

Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г.Шевченка
ННІ психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітнього ступеня «магістр»

на тему

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЖІНКАМИ.

Виконав:

студент 2 курсу, 61 групи

Скобельська Ксенія Андріївна

Науковий керівник:

Гірченко Олена Леонідівна,

канд. психол. наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів

2024

Студент(ка) _____

Підпис П.І.Б.

Наук. керівник _____

Підпис П.І.Б.

Рецензент _____

Підпис П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол No _____ від «____» _____ 2024 року.
Студент(ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

Вступ

РОЗДІЛ I: Теоретико-методологічний аналіз проблеми впливу військових дій на психологічне благополуччя жінок

- 1.1 Війна як соціально-психологічне явище
- 1.2 Психологічне благополуччя: теорії та підходи до вивчення
- 1.3. Психологічне благополуччя жінок під час війни

РОЗДІЛ II: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ

- 2.1 Організація дослідження рівня благополуччя жінок під час війни
- 2.2 Аналіз результатів дослідження
- 2.3 Рекомендації щодо психологічної підтримки як засобу впливу на психологічне благополуччя жінок під час війни

Висновки

Перелік використаних джерел

Додатки

ВСТУП

Актуальність теми. Актуальність теми дослідження обумовлена науковою та практичною значущістю. Феномен психологічного благополуччя є важливим показником загальної якості життя особистості, відіграє особливу роль у підтриманні психологічної стійкості та адаптаційних можливостях індивідів в умовах надзвичайних ситуацій. Дослідження благополуччя жінок під час війни набуває особливої актуальності у зв'язку з впливом воєнних дій, які викликають значні зміни в повсякденному та соціальному житті, стосунках, ін. З практичної точки зору вивчення психологічного благополуччя жінок під час російсько-української війни може сприяти розробці спеціальних психологічних та соціальних програм для підтримки у надзвичайних ситуаціях, що може позитивно сприяти відновленню психологічного здоров'я.

Об'єкт дослідження виступає феномен психологічного благополуччя як психологічне явище.

Предметом дослідження є особливості психологічного благополуччя жінок, які перебувають в Україні, за кордоном та мають статус ВПО під впливом стресу викликаного воєнним станом.

Метою дослідження є теоретичне та практичне вивчення впливу стресу під час воєнного стану на рівень психологічного благополуччя жінок.

Згідно з поставленою метою було визначено **основні завдання дослідження**:

- 1) Здійснити теоретичний аналіз феномену війни як соціально-психологічного явища.
- 2) Здійснити теоретико-методологічний аналіз благополуччя як психологічного явища.
- 3) Теоретично обґрунтувати вплив стресу на психологічний стан людини.
- 4) Емпірично дослідити рівень психологічного благополуччя жінок під час воєнного стану та визначити взаємозв'язок між рівнем стресу і

психологічним благополуччям на основі результатів теоретичного та емпіричного аналізу.

- 5) Розробити рекомендації психологічної допомоги щодо підвищення рівня психологічного благополуччя жінок в умовах воєнного стану.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали концепція суб'єктивного благополуччя (Е. Дінера), концепція психологічного благополуччя (К. Ріфф), положення вітчизняних науковців щодо психологічного благополуччя особистості (А. В. Вороніної, Т. В. Данильченко).

Методи дослідження. В ході дослідження було використано комплекс теоретичних (аналіз, узагальнення, класифікація), емпіричних (анкетування) та математико-статистичних (аналіз середніх значень, кореляційний аналіз) методи.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел (64 найменувань) та додатків. У першому розділі наведено результати теоретичного аналізу проблеми, розглянуто війна як соціально-психологічне явище, проаналізовано сутність феноменів психологічного благополуччя, стресу отриманого під час війни, описано специфіку психологічного благополуччя у жінок. У другому розділі міститься опис процедури емпіричного дослідження, отримані результати, їхній аналіз та практичні психопрофілактичні рекомендації. Загальний обсяг роботи становить 50 сторінок.

РОЗДІЛ I: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК

1.1 Війна як соціально–психологічне явище

Війна є складним утворення, яке включає в себе такі аспекти суспільного життя: економічний, культурологічний, політичний, соціальний, психологічний, т.д. Як соціальне явище, війна має дві діалектично пов'язані складові: соціально-політичну – визначає хто і з якою ціллю веде військові дії і військово- технічну – визначає матеріальні та людські ресурси, які залучаються у ведення війни. За своїм внутрішнім змістом війна – боротьба за зміну і перерозподіл соціальних ролей в ході розвитку суспільства. Сутність війни – виявлення волі шляхом збройної боротьби. Попри те, що війни відбуваються впродовж всього часу розвитку людської цивілізації, війна не змінила своєї сутності, але змін зазнали форми та методи ведення бойових дій завдяки розвитку технологій виробництва зброї та каналів передачі інформації. Це в свою чергу вплинуло на характер та масштаб війну, тому нам необхідно розглянути поняття війни з сучасної точки зору.

С. Тюшкевич визначає війну як особливу, насильницьку форму взаємин держав і народів, специфічну форму розв'язання протиріч і спірних питань між ними. За версією В. Потехіна, війна – спосіб вирішення суспільних протиріч шляхом знищення, геноциду або дезорієнтації супротивника з метою захоплення або перерозподілу його ресурсів. Отже, у сучасному розумінні війна - це суспільно-політичне явище, пов'язане з корінною зміною характеру відносин між державами і націями і переходом протиборчих сторін від застосування невійськових, ненасильницьких форм і способів боротьби до

прямого застосування зброї та інших насильницьких засобів збройної боротьби для досягнення певних політичних та економічних цілей. [52]

Війна вносить зміни в соціальне життя суспільства та його функціонування. 24 лютого 2022 року Президент України Володимир Зеленський ввів воєнний стан по всій території України. Воєнний стан - це особливий правовий режим, що вводиться в Україні або в окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України. З введенням воєнного стану конституційні права і свободи людини і громадянина тимчасово обмежують, наприклад:

- 1) перевірка документів у осіб, в разі потреби проводити огляд речей, транспортних засобів, багажу та вантажів, службових приміщень і житла громадян;
- 2) особливий режим в'їзду і виїзду, обмеження свободи пересування громадян, а також руху транспортних засобів;
- 3) запровадження комендантської години (заборона перебування у певний період доби на вулицях та в інших громадських місцях без спеціально виданих перепусток і посвідчень)
- 4) запровадження нормованого забезпечення населення основними продовольчими і непродовольчими товарами;
- 5) евакуація населення у разі виникнення або загрози виникнення надзвичайної ситуації, а також із зон збройних конфліктів (з районів можливих бойових дій) у безпечні райони; [39]

Отже, соціальні обмеження, які виникають внаслідок війни безпосередньо впливає на психологічний стан особистості. Війна має деструктивний вплив на психологічний стан особистості, оскільки можуть виникати ситуації в яких неможливо забезпечити базові потреби людини, відбувається соціальна ізоляція, постійні стреси в зв'язку постійною загрозою життю внаслідок авіаційних бомбардувань, ракетних і артилерійських

обстрілів, опромінення, завалів, втратою житла, інфекцією, крововтратою, повітряними тривогами, а також слід зазначити про можливість виникнення конфліктів на фоні попередньо перелічених пунктів у міжособистісних стосунках – це може призводити до руйнації відчуття благополуччя. Хоча, згідно теорії К. Ріфф розглянутій у наступному пункті, складні життєві ситуації та травматичний досвід можуть виступати як основа для підвищення відчуття психологічного благополуччя, також інші дослідники вважають, що психологічне благополуччя може виступати як ресурс для переживання стресових подій та подальшої адаптації.[13]

Надалі ми розглянемо, які психологічні стани можуть виникати під час війни і який вплив вони мають на особистість.

Стрес — неспецифічна відповідь організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Таке трактування вперше вводить Г. Сельє у своїй науковій статті «Синдром, викликаний різними ушкоджуючими впливами». Його дослідження показали, що в патогенезі майже всіх захворювань лежать власне пошкодження та компенсаторно-приспосувальні реакції організму на ці пошкодження. Пізніше беручи за основу ці позиції та оцінивши комплекс змін, які викликає стрес, Сельє назвав його «загальним адаптаційним синдромом». З часом поняття стрес стало більш ширшим. Поняття «стресор» (несприятливий фактор, що викликає в організмі тварини або людини стан напруженості) почали вживати не лише в значенні фізіологічного впливу, але ще й психологічного. [6]

Отже, в сучасному психологічному тлумачному словнику стрес трактується як стан напруженості, а саме сукупність захисних фізіологічних реакцій, що настають в організмі тварин і людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів) — холоду, голодування, психічних і фізичних травм, опромінення, крововтрати, інфекції тощо.[55]

Стрес може бути корисним та шкідливим. Характер впливу стресу на людину залежить від багатьох чинників, серед яких виділяють три найголовніші:

- Інтенсивність стресу. Продуктивність людини залежить від рівня емоційної активності: найвища вона при середньому рівні стресу, тоді як надмірні або недостатні емоції знижують ефективність. Рівень стресу повинен відповідати виду роботи — менший для розумової і більший для фізичної. У деяких ситуаціях важливо не знижувати стрес, а навпаки, підвищувати його для досягнення мети.
- Тривалість стресу. Короткочасний стрес активізує організм, після чого стан нормалізується, тоді як тривалий стрес виснажує, особливо імунну систему. Якщо стрес триває довгий час він переходить в хронічну стадію, що в свою чергу негативно впливає на фізіологічний та психологічний стан людини.
- Індивідуальна чутливість до стресу. Кожна людина має свій поріг чутливості до стресу — рівень напруження, при якому ефективність діяльності підвищується (настає еустрес), а також критичний поріг виснаження, коли ефективність діяльності знижується (настає дистрес). Еустрес — позитивний стрес, зазвичай викликаний позитивними емоціями, він мобілізує людину для вирішення щоденних завдань, їхньому плануванню і є необхідним у повноцінному житті здорового організму. Дистрес — це хвороблива реакція людини на стрес, що призводить до різноманітних психосоматичних захворювань та являє собою порушення психологічної рівноваги.

Виникнення і переживання стресу залежить більше від суб'єктивних чинників, тобто психологічних особливостей людини, ніж об'єктивних. Важливу роль відіграє оцінка людини ситуації в якій вона опинилась, зіставлення своїх сил, можливостей і особливостей з тим, що вимагається та

ін., тобто важливе саме ставлення людини до ситуації. Одна і та сама подія може вплинути на людей по різному, у однієї вона викличе дистрес, у іншої еустрес.

До суб'єктивних причин стресу можна віднести:

- невідповідність очікуваних і реальних подій;
- стресові напруги, що розвиваються від нав'язування батьківських програм;
- стресові ситуації, викликані емоціями, які провокують на спонтанні дії;
- невідповідність віртуального і реального світів;
- стресові ситуації, пов'язані з переконаннями особистості і неадекватними установками, наприклад політичними або релігійними;
- неможливість реалізації власних базових та соціальних потреб, наприклад фізіологічні потреби, потреби в безпеці, повазі, самореалізації;
- критика, негативні упередження, неправомірні соціальні вимоги;

До об'єктивних причин належать:

- умови життя і роботи;
- взаємини з іншими людьми;
- політичні та економічні чинники;
- надзвичайні ситуації та обставини.

Отже, розглянувши чинники та причини стресу, ми можемо зазначити, що війна виступає потужним стресором, який має особливо негативний вплив на людину через його тривалу дію. Постійна загроза життю, втрата безпеки, порушенням соціальних і фізіологічних потреб, невизначеність майбутнього може викликати хронічний стрес, що в свою чергу виснажує фізичні та психологічні ресурси людини. Однак варто сказати, що велику роль відіграють індивідуальні психологічні особливості особистості, які допомагають їй справлятися зі стресом.

Кожна людина проходить певні стадії переживаючи стрес. Г. Сельє у класичній концепції стресу розглядає три стадії розвитку стресу:

- стадія тривоги;
- стадія резистентності;
- стадія виснаження.

На *стадії тривоги* відбувається порушення деяких соматичних та вегетативних функцій організму, активізуючи біологічну програму боротьба або втеча та мобілізуючи захисні сили організму. Спочатку організм потрапляє в так звану стадію шоку, після активації захисних механізмів організм переходить у так звану стадію протишоку. Суть цієї стадії у зміні артеріального тиску, скороченні міокарду, зниженні температури тіла та наступній компенсації шоку. Протишок включає механізм компенсації: підвищується температура тіла, зменшується вміст глікогену у печінці, покращується кровозабезпечення мозку та серця. Чим вищий рівень норми адреналіну у організмі, тим швидше людина проходить стан шоку і переходить до стадії резистентності. Стадія тривоги має різну тривалість залежно від сили і характеру впливу, зазвичай призводить до адаптації організму до нових умов існування та переходу на наступну стадію.

На *стадії резистентності* організм пристосувався до впливу стресора, однак ця адаптація вимагає підвищення витрат енергії і антистресових гормонів. Мета цієї стадії підвищити опірність організму впливу стресових факторів.

В організмі запускається механізм «бий або тікай». В цей час організм намагається опиратися загрозі та подолати її. Відбувається збалансована витрата адаптаційних резервів. У людини на цій стадії знижується рівень працездатності, також вона характеризується хворобливим станом. Слід зауважити, що у здорових людей рівень працездатності можуть підвищити психологічні установки та інші особливості людини забезпечивши

«надмобілізацію» адаптаційних резервів. Для людей похилого віку або тих, хто має хронічні захворювання така «надмобілізацію» може загострити приховане захворювання або ж викликати інші хвороби, спровоковані стресом (судинні хвороби, запалення і психічні). Якщо людина неспроможна адаптуватися під час продовження дії стресу, це може виснажити ресурси тіла.

Організм намагається опиратися загрозі або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Відбувається збалансована витрата адаптаційних резервів. Даний період супроводжується зниженням працездатності і хворобливим станом людини. Однак висока мотивація, установки та інші психологічні чинники здатні забезпечити в цьому періоді «надмобілізацію» адаптаційних резервів, яка може забезпечити високий рівень працездатності (принаймні, у здорових людей). При перевтомі, наявності хронічних захворювань або в осіб похилого віку «надмобілізація» резервів на цій стадії може тільки загострити приховане захворювання та викликати інші хвороби стресу (судинні, запалення і психічні). Якщо дія стресу продовжується і людина неспроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. Мобілізується воля та бажання подолати стресову ситуацію. Тривалість стадії резистентності може становити в середньому становить 11 діб.

На *стадії виснаження* людина стає вразливою до втоми, її охоплюють відчай, безсилля, фрустрації у перебуванні в безнадійній ситуації. На фізичному рівні виникають проблеми, які призводять до хвороб і навіть загибелі організму. На цій стадії організм відчуває брак ресурсів для боротьби зі стресором і настає повторно стадія тривоги. Наступний крок — це надмірне збудження кори головного мозку, що веде до граничного гальмування. Наслідком цього можуть бути посттравматичні захворювання, депресія, емоційне виснаження або загострення хронічних хвороб. Тривалість, коливається в широких межах і становить декілька тижнів.

Стрес буває декількох видів: фізіологічний, який діє на тіло людини та психоемоційний, який безпосередньо впливає на психіку людини. Останній в свою чергу має два підвиди: емоційний та інформаційний стрес, де емоційний стрес виникає в ситуації, яка загрожує безпеці людини (війна, аварії, хвороба, зміни у міжособистісних стосунках тощо), інформаційний стрес виникає від надлишку інформації (актуально в умовах війни, інформація про ситуацію на фронті, влучання в цивільну інфраструктуру, постраждалих, пропагандистські феккові новини і так далі), від відповідальності, пов'язаної з подібного роду діяльністю, тощо.

Також стрес буває короткостроковим та довгостроковим. У межах нашої теми, нас цікавить саме психоемоційний вид стресу, в умовах війни ми можемо говорити, що стрес, який переживатися через події, які відбуваються навколо, може бути короткостроковим та набувати хронічної форми.

Реакція людини на короткостроковий і хронічний стрес відмінні, але повністю виокремити симптоматику для одного і другого доволі складно так як тут слід брати до уваги індивідуальні психологічні особливості людини. Однак, можна окреслити загальні симптоми, які властиві більшості.

На інтелектуальному рівні стрес викликає:

- проблеми із запам'ятовуванням нової інформації;
- труднощі з концентрацією уваги;
- напади тривоги та занепокоєння;
- безсоння, тривожні мрії і нічні кошмари;
- поганий настрій;
- забудькуватість, неорганізованість і недалекоглядність;
- труднощі в ухваленні рішень.

На емоційному рівні стрес викликає:

- відчуття дратівливості, примхливості, нервозності і запальності;

- напади паніки;
- відчуття перевантаженості і нездатності розслабитися;
- відчуття самотності, неспокою і ізоляції;
- гостру реакцію на дрібні неприємності;
- надмірну ворожість до оточуючих.

На соматичному рівні стрес може викликати:

- Діарея або запор, метеоризм, часте сечовипускання;
- Печія, відрижка, нудота і біль в животі;
- Утруднене дихання, прискорене серцебиття і запаморочення;
- Тремор рук, ніг і губ, підвищена пітливість;
- Сухість у роті, відчуття клубка в горлі, ускладнене ковтання;
- Сильний дзвін, стукіт і дзижчання у вухах.

В довгостроковому перспективі стрес може викликати зниження лібідо, часті ГРВІ та алергії, втому, втрату сил, млявість і слабкість.

Крайньою реакцією на короткочасний стрес є шок. Якщо людина не справляється з ситуацією шоку, постійно повертаючись до неї і згадуючи пережите, як правило, короткочасний (гострий) стрес переходить у хронічний. Останній може виникнути без стадії гострого стресу, якщо присутні постійно діючі, незначні фактори — що дуже характерно в умовах війни, людина може не перебувати в епіцентрі бойових дій, але постійні повітряні тривоги та загроза ракетного удару можуть викликати хронічний стрес. Основним симптомом хронічного стресу є втома, яка зазвичай не сприймається людиною серйозно, бо триває протягом довгого часу. Хронічний стрес може призвести до нервового зриву, депресії і суїциду. Може супроводжуватися різного роду фобіями і страхами.

Отже, війна — це складне соціально-політичне явище, яке впливає на всі аспекти суспільного життя. Бойові дії порушують соціальні взаємозв'язки, що

унеможлиблює роботу державних та соціально важливих установ, магазинів, аптек, в свою чергу це впливає на задоволення базових соціальних та біологічних потреб людини. Обмеження в пересуванні, неможливість купити продукти першої необхідності, соціальна ізоляція, інформаційна ізоляція, перенасичення інформацією, загроза фізичному здоров'ю впливає на психологічний стан людини. Зокрема, події війни можуть викликати стрес. В той час, коли стрес є біологічним механізмом, покликаним зберегти життя людини, хронічний стрес може викликати проблеми зі здоров'ям.

1.2 Психологічне благополуччя: теорії та підходи до вивчення

Активні дослідження психологічного благополуччя почались у другій половині XX століття в США. В цей період психологічне благополуччя розглядалося як співвідношення «позитивних і негативних афектів», хоча пізніше вчені почали диференціювати це поняття.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки не існує єдиного визначення психологічного благополуччя із за існування різних концепцій благополуччя. К.Ріфф поділяє всі концепції на гедоністичні та евдемоністичні, в той час як Р. М. Райан та Е. Л. Десі вважають, що їхня теорія самодетермінації поєднує в собі обидва підходи і є окремим напрямком.

У сучасному узагальненні Ф.Кука всі концепції поділяються на чотири підходи і диференціюються за критерієм загальнозживаності: гедоністичний, евдемоністичний, якість життя та оздоровчий. Згідно гедоністичного підходу психологічне благополуччя характеризується задоволеністю життям, відсутністю негативного афекту, а також наявності позитивних емоцій (Е. Дінера). З позиції евдемоністичного підходу припускають, що психологічне благополуччя є результатом розкриття свого творчого потенціалу, функціонування на оптимальному рівні, або реалізації своєї природи (К.Ріфф).

Третій підхід акцентується на якості життя. Цей термін дуже часто використовується як синонім благополуччя. Концепція якості життя розуміє благополуччя в ширшому сенсі, ніж представники гедоністичних та евдемоністичних моделей і включає фізичні, психологічні та соціальні аспекти функціонування особистості.

Четвертий підхід «оздоровчий» (англ. “wellness”), який визначено менш чітко, ніж перші два підходи та використовується переважно у консультуванні щодо здорового способу життя. Деякі автори використовують цей термін поряд з благополуччям. Прибічники цього підходу розглядають благополуччя як поняття, що виходить за межі відсутності хвороби, хоча моделі до визначення та складові компоненти благополуччя значно відрізняються. [32]

Першим, хто вводить поняття ‘психологічного благополуччя’ вважають Н. Бредберна, який ототожнює його з суб’єктивним відчуттям щастя та загальною задоволеністю життям. В свою концепцію Н. Бредберн поклав відмінність між позитивними і негативними афектами та визначив психологічне благополуччя як баланс між ними. Також, Н. Бредберн запропонував методику дослідження психологічного благополуччя - “The Affect Balance Scale” - яку використовують багато дослідників для визначення різних аспектів психологічного благополуччя.

Подальший розвиток проблеми психологічного благополуччя особистості пов’язаний з концепцією Е. Дінера. Дослідник вводить поняття ‘суб’єктивного благополуччя’ - психологічний конструкт, який відображає не те, чим люди володіють або що з ними відбувається, а те, як вони сприймають і відчувають те, що у них є і що з ними діється. Е. Дінера запропонував трьохкомпонентну модель суб’єктивного благополуччя, до якої входять такі складові: задоволеність життям, позитивний та негативний афект. Задоволеність життям відображає когнітивну глобальну оцінку якості життя та досягнень, які людина ретроспективно визначає та порівнює зі своїми

власними критеріями. Позитивний і негативний афекти оцінюють афективний компонент суб'єктивного благополуччя, який відображає вираженість приємних та неприємних емоційних реакцій. При цьому під суб'єктивним благополуччям розуміють не миттєві емоції чи переживання, а переважаючий психологічний стан, який домінує у людини протягом певного періоду життя. [4]

Е. Дінер зі своїми колегами досліджував різні чинники психологічного благополуччя, зокрема інтенсивність і частоту емоційних проявів, разом вони прийшли до висновку, що звичайна інтенсивність емоцій, яку переживають люди, не має жодного впливу на загальне суб'єктивне благополуччя, в той час значний вплив має частота емоційних переживань. [62]

У подальших дослідженнях Е. Дінер підтвердив, що такі особистісні чинники як екстраверсія і нейротизм є вагомими і сприяють суб'єктивному благополуччю. Вони зумовлюють позитивну чи негативну оцінку життєвих ситуацій; екстраверсія сприяє більш позитивному сприйманню подій, а нейротизм - більш не, також відкритість досвіду сприяє тому, що людина відчуває більшу кількість як позитивних, так і негативних подій; зміни в житті не впливають на довгострокову задоволеність життям у зв'язку з наявністю в людей стійких особистісних рис, проте у дітей ще не кристалізовані особистісні якості, тому вони більш сприйнятні до зовнішніх впливів на їхнє благополуччя. [63]

Також, Е. Дінер спільно з колегами розробив шкалу “задоволеності життям” - Satisfaction with Life Scale (SWLS: Ed Diener, J. S. Larsen, S. Levine, R. A. Emmons, 1985).

Багатокомпонентність благополуччя сприяла вивчення його в різних сферах життя. Наприклад, Д. Фланаган досліджував психічне і матеріальне благополуччя, стосунки з іншими людьми, якість соціальних комунікацій, рівень персонального розвитку і відпочинку; А.Кемпбелл вивчав вплив різних

стандартів життя, безпеку, наявність житла, здоров'я, наявність шлюбу, сімейне життя, дружбу, сусідство, роботу тощо на благополуччя; А. Ендрюс – економічне і сімейне благополуччя, стосунки з іншими людьми, безпеку, здоров'я, та ін.

К. Ріфф досліджуючи основні компоненти благополуччя пропонує власну багатфакторну структуру психологічного благополуччя на основі 6 компонентів:

- 1) *автономія* – здатність керуватися внутрішніми стандартами;
- 2) *позитивні відносини з іншими* – здатність довіряти та любити інших;
- 3) *управління середовищем* – вміння керувати зовнішніми стресовими факторами та використовувати можливості;
- 4) *самоприйняття* – позитивне ставлення до себе;
- 5) *ціль у житті* – здатність до осмисленого переживання життя та постановки цілей
- 6) *особистісне зростання* – здатність приймати нові виклики в житті, які сприяють подальшому розвитку особистості. [64]

Основною ідеєю теорії К. Ріфф є те, що всі складові психологічного благополуччя співвідносяться з різними аспектами теорій, які розглядають позитивне функціонування особистості (наприклад, Ш. Бюлер, А. Маслоу, Г. Оллпорт, К. Роджерс, Е. Еріксон, К. Юнг, М. Ягода). Ця теорія є багатокомпонентною та досить універсальною, що робить її зручною для оцінювання різних аспектів благополуччя. Згідно з теорією К. Ріфф, психологічне благополуччя — це складний, інтегрований феномен, що відображає позитивне функціонування особистості, проявляється у суб'єктивному відчутті задоволення життям, реалізації власного потенціалу та залежить від якості спілкування з оточуючими.

Також К. Ріфф та К. Кейес відзначають помилку, допущену Н. Бредбурном щодо незалежності позитивного і негативного афекту, та

зазначають, що запропонована ним модель благополуччя не має здатності розрізняти інтенсивність і частоту емоцій, що призвело до ілюзії незалежності. Дослідники доводять, що частота позитивного і негативного афектів корелюють негативно, тоді як кореляції інтенсивності, як правило, позитивні. З цих двох частота була визначена в якості кращого показника благополуччя і тісніше пов'язаною з довготривалістю суб'єктивного благополуччя, ніж інтенсивність.

К. Ріфф вважає, що не все, що відповідає задоволеності життям, сприяє досягненню психологічного благополуччя. Більш того, життєві труднощі, негативний, навіть травмуючий досвід і переживання можуть у певних випадках виступати основою для підвищення психологічного благополуччя людини - через глибше осмислення життя, усвідомлення власних життєвих цілей, встановлення більш гармонійних стосунків з іншими людьми, набуття здатності до співпереживання. Дослідниця вважала, що концентрація багатьох учених на вивченні соціальних змінних благополуччя (якість життя, робота, прибуток, соціальні відносини) насамперед пов'язані з відсутністю складніших моделей благополуччя.

В основі теорії самодетермінації Р. Раяна і Е. Десі. лежить концепція базових потреб людини: компетентність, самодетермінація, позитивні стосунки. Вони відзначають, що задоволення потреб прямо пов'язане з актуальним соціальним контекстом: якщо соціальне середовище сприяє задоволенню потреб, то це підвищує рівень благополуччя і життєвих сил людини, в іншому випадку – рівень благополуччя знижується. Під самодетермінацією розуміється сприйняття своєї поведінки як відповідної власним інтересам і цінностям, а в її основі лежать підтримка і відсутність контролю з боку інших людей. Потреба в компетентності - це схильність до оволодіння своїм оточенням і до ефективної діяльності у ньому; вона підтримується таким середовищем, яке ставить перед людиною завдання

оптимального рівня складності і дає їй позитивний зворотний зв'язок. Нарешті, під потребою в зв'язку з іншими розуміється прагнення до близькості з іншими людьми, вона розвивається, якщо людина отримує тепло і турботу від оточуючих.

У вітчизняній психології слід відзначити дослідження А. В. Вороніної, яка характеризує психологічне благополуччя як системну якість людини, яка набувається нею у процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій, проявляється в переживанні змістовної наповненості і цінності життя в цілому як засобу досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей і служить умовою реалізації її потенційних можливостей і здібностей. [43]

Шевеленкова Т.Д. та Фесенко П.П. Говорять, що психологічне благополуччя співвідноситься з екзистенційним переживанням людиною ставленням до життя. Психологічне благополуччя існує у свідомості особистості і є суб'єктивною реальністю, яка характеризується цілісністю та базується на інтегральній оцінці свого життя. Також дослідники виокремлюють поняття актуального та ідеального психологічного благополуччя. Актуальне психологічне благополуччя - це відображення переживання людиною свого ставлення до життя, в той час як ідеальне - уявлення про те, як людина, яка загалом задоволена своїм життям, оцінює його. [57]

Т. В. Данильченко запропонувала власну модель суб'єктивного соціального благополуччя та досліджує його чинники. Дослідниця виділяє соціальне порівняння як один з найголовніших чинників благополуччя, оскільки воно має сильне фізичне, біологічне джерело та сприяє адаптації (порівняння себе з іншими) та виживанню (адекватне оцінювання конкурентів). Визначила, що часте звертання до порівнянь себе з іншими людьми призводить до зниження показника суб'єктивного благополуччя.

За Т. В. Данильченко благополуччя базується на порівнянні особистістю себе і свого буття з суб'єктивними нормами, еталонами та ідеалами, крім того, соціальне порівняння пов'язане з існуванням «значущого іншого» (референтною групою). Вона робить висновок про потужний вплив соціального середовища на зміст та особливості інтерпретації соціальної інформації. Стандарти порівняння до певної міри відображають соціальні та культурні цінності і норми суспільства, в якому людина живе, або тих соціальних груп, до яких вона себе відносить (соціальні уявлення).

Дослідниця з'ясовує особливості, ієрархію та джерела соціальних потреб та поділяє їх на три групи: 1) потреби в соціальній залученості (внутрішня – прив'язаність, відчуття «свого місця», прийняття, любов, зовнішня – приналежність, інтеграція, вплив); 2) соціальному схваленні (внутрішня – компетентність, цінність, довіра, зовнішня – повага, статус, визнання, солідарність, корисність); 3) соціальній підтримці (внутрішня – розуміння, співпереживання, зовнішня – турбота, фізичний контакт, допомога). А також виокремлює порівняно невеликий вплив демографічних чинників на суб'єктивне соціальне благополуччя.

Проаналізувавши існуючі концепції ми можемо побачити широке використання таких конструктивів як суб'єктивне та психологічне благополуччя, трактування яких залежить від прихильності дослідника до гедоністичного чи еудемоністичного підходу щодо визначення благополуччя. Тож суб'єктивне благополуччя показує наявність будь-яких оцінок суб'єкта щодо визначення якості життя, а психологічне – відображає усвідомлювані і неусвідомлювані потенції людини вести повноцінне життя та справлятися з різноманітними проблемами. Психологічне благополуччя є більш ширшим поняттям, де суб'єктивне благополуччя виступає в якості його компонента. Отже, психологічне благополуччя – це стан особистості, який характеризується системою власних суб'єктивних цінностей та переконань,

спрямованих на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування та у суб'єктивному вираженні відчуття щастя, задоволеності собою і власним життям.

1.3 Психологічне благополуччя жінок під час війни

Психологічне благополуччя жінок в умовах війни є складним явищем, що формується під впливом багатьох факторів, зокрема соціальних, емоційних, когнітивних і фізичних змін. Військові дії в Україні спричинили значні зміни в житті кожної жінки, що, своєю чергою, впливає на їхній психологічний стан. Ці зміни включають переїзд за кордон або у межах країни, втрату близьких, необхідність адаптації до нових ролей у сім'ї та суспільстві, а також безпосередню участь у військових діях. Також зміни життєвих обставин викликають стрес, вплив якого ми розглянули у першому пункті цього розділу. Стрес є одним із основних факторів, що впливають на психологічне благополуччя жінок в умовах війни, тож важливо також звернути увагу на інші аспекти, які можуть сприяти або, навпаки, ускладнювати процес адаптації. До таких факторів належать соціальна підтримка, стресостійкість, а також здатність жінок відновлювати свою життєву безперервність і психологічну стабільність. Розглянемо ці важливі компоненти більш детально.

Стресостійкість - це здатність негативному впливу стрес-факторів, що обумовлена індивідуальним комплексом вроджених і набутих, психологічних і психофізіологічних властивостей. В опрацьованих нами джерелах дослідники виділяють наступні компоненти стресостійкості:

- психофізіологічний (тип та властивості центральної нервової системи);
- мотиваційний (сила мотивів багато в чому визначає емоційну стійкість);
- емоційний досвід особистості, накопиченого в процесі подолання негативних впливів екстраординарних ситуацій;
- вольовий, що виражається у свідомій саморегуляції дій;

- професійна підготовленість, інформованість та готовність особистості до виконання тих чи інших завдань;
- інтелектуальний (аналіз ситуації, прогноз її можливої зміни, прийняття рішень щодо способів дій). [1] [30]

Стресостійкість виступає ключовим ресурсом для підтримання психологічного благополуччя жінок у складних умовах війни. Вона забезпечує здатність адаптуватися до зовнішніх змін, зберігати емоційну рівновагу, приймати раціональні рішення та знаходити ресурси для подолання труднощів. В той же час, беручи до уваги складові стресостійкості, можна зробити висновок, недорозвиненість того чи іншого аспекта може негативно впливати на стан особистості.

Однак стресостійкість, хоча й відіграє фундаментальну роль, є лише одним із факторів, що впливають на психологічне благополуччя жінок у період війни. Іншим не менш важливим елементом є соціальна підтримка, яка входить до соціальних ресурсів особистості. Вони визначаються рівнем моральної підтримки з боку інших, життєвими цінностями, міжособистісними стосунками. Відчуття приналежності до громади, наявність близьких людей, готових вислухати та підтримати, сприяють зменшенню рівня ізоляції, який часто відчують жінки під час війни, відновленню емоційної стабільності, зміцненню почуття безпеки та підвищує стійкість до стресу.

Не менш важливу роль грає рівень усвідомлене ставлення та прийняття подій та ситуацій, що відбуваються під час війни. Жінки, які усвідомлено ставляться до своїх обставин і здатні приймати ситуацію такою, яка вона є, частіше мають вищий рівень психологічного благополуччя. Поляризація оцінок («усе погано» або «усе добре») зазвичай ускладнює адаптацію та сприяє емоційному виснаженню. Усвідомлене сприйняття допомагає жінкам зберігати психоемоційний баланс і ставити реалістичні цілі. [33]

Отже, психологічне благополуччя жінок у період війни є багатограним феноменом, що формується під впливом низки факторів, таких як стресостійкість, соціальна підтримка та усвідомлене ставлення до життєвих обставин. Ці фактори, взаємодіючи між собою, формують основу психологічного благополуччя та підкреслюють необхідність комплексного підходу до підтримки жінок у таких умовах. Ці фактори, взаємодіючи між собою, формують основу психологічного благополуччя, виступають важливим ресурсом для подолання труднощів, сприяють адаптації до нових умов і підтримці емоційної рівноваги, а також підкреслюють необхідність комплексного підходу до підтримки жінок у таких умовах.

РОЗДІЛ II: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1 Організація дослідження рівня благополуччя жінок під час війни

Метою нашого емпіричного дослідження стало визначення рівня стресу та рівня задоволеності життям, рівень впливу війни на психологічного благополуччя жінок.

Емпіричну вибірку склали 107 осіб віком від 18 до 60+ років, які у період воєнних дій знаходяться 1) вдома, в Україні, 2) мають статус ВПО, проживають в Україні 3) за кордоном.

Етапи нашого емпіричного дослідження були наступні:

1. Діагностика рівня стресу та задоволеності життям.
2. Розробка рекомендацій, спрямованих на розвиток знань та навичок підтримати себе в стресових ситуаціях та володіння засобами для покращення психологічного благополуччя жінок в умовах воєнного стану.

Відповідно до визначеної програми емпіричного дослідження завдання полягали в наступному:

- обґрунтування та добір психодіагностичних методик;
- обґрунтування та добір математичних методів, які були використані для здійснення кількісного аналізу емпіричних даних;
- здійснення кількісного та якісного аналізу даних психодіагностичного дослідження, інтерпретація емпіричних даних.

Для емпіричного дослідження був використаний наступний психодіагностичний інструментарій.

Шкала сприйняття стресу (PSS). Дана методика була розроблена Шелдоном Коеном, американським професором в університеті Карнегі-Меллона. Опитувальник був створений для оцінки сприйняття стресу і його

потенційних наслідків. Він визначає, наскільки непередбачуваним, неконтрольованим і перевантаженим респонденти вважають своє життя. Пункти оцінки мають загальний характер і не мають фокусу на конкретних подіях чи переживаннях, отже вільні від змісту, специфічного для будь-якої підгрупи населення. Також, опитувальник використовується для вимірювання пережитого людьми рівень стресу як функцію об'єктивних стресових подій, ресурсів подолання, особистісних факторів тощо. Додатково даний інструмент надає можливість проаналізувати такі підшкали:

- Сприйняття безпорадності – вимірює відчуття відсутності контролю над обставинами, власними емоціями та реакціями.
- Брак самоефективності – вимірює сприйняття людиною своєї нездатності впоратися з проблемами.

Відомо про значний зв'язок між самоефективністю, сприйняттям стресу та психологічним благополуччям. Висока самоефективність була пов'язана з підвищеним психологічним благополуччям.

Шкала сприйняття стресу (PSS) складається з 10 питань щодо станів та думок, які виникали протягом останнього місяця. Методика пропонує дати наступні оцінки: 1 – ніколи, 2 – майже ніколи, 3 – інколи, 4 – доволі часто, 5 – часто.

Шкала задоволеності життям (SWLS). Дана методика була розроблена Дінером та його колегами у 1985 році як інструмент для вимірювання оціночного компонента суб'єктивного благополуччя та оцінки задоволеності життям респондента загалом. Ця шкала не оцінює задоволеність окремими аспектами життя, такими як здоров'я чи фінанси, але дозволяє суб'єктам самостійно інтегрувати та оцінювати ці аспекти так, як вони вважають за потрібне.

Шкала задоволеності життям (SWLS) складається з 5 тверджень з якими респондент, в ході проходження, виражає свою згоду або незгоду з кожним

твердженням. Методика має прямі та непрямі твердження, оцінки є наступними: 1 – цілком не згодна, 2 – не згодна, 3 – швидше не згодна, 4 – важко відповісти, 5 – швидше згодна, 6 – згодна, 7 – цілком згодна.

Діагностичне опитування респондентів були реалізовані в онлайн форматі на базі соціальних мереж Instagram, Facebook, Linkedin, Telegram через заповнення Google-форм <https://forms.gle/tV48EYF8EkjcBcRj8>.

Отже, беручи до уваги характеристику психодіагностичного методик, можна вважати, що вони є валідним для використання їх у дослідженні рівня благополуччя та можна бути певними, що вони забезпечать отримання надійних результатів.

2.2 Аналіз результатів дослідження

З метою визначення стану благополуччя жінок під час війни, всіх досліджуваних було розподілено на групи за критеріями місця перебування та віку. Як вже зазначалось у попередньому пункті, особи, які брали участь у дослідженні, знаходяться в Україні за місцем проживання, внутрішньо переміщені та жінки, які проживають за кордоном. (табл 2.1, рис. 2.1)

Таблиця 2.1.

Розподіл досліджуваних за критерієм місця знаходження

Діагностичні групи	Кількість осіб	%
Внутрішньо переміщені особи (ВПО)	7	6.5
Перебувають за кордоном (ЗК)	16	15
Знаходяться в Україні за місцем проживання (УКР)	84	78.5
Разом по вибірці	107	100



Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за місцем знаходження

Згідно з результатами опитування за Шкалою сприйняття стресу, було встановлено, що більшість учасниць дослідження відчувають середній рівень стресу, незалежно від місця перебування. Зокрема, 84,52% жінок, які залишилися в Україні, і 75% тих, що емігрували за кордон, зазначили середній рівень стресу. Водночас частка жінок із високим рівнем стресу є найбільшою серед внутрішньо переміщених осіб (ВПО) – 28,57%. Ці дані вказують на те, що статус переселенця може впливати на рівень стресу, зокрема сприяти його підвищенню в умовах війни. Загалом лише 9,52% жінок, що залишилися в Україні, відчувають низький рівень стресу, тоді як за кордоном цей показник дещо вищий і становить 18,75%. (табл. 2.2, рис. 2.2)

Таблиця 2.2.

Розподіл рівня стресу серед жінок в залежності від місця перебування

Шкала стресу	Всі	в Україні, вдома	в Україні, вдома, %	за кордоном	за кордоном, %	в Україні, маю статус ВПО	в Україні, маю статус ВПО, %
низький рівень стресу	12	8	9.52%	3	18.75%	1	14.29%
середній рівень стресу	87	71	84.52%	12	75.00%	4	57.14%
високий рівень стресу	8	5	5.95%	1	6.25%	2	28.57%
Разом по вибірці	107	84	100.00%	16	100.00%	7	100.00%

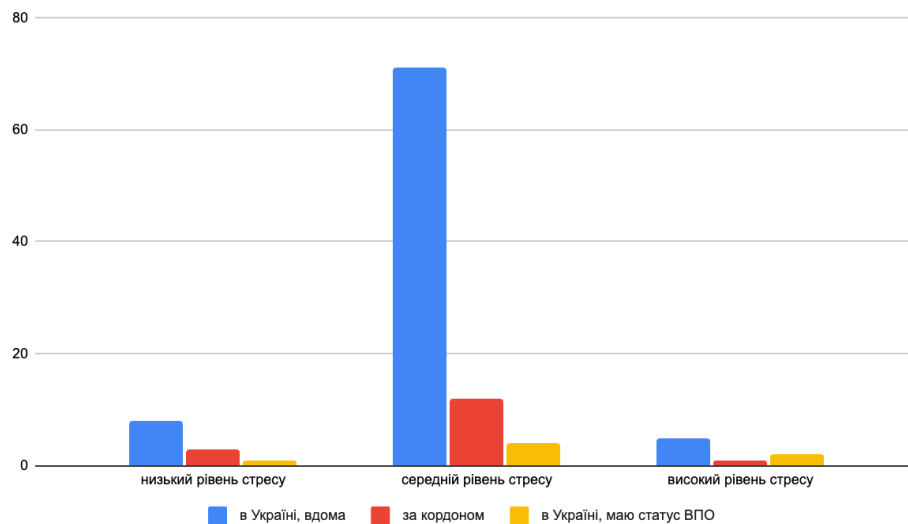


Рис. 2.2 Діаграма рівня стресу серед жінок в залежності від місця перебування

При розподілі досліджуваних за віком, згідно з даними, більшість респонденток незалежно від віку продемонстрували середній рівень стресу: 77.27% жінок віком 18-25 років, 83.05% у віці 25-35 років, 77.78% у віці 35-45

років, 83.33% у віці 45-60 років та 100% жінок віком 60+. Відсоток жінок із низьким рівнем стресу варіюється від 9.09% у віковій групі 18-25 років до 16.67% у віковій групі 45-60 років. Найвищий рівень стресу виявлено у 13.64% жінок віком 18-25 років та у 11.11% жінок віком 35-45 років, у той час як у старших вікових групах (45-60 та 60+) високий рівень стресу не було зафіксовано. Ці результати вказують на те, що середній рівень стресу переважає у всіх вікових категоріях, хоча молодші групи мають дещо більшу частку осіб з високим рівнем стресу порівняно з іншими. (табл. 2.3, рис. 2.3)

Таблиця 2.3.

Розподіл рівня стресу серед жінок за віком

Вік	Всі	18 - 25	18 - 25, %	25 - 35	25 - 35, %	35 - 45	35 - 45, %	45 - 60	45 - 60, %	60+	60+ , %
низький рівень стресу	12	2	9.09%	7	11.86 %	2	11.11 %	1	16.67 %	0	0.00 %
середній рівень стресу	87	17	77.27 %	49	83.05 %	14	77.78 %	5	83.33 %	2	100.0 0%
високий рівень стресу	8	3	13.64 %	3	5.08 %	2	11.11 %	0	0.00 %	0	0.00 %
Разом по вибірці	107	22	100.0 0%	59	100.0 0%	18	100.0 0%	6	100.0 0%	2	100.0 0%

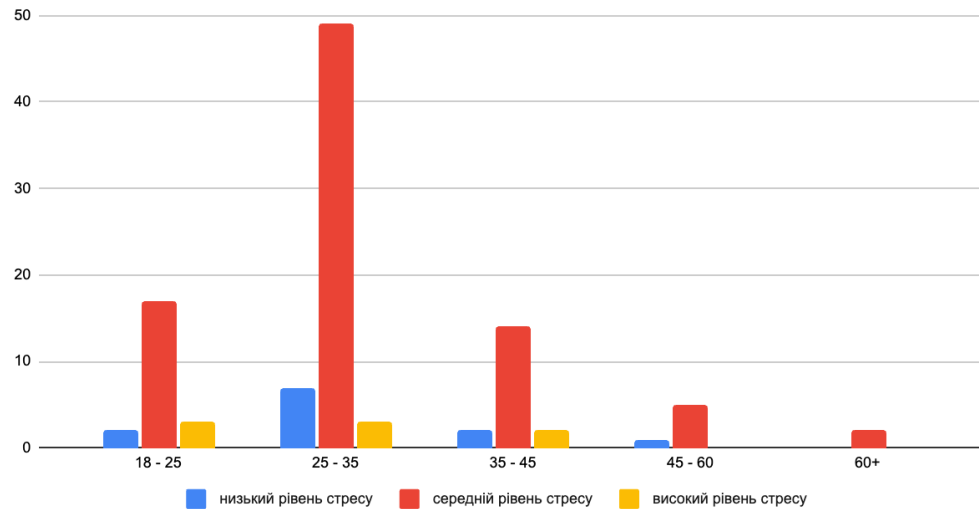


Рис. 2.3 Діаграма рівня стресу серед жінок за віком

Аналіз результатів опитування за Шкалою задоволеності життям (SWLS) демонструє значну варіативність рівня задоволеності серед жінок, які перебувають у різних умовах проживання під час війни. Дуже високий рівень задоволеності життям зафіксовано у 7.14% жінок, які залишилися в Україні вдома, та у 12.5% респонденток, які виїхали за кордон, тоді як серед внутрішньо переміщених осіб (ВПО) таких випадків не зафіксовано. Високий рівень задоволеності життям спостерігається у 26.19% жінок, що залишилися в Україні, у 25% за кордоном і у 28.57% серед ВПО. Найпоширенішим є середній рівень задоволеності життям, який виявлено у 32.14% жінок, що проживають вдома, у 25% за кордоном та у 14.29% серед ВПО. Відчуття певного незадоволення життям висловили 25% жінок, які залишилися вдома, 31.25% за кордоном і 42.86% серед ВПО. Ці дані свідчать про тенденцію до нижчого рівня задоволеності життям серед ВПО у порівнянні з іншими групами, що може бути зумовлено складнішими умовами життя і адаптації. (табл. 2.4, рис. 2.4)

Таблиця 2.4.

Шкала задоволеності життям серед жінок в залежності від місця перебування

Шкала задоволеності життям	Всі	в Україні, вдома	в Україні, вдома, %	за кордоном	за кордоном, %	в Україні, маю статус ВПО	в Україні, маю статус ВПО, %
дуже високий рівень задоволеності життям	8	6	7.14%	2	12.50%	0	0.00%
високий рівень задоволеності життям	28	22	26.19%	4	25.00%	2	28.57%
середній рівень задоволеності життям	32	27	32.14%	4	25.00%	1	14.29%
дещо незадоволений життям	29	21	25.00%	5	31.25%	3	42.86%
низький рівень задоволеності життям	7	5	5.95%	1	6.25%	1	14.29%
дуже низький рівень задоволеності життям	3	3	3.57%	0	0.00%	0	0.00%
Разом по вибірці	107	84	100.00%	16	100.00%	7	100.00%

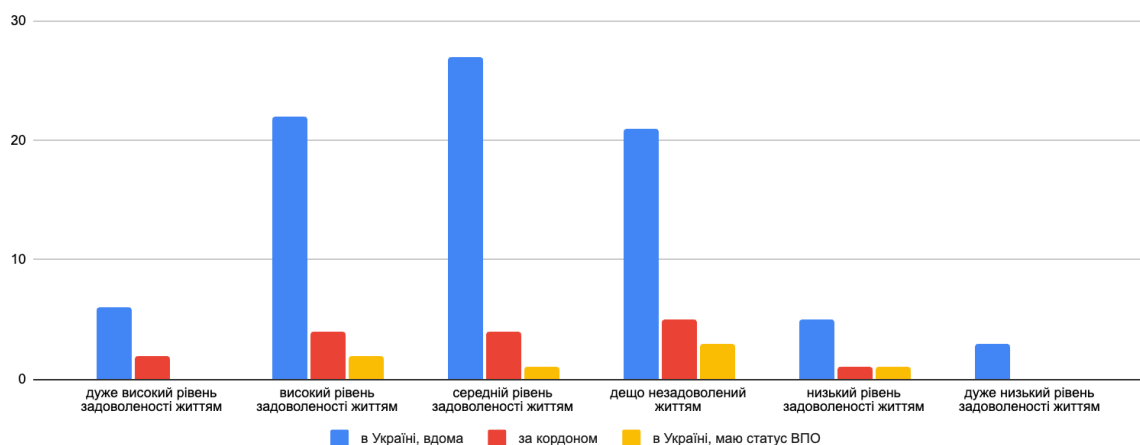


Рис. 2.4 Діаграма задоволеності життям серед жінок в залежності від місця перебування

Розподіл рівня задоволеності життям за віковими групами показує значні відмінності між жінками різних вікових категорій. Дуже високий рівень задоволеності життям виявлено серед жінок віком 25–35 років (10.17%) та 35–45 років (11.11%), тоді як в інших вікових групах таких показників немає. Високий рівень задоволеності життям є найпоширенішим серед жінок у віці 25–35 років (32.20%), а також спостерігається у вікових групах 18–25 років (22.73%) та 35–45 років (16.67%). Середній рівень задоволеності найчастіше зустрічається у вікових групах 35–45 років (38.89%) та 18–25 років (36.36%). Незадоволення життям частіше фіксується у групах 18–25 років та 45–60 років (по 36.36% та 33.33% відповідно). Низький рівень задоволеності життям найбільш характерний для жінок віком 45–60 років (33.33%) та 35–45 років (11.11%). (табл. 2.5, рис. 2.5)

Таблиця 2.4.

Шкала задоволеності життям серед жінок за віком

Шкала задоволеності життям	Всі	18 - 25	18 - 25, %	25 - 35	25 - 35, %	35 - 45	35 - 45, %	45 - 60	45 - 60, %	60+	60+, %
дуже високий рівень задоволеності життям	8	0	0.00%	6	10.17 %	2	11.11 %	0	0.00 %	0	0.00 %
високий рівень задоволеності життям	28	5	22.73 %	19	32.20 %	3	16.67 %	1	16.67 %	0	0.00 %
середній рівень задоволеності життям	32	8	36.36 %	15	25.42 %	7	38.89 %	1	16.67 %	1	50.00 %
дещо незадоволений життям	29	8	36.36 %	14	23.73 %	4	22.22 %	2	33.33 %	1	50.00 %
низький рівень задоволеності життям	7	1	4.55%	2	3.39%	2	11.11 %	2	33.33 %	0	0.00 %
дуже низький рівень задоволеності життям	3	0	0.00%	3	5.08%	0	0.00%	0	0.00 %	0	0.00 %
Разом по вибірці	107	22	100.00 %	59	100.00 %	18	100.00 %	6	100.00 %	2	100.00 %

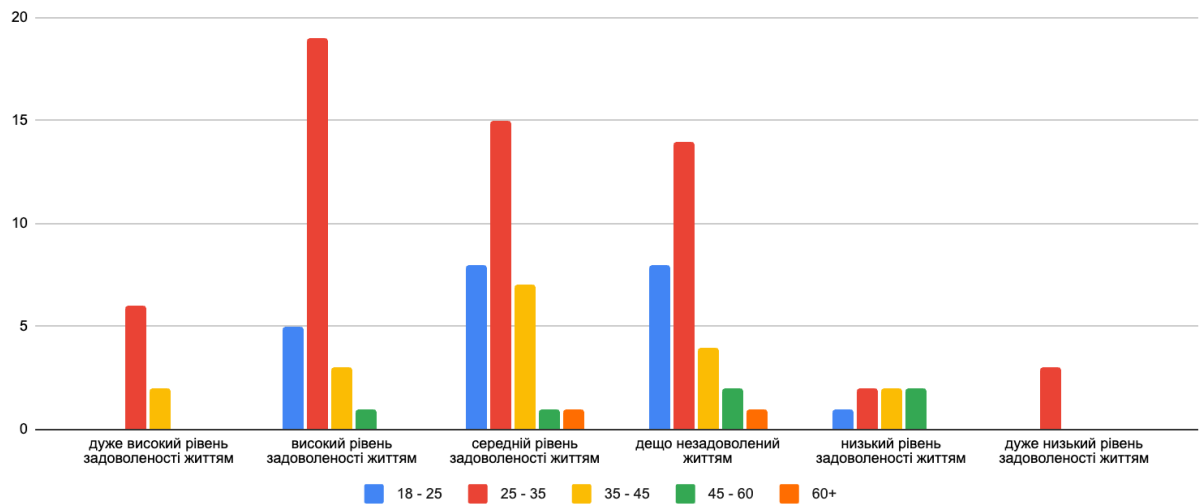


Рис. 2.5 Діаграма задоволеності життям серед жінок за віком

Для визначення зв'язку рівня стресу та задоволеністю життям серед жінок, які опинилися в умовах війни був проведений кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнту Пірсона. Обчислення було проведено за допомогою програми Excel. Отримане значення коефіцієнта - 0,46, що вказує на наявність помірного негативного зв'язку між цими показниками. Це означає, що зі зростанням рівня стресу задоволеність життям знижується, і навпаки — при зниженні рівня стресу задоволеність життям підвищується. Однак кореляція -0,46 не є дуже високою, тому зв'язок між цими двома показниками не є надто сильним, але він достатній для того, щоб вказувати на певну взаємозалежність.

Отже, можемо констатувати, що рівень задоволеності життям серед жінок зумовлюється рівнем стресу. Якщо рівень стресу високий відповідно низький рівень задоволеності життям, це підтверджують дані проведеного нами кореляційного аналізу. В свою чергу, на основі даних можемо зробити висновок, що психологічна допомога жінкам, які зазнають негативного впливу

війни має ґрунтуватися на забезпеченні жінок доступу до ресурсів для зниження стресу, розвиток стресостійкості, що може сприяти підвищенню якості життя.

2.3 Рекомендації щодо психологічної підтримки як засобу впливу на психологічне благополуччя жінок під час війни

Розроблені нами рекомендації щодо психологічної підтримки психологічного благополуччя ґрунтуються на отриманих результатах теоретичного аналізу та емпіричного дослідження.

Основними завданнями рекомендацій психологічної підтримки як засобу впливу на психологічне благополуччя жінок під час війни є:

- психоедукація жінок щодо природи стресу, тривожних станів, що виникають під час війни;
- розвиток навичок самопідтримки та емоційної саморегуляції;
- надання своєчасної психологічної допомоги та підтримки.

Одним з засобів впливу на психологічне благополуччя є психоедукація. Психоедукація – це психологічна просвіта, загальною метою якої є пояснення і надання людині необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості. Психоедукація є одним з важливих засобів забезпечення профілактики стресогенних станів і подолання травми війни у тому числі. [3] Психоедукація має різні форми та зміст залежно від типу проблем та цілей; може проводитися індивідуально на сесії з психологом або може бути частиною роботи в терапевтичній групі. Виділяють пасивні та активні моделі психоедукації. Пасивна модель передбачає надання клієнтам інформації та навчальних матеріалів, наприклад: посібники, міні-лекції, інтернет-матеріали та ін. Активна модель є важливою частиною когнітивно-поведінкової та більшості інших видів психотерапії, застосування якої обумовлюється потребою навчити клієнтів як стати психотерапевтами для

самих себе. Також, розрізняють інформаційну, навчальну навичкам, підтримуючу, комбіновану моделі. Мета моделі навчання навичкам полягає у планомірній розробці конкретних форм поведінки, щоб клієнт міг підвищити свою здатність допомагати собі або родичам. Підтримуюча модель використовується для посилення та поліпшення емоційної здатності справлятися з важкими станами. Комбінована модель включає перераховані вище моделі—інформування, формування навичок та підтримки.

Психоедукація включає інформацію про загальні ознаки та симптоми психологічних станів, поради, як впоратися із ситуацією, варіанти допомоги, роз'яснення, коли, куди та як звертатися за допомогою до спеціаліста. Психоедукація забезпечує людину знаннями про психічне та психологічне здоров'я, також людина засвоює необхідні навички та прийоми, що можуть допомогти їй у складній психологічній ситуації. Це у свою чергу має позитивний вплив на поведінку людини, допомагаючи їй справлятися з негативними реакціями, сприяє зміні переконань людини про себе та світ, що дозволяє зменшити прояви симптомів тривоги, покращити самооцінку, підвищити якість взаємовідносин з оточуючими.

Отже, психоедукація жінок може мати позитивний вплив та сприяти підтримці благополуччя під час війни. Поінформованість щодо психологічних станів сприяє відчуттю особистої компетентності та віри у можливість впоратися з труднощами, викликаними воєнним станом, обізнаність щодо самодопомоги є однією з ефективних копінг-стратегій з управління стресом. [3]

Саморегуляція - це здатність керувати своїм психоемоційним станом за допомогою думок, образів, тіла та дихання.

Самопідтримка - це здатність нормалізації психологічного стану, що полягає у формуванні стійкого сприйняття дійсності.

На наш погляд, основними методами, які допоможуть жінкам справлятися з постійною напругою та підвищеним рівнем стресу є тілесно-орієнтовані практики, техніки антистресового дихання, арт-терапія, медитація.

Антистресове дихання – це техніка, яку слід застосовувати людині, яка перебуває у стані стресу та тривоги, для уповільнення свого дихання й, відповідно, заспокоєння. Цю техніку жінкам можна приміняти в якості екстреної самопомоги безпосереднього під час стресової ситуації та у будь-який момент виникнення відчуття тривоги. Вона забезпечує стабілізацію емоційного стану, сприяє розслабленню, покращує усвідомленість, що в свою чергу допомагає повернути контроль та сприяє визначенню плану дій, що необхідні для рішення ситуації, що склалась.

Медитація - ефективний метод психічної свідомої саморегуляції, що дозволяє досягти значної концентрації на об'єктах уваги (або навпаки), завдяки якій досягається ефект сенсорної депривації. Регулярне використання медитативних практик допомагає зменшити напругу і тривожність, сприяє покращенню настрою і зменшення впливу негативних емоцій, таких як гнів, страх або розчарування, допомагає уникати надмірної занепокоєності про минуле чи майбутнє і підвищує задоволеність життям.

Тілесно-орієнтовані практики спрямовані на роботу з тілом, що допомагає людині управляти інтенсивністю емоцій, що в свою чергу сприяє зняттю напруження викликаного стресовою ситуацією. Активізація тілесних ресурсів допомагає людині відчувати себе збалансованою та внутрішньо зібраною у непередбачуваних реаліях воєнного стану. Активізація тілесних ресурсів сприяє встановленню зв'язку з тілом, досягти внутрішньої зібраності, відчути стійкість і стабільність, набутти спокою і організованості. [45]

На наш погляд, однією з дієвих технік подолання стресу є техніка заземлення. Це поняття означає усвідомлене відчуття опори, енергетичного зв'язку з ґрунтом під ногами, де це відчуття виступає аналогом психологічної

опори. Техніка допомагає бути в контактi з реальністю, відчувати її та спиратися на внутрішні та зовнішні ресурси, які має людина (Н: здібності, таланти, віра, контакти з людьми та ін.). Існує безліз варіантів роботи з заземленням, у додатку А ми пропонуємо декілька вправ.

Арт-терапія - це ефективний спосіб психологічної допомоги з використанням мистецтва в якості терапевтичного чинника. До форматів арт-терапії належать: бібліотерапія, вокалтерапія, музикотерапія, казкотерапія, метафоричні асоціативні карти, ізотерапія і т.і. Посередництвом символів, образів, метафор, через які інформація про ситуації та непрожиті емоції кодуються на несвідомому рівні можна пропрацювати певну проблему, спроектувавши її на свідомий рівень і звільнитися від витіснених емоцій та переживань. Творча діяльність у будь-якому форматі дозволяє зняти напругу, викликану стресовою ситуацією. [18]

Ми пропонуємо авторську техніку ізотерапії "Дерево спокою". Вона допоможе зобразити стресові емоції в символічній формі, опрацювати їх та знайти внутрішню опору. "Дерево спокою" є метафорою стійкості, де, навіть за наявності тривожних думок, є коріння, яке дарує силу й стабільність. На нашу думку, ця техніка є чудовим способом для підтримки психологічного благополуччя через опрацювання емоцій викликаних стресом внаслідок війни. Вона є доступною та простою у виконанні, знижує стрес через творче самовираження, фокусує на ресурсах та внутрішніх опорах, формує відчуття стабільності. Також, техніка допомагає усвідомити внутрішні опори та ресурси, що дає можливість повертатися до них у складних життєвих ситуаціях та використовувати для їх подолання.

Також, слід зазначити щодо дотримання здорового способу життя, яке включає регулярні фізичні навантаження, здоровий 8-годинний сон та збалансоване харчування. Регулярна фізична активність стимулює вироблення ендорфінів та серотоніну, природних регуляторів настрою, які знижують

рівень стресу та тривожності. Рациональне харчування забезпечує організм необхідними поживними речовинами, підтримуючи енергетичний баланс і оптимальну роботу всіх систем, зокрема нервової. Здоровий сон допомагає відновлювати сили та покращує когнітивні функції, зокрема пам'ять і здатність до концентрації. Таким чином, здоровий спосіб життя допомагає зберігати стабільне фізичне та психічне здоров'я, позитивно впливаючи на загальну якість життя і відчуття благополуччя.

Крім того, слід зазначити роль індивідуальної або групової терапії для підтримки психологічного благополуччя, які в свою чергу можуть допомогти жінкам глибше усвідомити свої емоції, подолати стрес, знайти індивідуальні стратегії для емоційної регуляції, зменшити почуття ізоляції, отримати взаємну підтримку та зміцнення внутрішніх ресурсів.

Отже, для підтримки психологічного благополуччя жінок під час війни необхідний комплексний підхід. Запропоновані нами методи такі як психоедукація, техніки антистресового дихання, тілесно орієнтовані вправи, арт-терапія, медитація та дотримання здорового способу життя, індивідуальна чи групова терапія забезпечують цілісну підтримку для жінок, допомагаючи їм адаптуватися до нових обставин, знижувати рівень стресу та підтримувати психологічну стійкість. Кожен із цих засобів спрямований на різні аспекти благополуччя, що дозволяє покращити якість життя навіть у надзвичайно складних умовах війни.

ВИСНОВКИ

Результати проведених теоретичного та емпіричного дослідження дозволяють дійти наступних висновків.

1. Психологічне благополуччя слід визначити як багатовимірне явище, яке відображає стан задоволеності життям, гармонії з собою, що сприяє розкриттю та реалізації творчого потенціалу та соціальним середовищем, а також оптимального функціонування особистості завдяки гарному фізичному здоров'ю.
2. Психологічне благополуччя жінок під час війни залежить від соціологічних та психологічних особливостей. Перші характеризуються змінами у соціальному житті, які привносить воєнний стан, наприклад: обмеження в пересуванні, доступі до продовольчих продуктів чи медичному обслуговуванні, тощо; другі — високий рівень стресу, який впливає на емоційний та соматичний стан.
3. Має місце зв'язок рівня стресу та рівня психологічного благополуччя залежно від місця перебування під час війни. Зокрема було з'ясовано, що жінки, які мають статус внутрішньо переміщеної особи мають вищий рівень стресу та нижчий рівень психологічного благополуччя у порівнянні з іншими групами: жінками, які залишаються вдома в Україні та які перебувають за кордоном.
4. Методами підтримки психологічного благополуччя у жінок під час війни може виступати психоедукація, медитації, дихальні та тілесно-орієнтовані практики, арт-терапія, підтримання здорового образу життя, індивідуальна або групова терапія.

У подальших дослідженнях, на наш погляд, слід детальніше дослідити чинники, які викликають стрес і їх вплив на психологічне благополуччя жінок під час війни.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Техніка заземлення. Вправа 1: Активізація відчуттів в ступнях ніг.

Встаньте. Поставте стопи паралельно, під тазостегновими суглобами, кобчик підверніть «під себе». Переведіть свою увагу на стопи і проскануйте їх. Коли ви стоїте – чи спираєтесь ви на всю стопу, чи на якусь її частину більшою мірою? Чи є упор на п'яту .., або на носок ..? ... на внутрішнє ребро стопи .., або на зовнішнє..? Просто спостерігайте ... Чи прикро до підлоги прилягають пальці ніг, чи вони навіть не торкаються підлоги? Відзначайте це, не оцінюючи. Як ви відчуваєте поверхню, на якій стоїте? Яка вона для вас? Які при цьому відчуття в стопах? По-переступайте з ноги на ногу, переносячи вагу тіла по черзі з однієї ноги на іншу (хоча б пару хвилин). Як при цьому відчуваються стопи? Поперекочуйтеся з носка на п'яту... (принаймні декілька хвилин). Спостерігайте при цьому за відчуттями в стопах. Як вони змінилися? Як змінився ваш стан після цієї практики?

Техніка заземлення. Вправа 2: Дихання вздовж хребта.

Виконується стоячи (бажано), з нейтральної позиції тіла (див. початок попередньої техніки). Або із позиції сидючи, з рівним хребтом. Можна почати із вільного дихання, концентруючи увагу на самому процесі (1-2 хв.). Бажано добре заземлитись. Уявіть, що ви вдихаєте у маківку і вдихом «проходите» шлях всередині хребта, від маківки до кобчика, і видихаєте – у кобчик. Тепер вдихніть у кобчик – глибокий і вільний, розтягнутий вдих, що долає шлях до маківки, і видихніть – у маківку. І ще – вдих у маківку, а видих – у кобчик... просто спостерігайте за процесом. І знову – вдих у кобчик, а видих – у маківку. Якщо вам хочеться, можна додати колір, приміром золотистий. І ще кілька циклів. В якийсь момент ви можете помітити, що із часом, потік повітря все

вільніше і вільніше рухається всередині (або вздовж) хребта... в обидві сторони, а внутрішній простір всередині хребта ніби розширився. Як зараз ви відчуваєте свій хребет? Які відчуття в тілі? Як змінився ваш стан?

ДОДАТОК Б

Арт-терапевтична техніка “Дерево спокою”

Мета: зняти емоційну напругу, викликану стресом пов’язаним з воєнними станом, опрацювати власні переживання і знайти внутрішню точку стабільності.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, А3, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 10 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: ізотерапія

Інструкція:

На аркуші паперу намалюйте стовбур дерева — це символ вашого внутрішнього "Я", тієї частини, яка залишається стабільною навіть у важкі часи. Потім намалюйте гілки, і нехай кожна гілка символізує ваші переживання або страхи, які виникають через стресові ситуації викликані воєнним станом. Намагайтеся зобразити їх так, як вони відчуються: може, одна гілка буде вигнута, інша — тонка, третя — розгалужена. Це можуть бути конкретні страхи, тривоги або почуття. Оберіть кольори для кожної гілки, які асоціюються з відповідними емоціями: наприклад, червоний для гніву, синій для суму, сірий для страху. Кожна гілка відображає певну емоцію (можна емоцію біля гілки). Далі, намалюйте коріння під деревом. Кожен корінь символізує ресурс, який допомагає вам знаходити спокій і підтримку. Це можуть бути люди, улюблені справи, сильні сторони або будь-які моменти, які надають сил.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Що ви відчували, коли малювали стовбур, гілки й коріння? Які почуття з'являлися?
- Які кольори ви обрали для гілок, і чому? Що вони для вас символізують?
- Як ви відчули себе після того, як зобразили свої емоції на папері? Чи зменшилась емоційна напруга?
- Що означає для вас коріння цього дерева? Чи є у вашому житті ресурси або люди, які надають вам опору в складні часи?
- Як ви можете підтримувати зв'язок зі своїм "корінням" у повсякденному житті, щоб зберігати спокій і силу?
- Що б ви хотіли додати або змінити у своєму дереві зараз, коли подивилися на нього знову?

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасенко Л., Мартинюк І., Омельченко Л. , Шамне А. , Шмаргун В. , Яшник С. / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
2. Балтаджи П. М., Матвєєва Л. Г. Війна як форма соціального конфлікту. *Південноукраїнський Правничий Часопис*. 2022.С.10–14.
3. Борисова О.О. Психоедукація в психореабілітаційному процесі учасників/учасниць бойових дій російсько-української війни: психоедукаційна модель «архів пам'яті». *Наукові Записки. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 2. Ч. 4. С. 9–16.
4. Боснюк В. Ф. Суб'єктивне благополуччя як ключовий показник позитивного психологічного функціонування особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. Вип.2. С. 5–8
5. Бульченко Д.В.Тодорова І.С. Підготовка майбутнього психолога до застосовування психоедукації. *Габітус*. 2024 Вип. 60. С. 50–54.
6. Булах В.П. Стрес та його вплив на організм людини. *Медсестринство*. 2014. Вип. 3. С. 10–15.
7. Вартанова О.В. Моделі забезпечення благополуччя персоналу підприємства. *Економіка та управління підприємствами*. URL: http://www.market-infr.od.ua/journals/2023/75_2023/16.pdf (дата звернення: 29.08.2024).
8. Вінков В. Соціально-психологічні аспекти переживання загроз ідентичності в умовах війни. *Psychological Prospects Journal*. 2023. Вип. 42. С. 24–37.
9. Волинець Н.В. Теоретична модель психологічного благополуччя особистості: параметри, критерії, показники та функції. *Науковий вісник*

- Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2018. Вип. 1 Т. 1. С. 50–62.
10. Дембіцький С. , Злобіна О. , Костенко Н. та ін. Українське суспільство в умовах війни: колективна монографія / за ред. член.-кор. НАН України, д. філос. н. Є. Головахи. Київ: Інститут соціології НАН України, 2022. 410 с.
 11. Екстремальна психологія / за заг. Ред.. проф.. О.В.Тімченка. Київ. 2007. 502 с.
 12. Городяненко В.Г. Соціологія. Підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавничий центр "Академія", 2002. С. 516.
 13. Гушук І. В. , Нижник А. Є. , ШугайМ. А. Вплив екологічних чинників на психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка».* 2014. С. 48–52.
 14. Гребінь Н., Лісень Ю. Оцінка психологічного благополуччя працюючих жінок із різною формою зайнятості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2021. Вип. 10. С. 207–218.
 15. Дальниченко Т.В. Психологія суб'єктивного соціального благополуччя: дис.,...канд. псих.наук: 19.00.05. Київ, 2018. 557 с.
 16. Дрозд О.В., Молчан Т.О. Особливості психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності воєнного часу. *Габітус.* 2023. Вип. 56. С. 126–130.
 17. Джаббарова Л.В. Особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя з особистісною та соціальною ідентичністю: дис.,...канд.псих.наук: 19.00.01. Харків, 2019. 251 с.
 18. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. Посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

19. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
20. Карамушка Л. М. , Креденцер О. В. , Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / за ред. Л.М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
21. Каргіна Н. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 127–138.
22. Кісарчук З. Г. , Омельченко Я. М., Лазос Г. П. та ін. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
23. Кондратюк С.М. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 159–163.
24. Кондратюк С. М., Жилкіна І. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2020. Вип. 1. С. 33–40.
25. Кононенко С. В. Війна в міжнародній політиці: технологія, культура, організація. *Наукові записки*. Вип. 41. С. 53–63.
26. Кононова М.М., Кучма Т.В. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2021. Вип. 1 (89). С. 28–32.
27. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ. Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.

28. Кириченко Т.В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 3. Т. 1. С. 82–87.
29. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю. Методи психічної саморегуляції особистості. *Psychological sciences theoretical and science bases of actual tasks*. С.548–550. URL:
<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42402/1/%D0%9C%D0%95%D0%A2%D0%9E%D0%94%D0%98%20%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%86%D0%A7%D0%9D%D0%9E%D0%87.pdf> (дата звернення: 26.10.2024)
30. Назаров О. , Сенько А. Стресостійкість та її особливості у працівників дснс в умовах воєнного стану. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2023. Н. 2(6). С. 43–50.
31. Оніщенко Н.В. Війна як вітальна загроза: вплив на особистість. Тези доповідей міжнародного психологічного форум (Харків, 7 квітня 2023 р.). Харків. 2023. С. 182.
32. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. Н. 1(3). С. 80–104.
33. Петухова І.О., Заушнікова М.Ю., Каськов І.В. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України. Серія: Питання психології*. 2023. Вип. 3 (73). С. 124–129.
34. Потапчук Є., Міщенко О. Стратегії подолання стресу жінками та їх стресостійкість в умовах воєнного стану в Україні. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*. 2023. Н. 3. С. 90–99.

35. Посібник самодопомоги / за ред. Загорський В. URL: <https://drive.google.com/file/d/1qXOY-I1p4YTw99jOAbmx-0Ux5KEdSysT/view> (дата звернення: 14.11.2024)
36. Предко В.В Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72). Н. 4. С. 89–98.
37. Предко В., Предко Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2022. Вип. 3 (56). С. 78–84.
38. Притула О.А. Подолання стресу: метод арт-терапії. *Перспективи та інновації науки. Серія: Психологія*. 2023. Н. 12 (30). С. 714–722.
39. Про правовий режим воєнного стану: Закон України / Верховна Рада України. *Відомості Верховної Ради України*. 2015. № 28. Ст. 250. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text>
40. Психологія стресу та стресових розладів / укл. О. Ю. Овчаренко. Київ: Університет «Україна». 2023. 266 с.
41. Радько О. В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 1. Н. 6. С. 148–152.
42. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Psychological Prospects Journal*. 2022. Вип. 39. С. 322–340.
43. Сердюк Л. З. , Данилюк І. В. , Турбан В. В. , Пенькова О. І. , Володарська Н. Д. та ін. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / за ред. Сердюк Л.З. Львів. 2021. 236 с.
44. Сіренко Т. , Кухарук О. , Фроленкова О. Управління стресом та самодопомоги під час бойових дій та у післявоєнний період, спрямований на медичних працівників. Київ. 2023. URL:

https://phc.org.ua/sites/default/files/users/user92/Posibnyk_Upravlinnya_Stresom_Sirenko.pdf (дата звернення: 13.09.2024)

45. Скнар О. Тілесні практики емоційної саморегуляції як інструмент психологічної самодопомоги при стресі. 2020. URL:
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724070/1/%D0%A1%D0%BA%D0%BD%D0%B0%D1%80-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8-%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D1%86-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%83%D0%BB-2020.pdf>
46. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія / за заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця. 2010. 228 с.
47. Сотніченко Н. Стресостійкість та її значення для подолання стресу та кризових станів. *Матеріали VII Всеукр. психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів».* (Умань, 18 квітня 2024 р.). Умань, 2024. С. 38–41.
48. Тактика надання самодопомоги та взаємодопомоги під час ведення бойових дій / упоряд. Р.С. Троцький, О.В. Чуприна, О.А. Блінов. Київ: Вид. дім «СКІФ», 2023. 136 с.
49. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Титаренко. Кропивницький. 2018. 160 с.
50. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології.* 2017. Т. 5. Н. 19. С. 3–10
51. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді. Київ: Міленіум. 2006. 204 с.

52. Требін М. П. Соціологія війни: український контекст. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи*. 2015. Н. 1148. С. 30–34.
53. Харитинський А.А. Теоретичне дослідження поняття благополуччя у іноземних та вітчизняних підходах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. Вип. 6 (64). С. 136–143.
54. Циганчук К. Психологія стресу: навч. посібник. Київ: Кафедра. 2016. 215 с.
55. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор. 2007. С. 511. URL:
https://library.udpu.edu.ua/library_files/427530.pdf
56. Шкала сприйняття стресу (PSS). URL:
<https://start.ua-test.com/pub/files/pss-manual.pdf>
57. Яворовська Л. М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2011. Вип. 48. Н. 985. С. 46–49.
58. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 1985. P. 71–75. URL:
<https://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/SATISFACTIO N-SatisfactionWithLife.pdf>
59. Diener, E. Subjective Well Being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95 № 3. P. 542–575.
60. Carol D. Ryff Psychological Well-Being in Adult Life. *Current directions in psychological science*. 1995. V. 4. P. 99–104. URL:
<https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2015/11/RISE-psychological-wellbeing-in-adulthood.pdf>

61. Carol D. Ryff Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. URL:
<https://doi.org/10.1159/000353263>
62. Larsen R. J. An evaluation of subjective well-being measures. *Social Indicators Research*. 1985. № 17. P. 1–18
63. Magnus K. A longitudinal analysis of personality, life events, and subjective well being. Sixty-third Annual Meeting of the Midwestern Psychological Association (Chicago, May 2–4). Chicago. 1991. P. 32.
64. Tov W. Well-being concepts and components. 2018. URL:
https://ink.library.smu.edu.sg/cgi/viewcontent.cgi?params=/context/sooss_research/article/4093/&path_info=Well_Being_Concepts_and_Components.pdf