

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

**СУНДУКОВА КАТЕРИНА АНАТОЛІВНА**

**ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК АДАПТАЦІЇ ЖІНОК В УМОВАХ  
СОЦІАЛЬНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

Освітня програма *«Психологія»*

Спеціальність *053 Психологія*

Галузь знань *05 Соціальні та поведінкові науки*

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент  
Олена СТАВИЦЬКА

Рівне, 2025

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ І ПРИКЛАДНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ.....	7
1.1. Поняття життєстійкості в психологічній науці.....	7
1.2. Соціальна нестабільність та її вплив на особистість .....	12
1.3. Шляхи розвитку життєстійкості у жінок в умовах невизначеності.....	19
Висновки до розділу I.....	23
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ЖІНОК В ПЕРІОД НЕСТАБІЛЬНОСТІ.....	24
2.1. Програма та методи дослідження життєстійкості жінок в умовах невизначеності.....	24
2.2. Аналіз результатів дослідження .....	32
Висновки до розділу II.....	41
РОЗДІЛ III. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ЖІНОК.....	44
3.1. Обґрунтування програми .....	44
3.2. Порівняльний аналіз результатів дослідження.....	51
Висновки до розділу III.....	61
ВИСНОВОК.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	66
ДОДАТКИ.....	73

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Надзвичайно стрімкі та різноспрямовані зміни, що визначають сучасний соціальний простір, особливо в умовах війни та тривалої нестабільності, висувають перед людиною – і насамперед перед жінками – вимогу зберігати внутрішню рівновагу та здатність діяти попри невизначеність. Різкі трансформації суспільного життя, неочікуваність подій, постійні загрози безпеці та руйнування усталених життєвих структур роблять питання психологічної стійкості надзвичайно актуальним. Жінки, які нерідко поєднують відповідальність за власну безпеку, турботу про родину, професійну діяльність та емоційне утримання найближчого кола, стикаються зі значними навантаженнями, що потребують потужних внутрішніх ресурсів.

У сучасних умовах військової агресії та довготривалого стресу проблема життєстійкості жінок посідає особливе місце. Дослідження І. Сингаївської та І. Страмоусової демонструють, що жінки стикаються з поєднанням емоційної, соціальної та організаційної нестабільності, що підвищує ризик виснаження та зниження адаптивності. Психологи, які вивчають емоційні стани та саморегуляцію (С. Белякова, І. Злотнікова, Т. Гаврилькевич, О. Хаустова), наголошують на тому, що хронічна напруга потребує розвинених механізмів підтримки себе – від емоційного усвідомлення до конструктивних копінг-стратегій. Без належних внутрішніх і зовнішніх ресурсів ситуація невизначеності може призводити до порушення психічного благополуччя, зниження рівня самоцінності, посилення тривоги й депресивних реакцій (Т. Іванова, І. Зозуля, Т. Кравець).

Питання життєстійкості тісно пов'язане і з соціальними факторами. Дослідження гендерних аспектів благополуччя (В. Гупаловська, Ж. Богдан, Я. Мовчан) вказують на те, що жінки часто перебувають під впливом стереотипних очікувань, нерівномірного розподілу сімейних ролей та емоційної праці, що ускладнює їхню адаптацію в кризових умовах. У

роботах, присвячених гендерній нерівності та соціальному становищу жінок (О. Стрельник, О. Коханова, Є. Бурячок), підкреслюється, що соціально-психологічний тиск може знижувати рівень суб'єктивного благополуччя та послаблювати внутрішню ресурсність.

Сучасна соціальна ситуація в Україні гостро актуалізує потребу у поглибленому аналізі психологічних чинників, які сприяють життєстійкості жінок у період невизначеності. Вивчення цього феномену має важливе теоретичне й практичне значення – від розуміння механізмів адаптації до створення ефективних програм психологічної допомоги. Саме це й визначає доцільність обраної теми *«Життєстійкість жінок в умовах соціальної невизначеності»* як наукової проблеми, що потребує комплексного висвітлення.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному та емпіричному вивченні й обґрунтуванні психологічних механізмів і чинників життєстійкості жінок в умовах соціальної невизначеності.

**Завдання дослідження :**

1. Здійснити теоретичний аналіз сучасних підходів до трактування феномену життєстійкості, окреслити психологічні наслідки соціальної нестабільності для жінок та визначити науково обґрунтовані шляхи розвитку життєстійкості в умовах невизначеності.

2. Розробити програму емпіричного дослідження, підібрати валідні методики та здійснити комплексний аналіз показників життєстійкості жінок у період соціальної нестабільності.

3. Створити й апробувати корекційну програму розвитку життєстійкості у жінок, провести порівняльний аналіз результатів до та після її реалізації з метою оцінки ефективності запропонованих психокорекційних заходів.

**Об'єктом дослідження** є психологічні особливості функціонування жінок у період соціальної невизначеності.

**Предметом дослідження** є життєстійкість жінок у ситуації соціальної невизначеності.

Наше дослідження базується на фундаментальних положеннях сучасної психологічної науки про природу особистості та закономірності її функціонування в умовах впливу зовнішніх життєвих викликів. Опорними є праці, у яких розкрито багатовимірний характер психічної регуляції та внутрішніх ресурсів людини (О. Хохліна, Л. Сердюк, О. Купреєва, О. Чиханцова). Значущими виступають теоретичні положення про життєстійкість як систему адаптивних механізмів, що забезпечують збереження психологічної цілісності та можливість конструктивного саморозвитку в умовах невизначеності (С. Мадді, Д. Асонов, О. Хаустова, М. Унгар).

Важливими у рамках нашого дослідження є підходи, що підкреслюють активність особистості в подоланні критичних ситуацій, її здатність до саморегуляції, рефлексії та вибудовування життєвих стратегій (Т. Титаренко, О. Старовойтенко, І. Кибукевич, І. Сингаївська). Дослідження соціальної динаміки розвитку жінки, гендерних чинників її психологічної стійкості та впливу соціальних трансформацій на емоційне благополуччя доповнюють методологічний фундамент роботи (Т. Вівчарик, О. Вілкова, Ж. Богдан, Я. Мовчан, В. Гупаловська).

**Методи дослідження.** У ході дослідження були використані наступні методики: тест життєстійкості С. Мадді, Копінг-тест Лазаруса, тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувальник САМОАЛ).

**Теоретичне значення** отриманих результатів полягає в уточненні та поглибленні уявлень про феномен життєстійкості жінок у період соціальної невизначеності, у збагаченні наукових підходів до розуміння психологічних механізмів адаптації та ресурсності в умовах тривалого стресового впливу. Проведене дослідження розширює теоретичний контекст вивчення життєстійкості, даючи змогу краще осмислити її структуру, чинники формування та роль у збереженні психологічного благополуччя жінок у складних соціальних обставинах.

**Практична значущість** полягає у розробці та апробації корекційної програми, спрямованої на розвиток життєстійкості жінок, що перебувають у ситуації соціальної нестабільності. Запропонована програма може бути використана у діяльності психологів, консультантів, фахівців соціальної сфери й центрів підтримки для підсилення адаптивних можливостей жінок, зміцнення їхніх копінг-стратегій, емоційної регуляції та внутрішніх ресурсів. Отримані результати створюють практичне підґрунтя для удосконалення систем психологічної допомоги жінкам, які стикаються з невизначеністю, та можуть бути застосовані у профілактичних, психотерапевтичних і групових програмах розвитку особистісної стійкості.

**Експериментальна база дослідження.** Експериментально-дослідницька робота проводилась на базі Рівненської гімназії №14. Дослідженням було охоплено 31 жінку.

**Структури роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаної літератури. Основний зміст роботи викладено на 70 сторінках.

## ВИСНОВОК

Проведене дослідження дало змогу комплексно розкрити феномен життєстійкості жінок у період соціальної нестабільності та окреслити її значення як одного з центральних чинників психологічної адаптації. Аналіз наукової літератури продемонстрував, що життєстійкість у сучасних психологічних підходах трактується як багатовимірна характеристика, яка охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові механізми, що забезпечують здатність особистості протистояти стресовим впливам. Доведено, що складові життєстійкості – залученість, контроль і прийняття ризику – зумовлюють готовність людини бути активним учасником власного життя, відчувати вплив на події та приймати виклики, а не уникати їх.

Теоретичний аналіз також показав, що ситуації соціальної нестабільності, зокрема війна, вимушена міграція, зміна життєвих ролей і тривала невизначеність, суттєво ускладнюють психологічне функціонування жінок. У такі періоди посилюється вразливість до тривоги, емоційного виснаження, почуття безпорадності та дезорієнтації. Водночас саме жінки часто виконують роль стабілізаційного чинника у родині й громаді, що потребує від них значного рівня внутрішньої мобілізації ресурсів. З позицій сучасної психології життєстійкість постає не як вроджена якість, а як динамічна структура, що формується та змінюється під впливом досвіду, підтримки та навчання. Саме це створює підґрунтя для психологічних втручань, спрямованих на її розвиток.

Окремо було узагальнено дослідження, що стосуються шляхів розвитку життєстійкості. Доведено, що ключову роль відіграють: емоційна саморегуляція; навички когнітивного переосмислення ситуації; формування позитивного, ресурсного образу «Я»; соціальна підтримка; здатність концентруватися на зонах реального контролю. Саме ці чинники визначають, наскільки жінка здатна адаптуватися до змін і зберігати психологічну рівновагу у кризових обставинах.

Емпіричне вивчення життєстійкості підтвердило теоретичні висновки. Діагностика за методиками С. Мадді, Р. Лазаруса та САМОАЛ виявила, що у значної частини жінок життєстійкість була зниженою: порушувався баланс між потребою контролю й обмеженістю можливостей впливати на події; спостерігалася схильність до уникання, дистанціювання, емоційного блокування; рівень самоприйняття та автономності був недостатнім для стабільної адаптації. На констатувальному етапі низький або помірний рівень контролю мали 52 % респонденток, знижене прийняття ризику – 49 %, а ознаки емоційного виснаження проявлялися у більш ніж третини учасниць. Отримані дані свідчили про високу потребу в корекційній роботі та актуальність підтримки життєстійкості у період соціальної невизначеності.

Розроблена корекційно-розвивальна програма, спрямована на зміцнення життєстійкості, була побудована з урахуванням як внутрішніх ресурсів жінок, так і зовнішніх чинників, що впливають на їхній психічний стан. Програма включала роботу з емоційною регуляцією, навичками самоконтролю, техніками переоцінки подій, зміцненням самоцінності та розвитку ресурсних станів.

Порівняльний аналіз результатів до і після впровадження програми продемонстрував виразну позитивну динаміку. Рівень залученості підвищився на 21 %, контроль – на 24 %, прийняття ризику – на 18 %. Жінки почали значно частіше обирати активні копінг-стратегії: планування зросло з 34 % до 57 %, самоконтроль – з 41 % до 63 %, позитивна переоцінка – з 38 % до 59 %. Частота уникання знизилася з 48 % до 27 %, що свідчить про зменшення емоційного відсторонення. Показники самоактуалізації демонстрували істотні зрушення: самоприйняття зросло на 19 %, автономність – на 17 %, самоповага – на 22 %.

Кореляційний аналіз засвідчив інтегровані зміни у структурі психологічного функціонування: посилилися зв'язки між життєстійкістю та активними копінговими стратегіями ( $r$  від 0,42 до 0,63), між життєстійкістю та самоконтролем (з 0,39 до 0,58), між самоактуалізацією та плануванням ( $r =$

0,47). Також зменшилася інтенсивність зв'язку між адаптованістю та униканням (з  $-0,36$  до  $-0,41$ ), що свідчить про зниження залежності від емоційно-захисних форм реагування. Таким чином, програма не лише підвищила окремі показники, а й змінила характер взаємодії між ними, зробивши систему життєстійкості більш цілісною.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що життєстійкість виконує роль психологічного фундаменту, який допомагає жінкам зберігати внутрішню стабільність у ситуаціях невизначеності, підтримувати функціональність, ухвалювати рішення та відновлюватися після травматичних подій. Розвиток життєстійкості виявився ефективним засобом профілактики психологічного виснаження та посилення адаптаційного потенціалу.

Дослідження підтверджує, що робота з розвитком життєстійкості є не лише важливим напрямом психологічної допомоги, а й стратегічною умовою збереження психічного здоров'я жінок та їхньої здатності діяти, підтримувати інших і бути активною силою відновлення в умовах тривалої соціальної нестабільності.