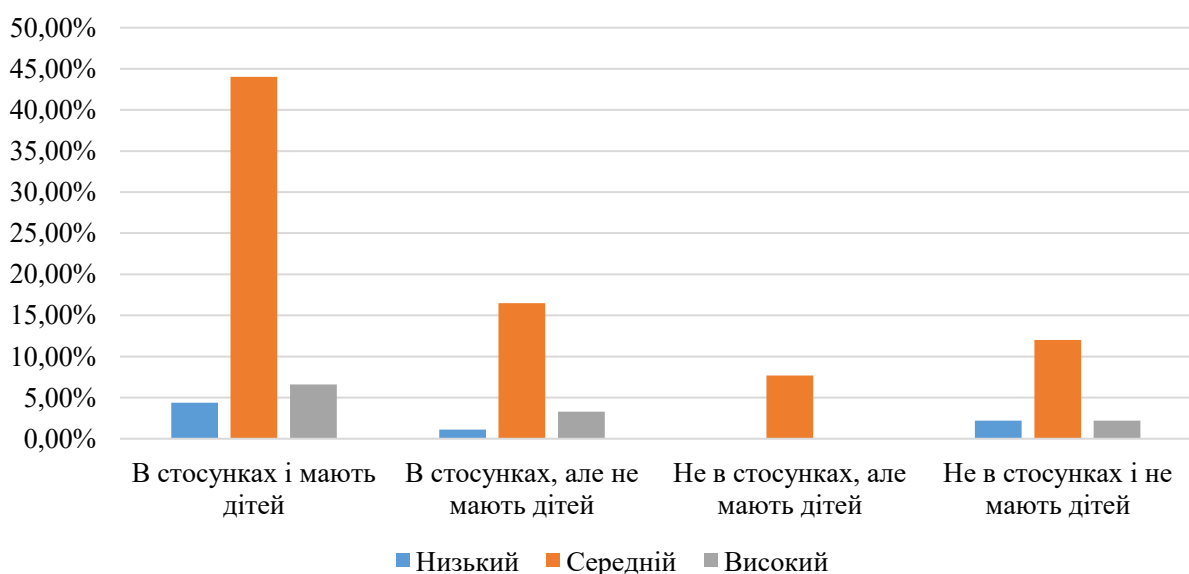


Рис. 4 Частотний аналіз рівня сприйнятого стресу за сімейним станом та наявністю дітей

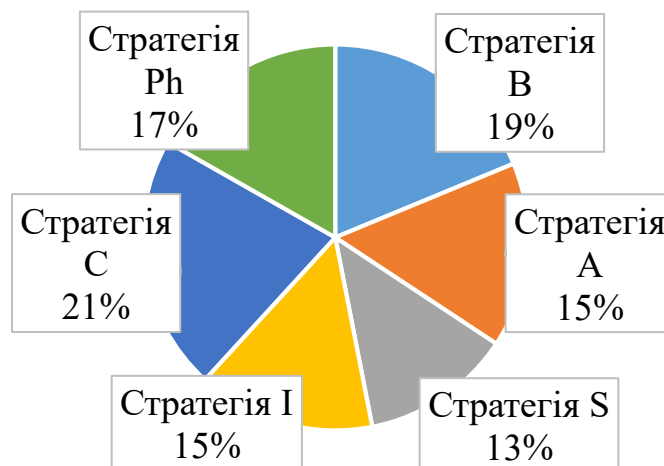


Рис. 5 Частотний розподіл домінуючих стратегій по всій вибірці

Отримані результати дослідження можуть бути використані психологами для створення програм чи семінарів, які будуть направлені на формування і покращення стресостійкості у жінок, а також створення тренінгів для розробки різних методів та стратегій подолання стресу.

Список використаних джерел:

1. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
3. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / П86 Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К.: Університет «Украї- на», 2023. — 266 с.
4. The Perceived Stress Scale (PSS). Режим доступу: <https://www.mindgarden.com/documents/PerceivedStressScale.pdf>
5. Ресурсоорієнтована модель стресоподолання Basic Ph. *Ресурсна психологія та психотерапія*. Режим доступу: <https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/>