

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра психології

Допущено до захисту
Завідувач кафедру

«_____» _____ 2024 р.

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ЖІНОК В
УМОВАХ АДАПТАЦІЇ ЗА КОРДОНОМ**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувачка другого
(магістерського) рівня вищої освіти, групи
м208П-з

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові
науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма: Психологія
тренінгової роботи

Лебеденко Ольга Михайлівна

Керівник: старша викладачка

Федорик Вікторія Володимирівна

Рецензент: к. психол. н., доцент

Фролова Ольга Василівна

Запоріжжя – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ЖІНОК В УМОВАХ АДАПТАЦІЇ ЗА КОРДОНОМ.....	6
1.1. Психологічна стійкість: поняття, чинники	6
1.2. Психологічні проблеми адаптації до нових умов життя за кордоном	13
1.3. Особливості адаптації жінок за кордоном та їх вплив на психологічну стійкість.....	16
Висновки до першого розділу.....	21
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ЖІНОК В УМОВАХ АДАПТАЦІЇ ЗА КОРДОНОМ	23
2.1. Організація та методи дослідження.....	23
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей психологічної стійкості у жінок в умовах адаптації за кордоном	26
Висновки до другого розділу.....	36
РОЗДІЛ III. ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ЖІНОК В УМОВАХ АДАПТАЦІЇ ЗА КОРДОНОМ.....	38
3.1. Обґрунтування необхідності і доцільності використання тренінгової програми підвищення рівня психологічної стійкості у жінок в умовах адаптації за кордоном.....	38
3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми підвищення рівня психологічної стійкості у жінок	43
Висновки до третього розділу.....	50
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

Актуальність. Через військові дії, що тривають в Україні, багато людей змушені залишити свої домівки, переїхати в нове соціальне середовище та адаптуватися до іншої системи цінностей. Сьогодні в багатьох країнах і регіонах міграція стала найбільшою, найскладнішою та різноманітною проблемою власних служб і біженців. Війна – одна з найболючіших подій, наслідки якої змушують людей терміново залишати свої домівки заради свого життя та своїх близьких. Біженці як явище екстремальних умов життя, пов'язане з трагічними подіями, кризовими процесами, критичним психологічним стресом, інтенсивними негативними переживаннями та емоційними хвилюваннями. Війна серйозно змінює все життя, світогляд, спосіб життя, систему цінностей і основні переконання. Тому дослідження соціально-психологічних проблем великого переселення народів має найбільше значення, і, на наш погляд, найбільше значення має осмислення їх кризь призму досвіду кожної особистості.

Актуальність дослідження проблем адаптації вимушених мігрантів зумовлена сучасним станом нашого суспільства, в якому не лише вимушені мігранти, а й люди загалом позбавлені психологічного комфорту та психологічної безпеки.

Наше суспільство добре підготовлене до вирішення проблем, які виникають у зв'язку з величезним потоком мігрантів, у тому числі біженців і внутрішньо переміщених осіб, з'ясувати процес адаптації та визначити їх відносини з іншого боку. Такий комплексний підхід до проблеми розміщення психічно хворих мігрантів є дуже актуальним і, безумовно, перспективним. Це дозволяє по-іншому підійти до проблем діагностики обсягу, рівня та специфіки адаптації та психологічної підтримки вимушених мігрантів.

Дослідження психологічної стійкості вивчали Аршава І.Ф., Безлуцька О.П., Варій М.І., Воронова В.І., Євдокімова О.О., Конох А.П., Кордунова Н.О., Малхазов О.Р., Павлюк Т.В., Толокова Т.І., Пилипенко К.В.,

Стельмащук Х.Р., Шевченко Н.Ф., Сошина Ю.М.

Питання трансформації цінностей набувають актуальності у сучасних психологічних дослідженнях та освітніх практиках, торкаються різних рівнів пізнання, утворюють загальне проблемне поле соціогуманітарного знання, де ціннісні пріоритети людини є підставою його поведінкових стратегій, суб'єктивних переваг, політичних уподобань. Тим часом проблема психологічної стійкості особистості у транзитивному суспільстві, особливо в умовах невизначеності та зміни місця перебування залишається недостатньо дослідженою.

Об'єкт дослідження – проблема психологічної стійкості у жінок.

Предмет дослідження – особливості психологічної стійкості жінок в умовах адаптації за кордоном.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічної стійкості жінок в умовах адаптації за кордоном; розробити і впровадити тренінг та проаналізувати його ефективність.

Для досягнення поставленої мети нами було сформовано такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз літератури з проблеми особливостей психологічної стійкості жінок.
2. Провести емпіричне дослідження щодо визначення особливостей психологічної стійкості жінок в умовах адаптації за кордоном.
3. Розробити та провести тренінг «Підвищення рівня стресостійкості у жінок в умовах адаптації за кордоном» для підвищення рівня стресостійкості у жінок, які вимушено виїхали за кордон та проаналізувати його ефективність.

Для реалізації поставлених завдань було застосовано такі методи дослідження:

- теоретичні: класифікація, аналіз, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження;
- емпіричні: опитування, анкетування.

У емпіричному дослідженні щодо проблем психологічної стійкості у жінок за кордоном в умовах адаптації використовували методику «Опитувальник життєстійкості С. Мадді»; методику «Самооцінка стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона»; тест оцінки мотиваційної спрямованості особистості (J. Kuhl); тест «Шкала захисних факторів» (Scale of Protective Factors – SPF) (Понсе-Гарсія, Медвелл та Кеннісон).

Теоретичне значення роботи. Розширення наукових уявлень про психологічну стійкість через дослідження, яке поглиблює розуміння сутності психологічної стійкості жінок у специфічних умовах адаптації за кордоном, виявляючи її основні чинники, структурні компоненти та механізми формування. Обґрунтування ефективних підходів до розвитку психологічної стійкості. Визначено ключові психологічні ресурси, які впливають на успішність адаптації жінок за кордоном, а також запропоновано інноваційні методи для їх розвитку.

Практичне значення роботи. На основі отриманих результатів розроблено та апробовано тренінгову програму, спрямовану на підвищення психологічної стійкості жінок, що може бути використана практичними психологами, коучами та іншими фахівцями у сфері психологічної підтримки. Отримані результати можуть бути застосовані в роботі психологів-консультантів, які надають допомогу жінкам-мігранткам, а також у програмах соціальної підтримки для покращення їхньої інтеграції в новому середовищі. Розроблені підходи можуть бути інтегровані в освітні програми для підготовки фахівців у сфері психології, соціальної роботи та міжкультурних досліджень.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел (60 найменувань, з них 6 іноземною мовою) і 4 додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 79 сторінок, з них основного тексту – 55 сторінок. Робота містить 7 таблиць і 16 рисунків.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження були встановлені наступні важливі висновки:

1. Теоретичний аналіз літератури з досліджуваної проблеми показує, що феномен «психологічної стійкості» сьогодні має досить великий міждисциплінарний концептуальний формат, який по-своєму намагаються осмислити як зарубіжні, так і вітчизняні вчені, що знову ж таки вказує на дослідження явище як комплексна та актуальна проблема сучасного суспільства, вирішення якої дасть змогу уникнути серйозних втрат та серйозних наслідків як для окремої людини, так і для суспільства в цілому.

З одного боку, психологічна стійкість – це категорія внутрішніх ресурсів людини: здатність людини до емоційної саморегуляції в стресових ситуаціях, рівень фізичної, психічної та психологічної життєвості. З іншого боку, зовнішні чинники впливу на поведінку людини, особливо соціальні, органічно вписуються в це поняття. Зазначалося, що під терміном «стійкість» у зарубіжній літературі розуміють здатність людини долати труднощі в несприятливих життєвих обставинах, здатність зберігати психологічну рівновагу в потенційно небезпечних ситуаціях.

2. Емпіричне дослідження показало наступні результати. Так, методика «Опитувальник життєстійкості С. Мадді» показала, що високий рівень життєстійкості мають 60% жінок, які емігрували до Польщі і лише 35% з тих, хто переїхав до західної Європи та 5 % - до інших країн.

Значимі відмінності було встановлено за показниками «конфронтаційний копінг», «втеча-уникнення», «регресія» .

Методика «Самооцінка стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона» виявила, що жінки досить добре вміють контролювати свої емоції та справлятися зі своїми проблемами. Це підтверджує те, що жодна респондентка не поставила на це запитання «0» балів, і лише 8% важко справляються з контролем своїх емоцій

Тест оцінки мотиваційної спрямованості особистості (J. Kuhl) показав за середніми показниками, які склали у більшості менше 10 балів, всі опитані жінки-емігрантки були орієнтовані на стан, тобто у пріоритеті їх діяльності була орієнтація на подолання актуальної ситуації та шляхи її вирішення, а не на кінцевий результат (акційна орієнтація).

Тест «Шкала захисних факторів» (Scale of Protective Factors - SPF) (Понсе-Гарсія, Медвелл та Кеннісон) довела, що більшість жінок отримали оцінки А та В стосовно захисту від невдач (76%) та направленість на досягнення позитивної цілі (77%). Середній SPF загальний бал 3,82, тривожність 5,95, депресія 18.38 та порушення поведінки 8.15.

3. Було досліджено актуальність та ефективність заходів, спрямованих на підвищення рівня психологічної стійкості у жінок, які перебувають у процесі адаптації за кордоном.

Визначено ключові фактори, що впливають на психологічну стійкість жінок у період адаптації в іншокультурному середовищі. Обґрунтовано важливість впровадження спеціалізованих тренінгових програм як інструменту для зниження стресу, подолання емоційної нестабільності та сприяння розвитку адаптивних стратегій. Тренінгова програма виявилася доцільною через її орієнтацію на розвиток таких навичок, як емоційна саморегуляція, міжособистісна комунікація та ефективне вирішення проблем у новому середовищі.

Проаналізовано результати впровадження тренінгової програми. Отримані дані свідчать про її позитивний вплив на ключові аспекти психологічної стійкості: підвищення рівня впевненості в собі, зменшення проявів тривожності, покращення навичок адаптації та підвищення загального рівня суб'єктивного благополуччя. Жінки, які брали участь у програмі, демонстрували помітний прогрес у здатності ефективно справлятися з викликами нових соціальних і культурних умов.

Таким чином, отримані результати впродовж дослідження підтверджують доцільність застосування тренінгових програм як практичного інструменту для

підвищення психологічної стійкості у жінок в умовах адаптації за кордоном. Це дає підстави рекомендувати подальше впровадження подібних заходів у практику психологічної допомоги для жінок-мігранток.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрусик О.О. Емоційна стійкість особистості: теоретичний аспект. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С.76–81.
2. Андреева О.Б., Подоляка, П.С. Формування соціальних навичок майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, фізичної терапії та ерготерапії. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. Вип. 10. С. 10–16.
3. Андрусик О.О. Проблема емоційної стійкості особистості як психологічний феномен. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2022. Том 33. № 2. С. 1–6.
4. Анікеєнко М.І. Аналітичний погляд на теоретико-методологічні підходи до визначення емоційної стійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Вип. 3. Ч. 1. С. 11–18.
5. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Дніпропетровськ. : Вид-во ДНУ. 2006. 336 с.
6. Малхазов О.Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький. : Імекс-ЛТД. 2022. 215 с.
7. Бегеза Л.Є. Психологічні особливості свідомості та самосвідомості особистості. *Актуальні проблеми психології*. Том XI. Вип. 16.
8. Безлуцька О.П. Емоційна стійкість майбутніх моряків як основа готовності до роботи в екстремальних ситуаціях. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 71. Т.2. С. 43–46.
9. Бриль М.М., Костюченко О.В. Засоби психологічної стійкості для забезпечення ефективної працездатності. *Соціальнопсихологічні ресурси особистості в екстремальних умовах : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 29-30 квітня 2022 р.)*. Київ : Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського. 2022. С. 101–105.
10. Варій М.Й. Психологія особистості: навч. посіб. Київ : Центр

учбової літератури. 2008. 592 с.

11. Василенко І.А. Особливості стосунків подружжя у сім'ях різного типу за задоволеністю шлюбом. *Психологія особистості*. 2021. Вип. 24. Т. 2. С. 20–24.

12. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посіб. 3-тє вид., без змін. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України. : «Олімп. л-ра». 2017. 272 с.

13. Губенко І.Я., Карнацька О.С., Шевченко О.Т. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособистісного спілкування: підручник. 2-е вид., переробл. і допов. Київ : ВСВ «Медицина». 2018. 312 с.

14. Дзвоник Г.П. Роль емоційної стійкості в професійному самоздійсненні фахівця. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Том 5. Вип. 16. С. 24–29.

15. Довідник менеджера програми Програма розвитку емоційної стійкості дітей. Товариство Червоного Хреста України. Київ. 2017. 38 с. <https://v.gd/mp4nFY>

16. Євдокімова О.О. Специфіка формування психологічної стійкості у поліцейських у процесі професійної підготовки. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків. 2018. С. 63–66.

17. Казанцева І.В. Психологічна стійкість студента-психолога: виклики сьогодення. *Соціально-психологічні ресурси особистості в реальних умовах : матеріали Міжнародної науковопрактичної конференції (м. Київ – Львів – Торунь, 28 квітня 2023 року)*. Київ – Львів – Торунь : Liga-Pres. 2023. С. 33–35.

18. Кельнер С.С. Особистісна цілісність: психологічні особливості, прояви, основні підходи. *Психологічні науки*. 2017. Вип. 3. Том 1. С. 78–82.

19. Клименко І.В. Морально-психологічна стійкість працівника поліції в системі його професійно важливих якостей. *Право і безпека*. 2020. №1. С. 19–25.

20. Клочков В.В. Психологічні чинники стійкості особистості. *Наукові*

погляди. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 69. С. 58–66.

21. Конох А.П., Притула О.Л. Етнічні традиції здорового способу життя як основи здоров'язбереження студентів вищих навчальних закладів. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2019. Вип 23. Том 2. С. 128–133.

22. Кордунова Н.О. Емоційна стійкість як важлива складова особистості у період фахової підготовки. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i17/17.pdf>

23. Кордунова, Н.О., Дмитріюк Н.С. Емоційна стійкість як важлива складова особистості у період фахової підготовки. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том. VI. Психологія обдарованості. 2020. №17. С. 129-138.

24. Корольчук В.М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.

25. Короткевич Р.О., Семенченко Ю.В. Емоційна стійкість особистості в умовах війни. *Особистість, суспільство, війна: тези доп. учасників міжнар. психолог. форуму (м. Харків, 7 квіт. 2023 р.)*. : МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків. 2023. С. 126–128.

26. Курова А.В. Технології збереження емоційної стійкості в структурі психологічного здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33. № 2. С. 87–91.

27. Кюблер-Росс Елізабет Про смерть і вмирання / пер. з англ. Київ : Софія. 2001. 320 с.

28. Ліба Н.С., Марценюк М.О. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді. *Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука»*. 2018. № 2. С. 129–134.

29. Малхазов О.Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. *Психологічні науки: проблеми і*

здобутки. 2018. Вип. 2. С. 132–147.

30. Мартиненко Є.О., Підбуцька Н.В. Важливість формування резильєнтності для майбутніх психологів. *Теоретичні та практичні дослідження молодих вчених : зб. тез доп. 16-ї Міжнар. наук.- практ. конф. магістрантів та аспірантів (м. Харків, 14-16 грудня 2022 р.)*. Харків. : НТУ «ХП». 2022. С. 349–350.

31. Павлюк Т.В., Толокова Т.І. Особливості емоційної сфери медичних працівників. *Медсестринство*. 2018. № 2. С. 5–8.

32. Пірен М., Ясенова А. Молода сім'я в сучасному українському суспільстві: стан та проблеми. *Український науковий журнал*. 2018. №4

33. Пилипенко К.В. Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього педагога. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. №9. С. 154–159.

34. Пухно С.В., Щербак Т.І. Емоційна стійкість як складова емоційно-етичної компетентності майбутніх вчителів. *Актуальні питання природничо-математичної освіти*. 2022. Вип. 2. С. 136–143.

35. Рібцун Ю.В. Психогімнастика. Енциклопедія освіти: довідковоаналітичне вид. Нац. акад. пед. наук України. 2021. С. 836–837.

36. Романчук О.К. Психологічна стійкість подібна до м'язів: тренуєш їх правильно – вони ростуть. URL: <https://theukrainians.org/oleh-romanchuk/>

37. Савченко О., Лавриненко Д., Кононенко Т. Психологічна гнучкість як чинник психологічного благополуччя персоналу організації. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3. С. 118–129.

38. Самойленко С.В. Механізми розвитку емоційної стійкості в умовах воєнних дій і збройних конфліктів. Кривий Ріг. : КДПУ. 2023. 43 с.

39. Самойлов М.Г. Особливості дії на психіку спортсмена екстремальних умов спортивної діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип.6. С. 150–156.

40. Семенів Н.М. Визначення емоційної стійкості в студентському середовищі як необхідної риси майбутніх фахівців. *Молодий вчений*.

Психологічні науки. №5(105). 2022. С. 73–77.

41. Словник української мови : в 11 т. / редкол.: І. К. Білодід (голова) та ін. Київ : Наукова думка. 1978. 916 с.

42. Соціальна підтримка як фактор підтримки психічного здоров'я студентів. URL:

https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1487/1/Lisovetz_S_V_SPFPZS.pdf

43. Стельмащук Х.Р. Психологічні фактори подолання стресу. *Проблеми сучасної психології.* 2015. Вип. 29. С. 671–684.

44. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич. 2009. 76 с.

45. Федик О.В. Психофізіологія. : матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». : Івано-Франківськ. 2019. 123 с

46. Федорик В.В. Рівень життєстійкості здобувачів вищої освіти в період війни. *Нові педагогічні виміри професійного розвитку майбутніх учителів: сучасні реалії та виклики : матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (15 листопада 2022 року).* Бердянськ. 2022. С. 96–99.

47. Швець Д.В. Організаційно-професійні засади професійної діяльності практичного психолога в Національній поліції України. *Південноукраїнський правничий часопис.* 2022. №3. С. 194–206.

48. Шевченко Н.Ф., Поталова С.В. Формування відповідальності у підлітків, які виховуються в інституційних закладах опіки. *Психологічний журнал.* 2019. Вип. 5 (8). С. 334–348.

49. Шевченко Н.Ф., Сошина Ю.М. Ціннісно-сміслові настановлення підлітків. : монографія. Запоріжжя : Запорізький національний університет. 2017. 226 с.

50. Шейко А.О. Чинники психологічної стійкості осіб юнацького віку *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки.* 2013. Т. 2. Вип. 11. С. 332–

336.

51. Шиделко А.В. Емоційна стійкість особистості: наукові розвідки. *Наука і освіта. Психологія*. 2017. №3. С. 85–89.
52. Шмідзен І.Ю., Юхименко І.В. Теоретичні аспекти дослідження взаємозв'язку мотивації та локусу контролю особистості. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*. 2021. №1. С. 36–39.
53. Шульженко О.Є. Емоційна стійкість майбутнього фахівця як психологічний чинник його готовності до корекційної роботи з аутичними дітьми: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.08. К. 2021. 18 с.
54. Якимчук І.П. Саморегуляція як чинник формування емоційної стійкості у майбутніх педагогів. *Вісник Національного університету оборони України. Збірник наукових праць*. Київ : НУОУ. 2021. Вип. 5. С. 141–143.
55. American Psychological Association Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/emotional-stability>
56. Anna Shydelko. Emotional Stability of an Individual: Research Into the Topic. *Science and education*. 2017. №3, P. 85–89.
57. Normal family processes / ed. Froma Walsh. 2nd ed. New-York: The Guilford Press, 2007. 483 p.
58. Rappoport R. Ideologies about Family Forms: Towards Diversity. *Changing Patterns of European Family Life*. London : Routledge, 2009. P. 15–40.
59. Rawicka, I. Cechy temperamentalne a satysfakcja ze związku. *Polskie Forum Psychologiczne*. 2017. № 22(4). 623–635.
60. Levinger G. A social psychological perspective on marital dissolution. *Journal of Social Issues*. 2016. № 32 (1). P. 21–47.