

Міністерство освіти та науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет
Кафедра загальної психології, психодіагностики та психотерапії

ШУЛЯК НАТАЛІЯ ЙОСИПІВНА

**СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
СУЧАСНОЇ ЖІНКИ**

Освітня програма *«Психологія»*
Спеціальність *053 Психологія*
Галузь знань *05 Соціальні та поведінкові науки*

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Олена ГЛАВІНСЬКА

Рівне, 2025

РЕЗЮМЕ

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (54 найменування, два з них іноземною мовою) та додатків. Основний зміст роботи викладений на 62 сторінках друкованого тексту, ілюстрований однією таблицею та 11 рисунками.

Мета дослідження – теоретично дослідити та емпірично виявити взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та показниками психологічного благополуччя сучасних жінок.

Для успішної реалізації мети дослідження потрібно виконати такі **завдання**:

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до розуміння понять «психологічне благополуччя» та «стресостійкість».
2. Емпірично дослідити рівень стресостійкості та психологічного благополуччя жінок та встановити статистичні взаємозв'язки між ними.
3. На основі отриманих результатів розробити та апробувати програму підвищення рівня стресостійкості сучасних жінок.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя жінок.

Предмет дослідження – стресостійкість як чинник психологічного благополуччя жінки.

Емпіричні методи дослідження: опитувальник «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера, «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф (адаптація С.Карсканової), методика «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона - 10» (CD-RISC-10) та «Тест життєстійкості» С.Мадді (коротка версія В.Олефір, М.Кузнецова, А.Павлової). Для кількісного та якісного аналізу даних вивчення взаємозв'язків між стресостійкістю та психологічним благополуччям жінок було використано методи математико-статистичної обробки даних, а саме: методи описової статистики, обчислення коефіцієнта кореляції r Пірсона та G -критерію знаків.

Емпірична база дослідження. У емпіричному дослідженні взяли участь 28 жінок у віці 28-34 роки, які проживають та працюють у Рівному.

Теоретичне значення дослідження: визначено зміст, структуру та специфіку феноменів «стресостійкість» та «психологічне благополуччя»; обґрунтовано рівні та критерії виявлення взаємозв'язку стресостійкості та психологічного благополуччя у жінок; охарактеризовано чинники та запропоновано шляхи формування стресостійкості сучасних жінок.

Практичне значення дослідження полягає в апробації тренінгової програми з формування стресостійкості жінок. Теоретичні положення і результати дослідження можуть використовуватись як у освітньому процесі закладів вищої освіти, так і у практиці роботи психологічних служб.

Ключові слова: психологічне благополуччя, задоволеність життям, стресостійкість, життєстійкість, жінки.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	9
1.1. Основні теоретичні підходи до розуміння поняття «психологічне благополуччя» у сучасній психології	9
1.2. Аналіз психологічних концепцій стресостійкості	16
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СУЧАСНИХ ЖІНОК	26
2.1. Організація та методи дослідження	26
2.2. Аналіз результатів дослідження	28
Висновки до розділу 2	40
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СУЧАСНИХ ЖІНОК	43
3.1. Зміст та організація психокорекційної роботи з формування стресостійкості у жінок	43
3.2. Аналіз ефективності психокорекційної роботи	47
Висновки до розділу 3	52
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56
ДОДАТКИ	63

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема психологічного благополуччя жінок розглядається як один із ключових конструктів сучасної психології, що тісно пов'язаний з процесами адаптації, саморегуляції та розвитку особистісних ресурсів. В умовах стрімких соціальних, економічних та культурних трансформацій, які характеризують сучасне суспільство, питання забезпечення психологічного благополуччя набуває особливої актуальності. Жінки як соціально й психологічно чутлива група, часто перебувають у полі перехресних навантажень, поєднуючи професійні, сімейні та соціальні ролі, що суттєво підвищує вимоги до їхньої стресостійкості та внутрішньої стабільності.

Сучасні стресогенні чинники включають не лише повсякденні труднощі, а й глибокі соціальні виклики, зумовлені воєнним контекстом, економічною нестабільністю, змінами у трудових та сімейних структурах, зростанням інформаційного тиску. Під впливом цих обставин аналіз ролі стресостійкості як базового механізму збереження психологічного благополуччя жінок стає необхідним для розуміння їхньої адаптивної поведінки, психічної витривалості та загального емоційного функціонування.

Серед провідних детермінант психологічного благополуччя жінок науковці виділяють комплекс зовнішніх та внутрішніх чинників – рівень соціальної підтримки, суб'єктивне переживання стресу, індивідуальні копінг-стратегії, особистісні риси та стресостійкість як інтегральну здатність мобілізувати ресурси у складних життєвих ситуаціях. Соціальна підтримка традиційно розглядається як один із ключових компенсаторних механізмів стабілізації емоційного стану та зниження психологічної напруги. Деформація міжособистісних зв'язків в умовах сьогодення суттєво знижує психологічну стабільність жінок. Емоційна, інструментальна та інформаційна підтримка створюють можливість для збереження психологічної рівноваги, однак ефективність їх засвоєння значною мірою залежить від

індивідуального рівня стресостійкості жінки: здатності конструктивно залучати соціальні ресурси, адекватно інтерпретувати соціальні сигнали й не піддаватися деструктивним впливам оточення.

Важливу роль відіграють і внутрішні особистісні фактори, серед яких риси темпераменту, рівень емоційної регуляції, Я-концепція та життєстійкість. Дослідження доводять, що жінки з високою стресостійкістю характеризуються більшою адаптивністю, здатністю до ефективного використання копінг-стратегій, вищим рівнем самоефективності та позитивним когнітивним стилем, що підтримує їхню психологічну здатність до переживання позитивних емоцій, збереження мотивації та підтримання внутрішньої гармонії навіть за умов тривалого стресу.

Таким чином, проблема стресостійкості як чинника психологічного благополуччя сучасних жінок є комплексною та міждисциплінарною. Вона охоплює аспекти їх особистісної активності, когнітивної регуляції та соціальної взаємодії. Аналіз ролі стресостійкості дозволяє не лише зрозуміти механізми психологічного функціонування жінок у складних життєвих умовах, але й створити підґрунтя для розробки ефективних психопрофілактичних та психокорекційних програм, спрямованих на зміцнення їхніх адаптивних ресурсів та оптимізацію психічного здоров'я. Саме тому ми обрали для нашого дослідження тему «Стресостійкість як чинник психологічного благополуччя сучасної жінки».

Мета дослідження – виявити взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та показниками психологічного благополуччя сучасних жінок та визначити, які компоненти стресостійкості є найбільш значущими.

Для успішної реалізації мети дослідження потрібно виконати такі **завдання**:

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до розуміння понять «психологічне благополуччя» та «стресостійкість».
2. Емпірично дослідити рівень стресостійкості та психологічного благополуччя жінок та встановити статистичні взаємозв'язки між ними.

3. На основі отриманих результатів розробити та апробувати програму підвищення рівня стресостійкості сучасних жінок.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя жінок.

Предмет дослідження – стресостійкість як чинник психологічного благополуччя жінки.

Методи дослідження. Для виконання завдань дослідження було використано як теоретичні, так і емпіричні методи. Серед теоретичних базовими були методи аналізу, узагальнення та систематизації результатів наукових досліджень у вітчизняній та зарубіжній психології з проблем стресостійкості та психологічного благополуччя жінок. Група емпіричних методів була представлена такими психодіагностичними методиками: опитувальник «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера, «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф (адаптація С.Карсканової), методика «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона - 10» (CD-RISC-10) та «Тест життєстійкості» С.Мадді (коротка версія В.Олефір, М.Кузнєцова, А.Павлової). Для кількісного та якісного аналізу даних вивчення взаємозв'язків між стресостійкістю та психологічним благополуччям жінок було використано методи математико-статистичної обробки даних, а саме: методи описової статистики, обчислення коефіцієнта кореляції r Пірсона та G -критерію знаків. Обробка результатів здійснювалася за допомогою електронних таблиць Microsoft Excel.

Емпірична база дослідження. У емпіричному дослідженні взяли участь 28 жінок у віці 28-34 роки, які проживають та працюють у Рівному.

Теоретичне значення дослідження: визначено зміст, структуру та специфіку феноменів «стресостійкість» та «психологічне благополуччя»; обґрунтовано рівні та критерії виявлення взаємозв'язку стресостійкості та психологічного благополуччя у жінок; охарактеризовано чинники та запропоновано шляхи формування стресостійкості сучасних жінок.

Практичне значення дослідження полягає в апробації тренінгової програми з формування стресостійкості жінок. Теоретичні положення і

результати дослідження можуть використовуватись як у освітньому процесі закладів вищої освіти, так і у практиці роботи психологічних служб.

Апробація результатів дослідження. Матеріали кваліфікаційного дослідження обговорювалися на звітній науковій конференції викладачів, співробітників і здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного університету за 2024 рік (РДГУ, Рівне, 15-16 травня 2025 р.) та на Міжнародній науково-практичній конференції «Травмоване дитинство: психологічні проблеми особистісного та соціального становлення дітей та молоді в умовах війни та поствоєнного періоду» (РДГУ, Рівне, 27-28 листопада 2025р.) Основний зміст і результати дослідження висвітлено у таких публікаціях автора: Шуляк Н. Особистісні чинники психологічного благополуччя жінок. Актуальні питання психологічної науки: альманах студентського наукового товариства РДГУ. Рівне: РДГУ, 2025. Вип. 19.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (54 найменування, два з них іноземною мовою) та додатків. Основний зміст роботи викладений на 62 сторінках друкованого тексту, ілюстрований однією таблицею та 11 рисунками.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку психологічного благополуччя та стресостійкості жінок у сучасній психології дозволив нам зробити наступні висновки:

Стресостійкість розглядається як інтегральна психологічна характеристика, що відображає здатність особистості ефективно протидіяти дії стресових факторів, підтримувати емоційну рівновагу та відновлювати ресурси. Її формування детерміноване поєднанням індивідуально-психологічних особливостей, соціальних умов та життєвого досвіду.

Психологічне благополуччя жінок ми розглядаємо як багатовимірне утворення, що включає когнітивні та емоційні оцінки власного життя, рівень самоприйняття, автономії, позитивних соціальних зв'язків, а також здатність до осмисленого цілеспрямованого функціонування. Різні концептуальні підходи підкреслюють структурну складність та полікомпонентність цього феномену.

У жінок стресостійкість та психологічне благополуччя зазнають впливу специфічних соціальних та рольових чинників, що зумовлюють підвищену чутливість до інтенсивних емоційних навантажень і варіативність адаптивних можливостей.

Між стресостійкістю та психологічним благополуччям існує стійкий позитивний взаємозв'язок. Він проявляється у тому, що сформовані адаптивні ресурси сприяють вищому рівню суб'єктивного та психологічного благополуччя, тоді як низька стресостійкість асоціюється з підвищеною емоційною вразливістю та зниженням загального рівня благополуччя.

Теоретичні положення сучасної психологічної науки підтверджують, що підтримання психологічного благополуччя та розвиток стресостійкості є взаємодоповнювальними напрямками, що забезпечують підвищення ефективності адаптації особистості та її здатності до конструктивного подолання стресу.

У ході емпіричного дослідження психологічних ресурсів жінок було встановлено, що більшість респонденток характеризуються середнім та помірно високим рівнем психологічного благополуччя, що виражається у здатності до особистісного зростання, наявності життєвих орієнтирів, автономії та позитивних соціальних зв'язків.

Незважаючи на збережені особистісні ресурси, показники стресостійкості виявилися нижчими за інші виміри, що може бути наслідком зовнішніх стресорів, соціальної напруги чи особистісних криз. Це свідчить про необхідність розвитку стратегій саморегуляції, емоційної стабілізації та навичок подолання стресу.

Суб'єктивне благополуччя жінок відзначається емоційною поляризованістю, що проявляється у поєднанні задоволеності і незадоволеності життям. Така неоднорідність може відображати складність життєвих обставин або наявність суперечностей між очікуваннями та реальністю.

Життєстійкість респонденток перебуває переважно на середньому рівні, що забезпечує базову готовність до подолання складних ситуацій та підтримує психологічне благополуччя. Це дозволяє розглядати життєстійкість як ключовий інтегративний показник, що визначає адаптивний потенціал особистості.

Загальна структура одержаних даних свідчить про наявність стійкої групи ризику, яка становить приблизно 20-25% вибірки та характеризується низькими показниками за більшістю діагностичних методик. Це обґрунтовує необхідність розробки профілактичних та корекційних програм, спрямованих на підвищення психологічної стійкості жінок.

На формуальному етапі дослідження з урахуванням результатів теоретичного аналізу проблеми у сучасній психологічній науці та результатів констатувального етапу дослідження було розроблено та апробовано програму соціально-психологічного тренінгу підвищення рівня стресостійкості жінок. Основною метою програми було підвищення рівня

стресостійкості жінок шляхом розвитку навичок саморегуляції, формування психологічної гнучкості, зміцнення емоційної стабільності та опанування ефективних стратегій подолання стресу у повсякденному житті.

Проведені контрольні заміри після завершення тренінгових занять засвідчили позитивну динаміку змін рівня стресостійкості, життестійкості, задоволеності життям та психологічного благополуччя жінок. Обчислення G-критерію знаків засвідчило їх статистично значущу достовірність ($p < 0,05$), а отже і ефективність нашої корекційної програми.

Перспективи подальшого дослідження проблеми стресостійкості та психологічного благополуччя сучасної жінки ми вбачаємо у пошуку ефективних методів діагностики та корекції чинників та критеріїв її психологічного благополуччя з метою більш повної самореалізації в умовах нестабільності, невизначеності та війни.