

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БЕРДЯНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет психолого-педагогічної освіти та мистецтв

Кафедра психології

Допущено до захисту

Завідувач кафедру

 Ірина ЧЕРЕЗОВА

«18» листопада 2025 р.

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ПІД
ЧАС ВІЙНИ**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувачка другого рівня
вищої освіти, групи м206П-з

Галузь знань: 05 Соціальні та
поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма:

Психологія тренінгової роботи

ГРИГОР'ЯН Альона

Керівник: к. психол. н., доцент
Наталія СЕРДЮК

Рецензент: к.психол.н, доцент
кафедри психології

Ольга ФРОЛОВА

Запоріжжя – 2025 рік

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ I. Теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя жінок під час війни.....	9
1.1 Поняття “психологічне благополуччя” в психологічній літературі.....	9
1.2 Психологічні чинники психологічного благополуччя особистості.....	15
1.3 Особливості психологічного благополуччя жінок під час війни	19
Висновки до першого розділу.....	25
Розділ II. Емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя жінок під час війни.....	27
2.1 Організація та методи емпіричного дослідження.....	27
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей психологічного благополуччя жінок під час війни.....	32
Висновки до другого розділу.....	41
Розділ III. Тренінгова програма з покращення психологічного благополуччя жінок під час війни.....	44
3.1 Обґрунтування необхідності й актуальності використання тренінгової програми з покращення психологічного благополуччя жінок під час війни.....	44
3.2 Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми з покращення психологічного благополуччя жінок під час війни.....	49
Висновки до третього розділу.....	55
Висновки.....	58
Список використаної літератури.....	61
Додатки.....	66

ВСТУП

Війна є складним кризовим явищем, яке зачіпає всі сфери людського життя: економічну, соціологічну, політичну, культурну. Руйнівного впливу воєнних дій зазнає людська психіка, незалежно від віку, статі чи соціального статусу. За рахунок того, що війна може бути однією з найбільш дестабілізуючих подій для психіки особистості, її наслідки можуть переслідувати людину навіть після закінчення цієї руйнівної стимуляції, до них можна віднести: виникнення психічних розладів, підвищення рівня тривоги, поява фобій, загальна нестабільність психіки.

Соціум зіштовхується із безліччю психологічних викликів, які супроводжують війну: психологічні травми (люди часто стають свідками насильства); стрес (може бути спричинений постійною загрозою життю, втратою дому, родичів та постійною нестабільністю); відчуття безпорадності (люди можуть відчувати, що втратили контроль над своїм життям); відчуття провини (відчуття провини того, хто вижив); соціальна відчуженість (воєнні дії нерідко роз'єднують родичів та друзів, це може призвести до відчуття відчуження та самотності [24]).

Жінки зустрічаються з цілим комплексом викликів у період воєнних дій: материнство, стрес від вимушеної евакуації, втрати, невизначеність. На жіночу психіку накладається подвійне навантаження під час війни – вирішення актуальних питань виживання та емоційна підтримка сім'ї. Психіка українок наразі потерпає ще і від того, що вони підтримують дітей, літніх батьків, незважаючи на власні проблеми та негаразди. Це може викликати емоційне вигорання, яке супроводжується повним вичерпанням ресурсів нервової системи та організму в цілому. Материнство в такий час стає джерелом підвищеної тривоги: неможливість забезпечити дітям стабільність, безпеку та нормальне щасливе дитинство. Жінки потерпають від напруги між бажання захистити дитину та неможливість контролювати зовнішні обставини. Особливий внесок мають й тілесні аспекти, які

впливають на психічний стан: ускладнення доступу до медичної допомоги, вагітність, післяпологовий період [25].

24 лютого 2022 року Президент України Володимир Зеленський ввів воєнний стан по всій території України. З введенням воєнного стану почали діяти тимчасові обмеження свободи людини і громадянина: перевірка документів, особливий режим пересування, введення комендантського часу, евакуація населення у разі необхідності. Всі ці соціальні обмеження спричинили сильний тиск на психологічний стан громадян [23]. Населення України за роки повномасштабного вторгнення адаптувалося до несприятливих умов життя: відключення світла, води, зв'язку, постійні обстріли та інші небезпеки, які несе із собою війна. Не зважаючи на високі адаптивні можливості людини, постійний стрес, неможливість довгострокового планування, невизначеність негативно вплинули на психіку населення. Всі ці фактори сприяли зниженню психологічного благополуччя усіх соціальних груп населення, будь то внутрішньо переміщені особи, або ті, хто виїхав за кордон, або ж люди, які залишилися на тимчасово окупованих територіях.

Психологічне благополуччя складний та багаторівневий феномен, який вивчало багато як українських, так і зарубіжних дослідників, до них можна віднести: Петухова І., Заушнікова М., Каськова І., Вороніна А. [27], Пахоль Б. [20], Волинець Н. [6; 7], Сердюк Л. [29], Карсканова С. [14], Сторож О., Демянюк О. [32], Пашко Т. [21], Н. Бредберн (N. Bradbern) [42], Е. Дінер (E. Diener) [44; 45], М. Яхода (M. Jahoda) [46], К. Ріфф (K. Ryff) [50].

Особливостям психологічного благополуччя жінок під час війни також присвячено багато робіт, серед них можна виокремити таких авторів: Дворник М. [9], Мілютіна К., Макарук К. [18], Сторож О., Демянюк О. [32], Вальчук Ю. [4], Юрченко І. [40], Л. Бересфорд [1], Т. Титаренко [35], Фурман А. [37], Піотровський П., Ковальська М., Новак А., Радуга В. (Piotrowski P., Kowalska M., Novak A., Radu V.) [47].

«Благополуччя» вважається відносно новим науковим терміном у психології, він з'явився в позитивній психології при вивченні станів ефективного функціонування людини. З виникненням цього феномену пов'язана думка, що прагнення до благополуччя є однією з рушійних сил людського суспільства, його досягнення та збереження посідає важливе місце у житті індивіду, тому й вважається, що ця тема займає важливе місце в психологічних дослідженнях [49].

Задля збереження психологічного здоров'я під час воєнних дій доцільно використовувати тренінгові програми з покращення та збереження рівня психологічного благополуччя. Тренінгові програми, як зазначає у своїй статі Волинець Н. – це «групова короткострокова психологічна програма коригування та підтримки переживання особистісного благополуччя» [7, с. 17].

Карвасарський Б. визначає тренінг «як сукупність психотерапевтичних, психокорекційних і навчальних методів, спрямованих на розвиток навичок самопізнання і саморегуляції, спілкування і міжперсональної взаємодії, комунікативних і професійних умінь [13, с. 6]. Тренінг допомагає переписати вже наявний у людини сценарій поведінки/реакції на ситуацію, також сприяє формуванню нових стратегій життя в суспільстві. Тренінг здебільшого передбачає групову форму роботи та за своєю формою є інтерактивним способом навчання (навчання в процесі практики), він дає змогу опанувати рефлексивні навички, емпатію, навички самодопомоги. Завдяки такій формі роботи учасники мають змогу навчитися адекватно сприймати себе і оточуючих, виявити застарілі світоглядні патерни та, в подальшому, провести роботу над їх трансформацією [13].

Актуальність роботи зумовлена підтримкою психологічного благополуччя жінок, їхня психоедукація, соціально-психологічна підтримка, профілактика емоційного виснаження та нервових зривів.

Об'єкт психологічне благополуччя жінок.

Предмет особливості психологічного благополуччя жінок під час війни.

Метою роботи є дослідження особливостей психологічного благополуччя жінок під час війни, проведення емпіричного дослідження та розробка (й впровадження) тренінгової програми з покращення психологічного благополуччя під час війни.

Завданням даної роботи виступає:

- 1) дослідити теоретичну базу поняття «психологічне благополуччя», розкрити його сутність та розглянути складові елементи;
- 2) знайти теоретичне обґрунтування закономірності впливу руйнівних факторів війни психологічне благополуччя жінок;
- 3) провести емпіричне дослідження та на основі отриманих результатів розглянути параметри особливостей психологічного благополуччя жінок під час війни;
- 4) розробити та впровадити тренінг на тему «Психологічне благополуччя жінок під час війни: як подолати стрес та реалізувати свій потенціал у сьогоденні»;
- 5) дослідити актуальність та ефективність застосування розробленого тренінгу;
- 6) розглянути психологічну реакцію жінок на тренінг, впровадження якого, закликає покращити загальний рівень психічного благополуччя учасниць тренінгу.

Методи дослідження:

- 1) теоретичні: аналіз та систематизація теоретичної бази поняття «психологічне благополуччя», розгляд впливу факторів воєнних дій на особливості психологічного благополуччя жінок під час війни;
- 2) емпіричні – комплекс стандартизованих методик: методика «Шкала депресії Бека» (Beck Depression Inventory, BDI); методика «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» (Ryff's Scales of Psychological Well-Being, PWB) під редакцією С. Карсканової, вона включає в себе шість шкал

(«мета в житті», «позитивні відносини з іншими», «автономія», «самосприйняття», «особистісний ріст»); методика «Тест на визначення рівня стресу» за В. Щербатих, який містить чотири категорії: інтелектуальні, поведінкові, емоційні, фізіологічні ознаки стресу (ця методика дозволяє виявити наявність стресу а ступінь тяжкості його наслідків).

Емпірична база дослідження склала вибірка, яка включала 23 жінки віком від 22 до 58 років. Всі респондентки являються громадянками України, які вимушено опинилися у вразливій групі через воєнні дії. Локально жінки знаходилися: на ТОТ, в Україні (вдома, за місцем прописки), в Україні (статус ВПО), за кордоном.

Теоретична значимість роботи полягає у дослідженні складових елементів психологічного благополуччя та виокремлення особливостей психологічного благополуччя жінок, які постраждали від воєнних дій.

Практичне значення кваліфікаційної роботи полягає в отриманні результату, які розкриють особливості психологічного стану та рівня психологічного благополуччя жінок під час воєнних дій. Розроблений психологічний тренінг, який спрямований на покращення психологічного благополуччя жінок, може в подальшому використовуватися практичними психологами як в індивідуальній роботі з клієнтами, так і в групах. Зроблені висновки та результати, які були зафіксовані під час впровадження тренінгу, можна використовувати для підтримки психічного здоров'я населення під час війни.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел (51, до яких входять як українські, так закордонні матеріали з досліджуваного питання) і додатків. Загальний обсяг роботи – 78 сторінок, з основного тексту – 60 сторінок. Робота містить 8 таблиць та 5 рисунків.

Ключові слова: психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, складові елементи психологічного благополуччя, жіноча психіка під час війни, психологічний тренінг, особливості психологічного благополуччя жінок.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1 Поняття “психологічне благополуччя” в психологічній літературі

Поняття “психологічного благополуччя” багатогранне та майже філософське, кожен може вкладати в нього свій сенс, тож спробуємо трохи розібратися в цьому.

Дослідження та вивчення поняття «психологічного благополуччя» є актуальним у сьогоденні, оскільки люди прагнуть досягти стану душевної рівноваги та відчуття щастя. Сучасним людям притаманний швидкий ритм життя, дефіцит часу, професійні перевантаження, невизначеність та неможливість довготривалого планування – все це спричиняє додатковий стрес, який все більше вносить дисбаланс у життя людини.

На початковому етапі досліджень в поняття «психологічного благополуччя» вкладався зміст емоційного відчуття щастя. Зважаючи, на те, що поняття «щастя», «якість життя», «задоволеність життям», «благополуччя», «психологічне благополуччя», «суб’єктивне благополуччя» вважаються доречними для використання позначення оптимального функціонування індивіду. Все ж таки без проведення глибокого теоретичного аналізу «психологічного благополуччя» важко провести розмежування між всіма цими термінами, «оскільки всі вони описують єдину психологічну реальність» [20 с. 81]. Пахоль Б. у своєму дослідженні зазначає, що «благополуччя є відносно стійким інтегральним багатокомпонентним феноменом...Різні аспекти благополуччя вимірюються суб’єктивними (самооцінка) та об’єктивними (об’єктивне психологічне вимірювання) методами» [20, с. 82].

З кожним роком вивчення поняття «психологічне благополуччя» стає все більше привабливим напрямком досліджень: аналізуються його джерела, виокремлюються елементи та розглядаються його компонентний склад, розглядаються різноманітні чинники, такі як: соціальні стосунки, фізична активність, генетична спадковість, матеріальний достаток, індивідуальні особливості, наявність мети та сенсу життя [20].

У своїй статті «Психологічне благополуччя в умовах війни» Петухова І., Заушнікова М., Каськов І. зазначають, що: «Відповідно до моделі Вороніної А., психологічне благополуччя визначається як системна якість людини, що в процесі життєдіяльності на основі психофізичного збереження функцій виявляється у суб'єкта в переживанні змістовної наповненості і цінності життя, в цілому як засобу досягнення внутрішньої, соціальної орієнтованості мети і слугує умовою реалізації її потенціальних можливостей і здібностей» [27, с. 124].

На думку вченого Б. Пахоля психологічне благополуччя заключається у здатностях людини проживати повноцінне та яскраве життя, незважаючи на життєві негаразди, які трапляються людині у житті. Вчений дає таке визначення терміну «психологічного благополуччя» – «це стан оптимального функціонування особистості, один з вимірів якого є суб'єктна оцінка різних аспектів життя людини» [20, с. 95].

І. Габа зазначає, що психологічне благополуччя – це «інтегральне соціальне-психологічне утворення, що є домінуванням позитивних емоцій, характеризується тісними міжособистісними стосунками, суб'єктною включеністю в життєдіяльність» [8, с. 153].

В дослідженні Варій М. описує психологічне благополуччя як систему соціальних, духовних, фізичних складових у житті людини. Автор зазначає, що в цю систему включено «душевний комфорт, узгодженість психологічних процесів і функцій, відчуття цілісності та внутрішньої рівноваги» [27, с. 124].

У статті «Психологічне благополуччя: визначення поняття та змісту» автор, М. Хрепливець, визначає благополуччя як «постійну активність, лише у стані активності людина розвивається та вдосконалюється, тоді як у стані пасивності руйнує свою сутність, а разом із тим і благополуччя» [38, с. 138].

У своїй праці В. Шевчук дає таке визначення для поняття «психологічне благополуччя» – «є інтегральним показником, що включає: спрямовану особистісну реалізацію основних компонентів позитивного функціонування (особистісне зростання, самосприйняття, управління середовищем, автономія, цілі у житті, позитивні відносини з оточуючими), ступінь реалізації даної спрямованості, суб'єктивно, що виражається у відчутті щастя, задоволеності собою та власним життям» [39, с. 71].

Н. Волинець висловлює думку, що «переживання психологічного благополуччя не відбувається випадково, або під впливом зовнішніх чинників – воно виникає у континуумі певних важливих видів діяльності включенням у цей процес когнітивних процесів та емоцій і підпорядковується цільовій детермінації [6, с. 39].

Концепт «психологічне благополуччя» індивіда часто прирівнюється до таких понять як: «психічне та емоційне здоров'я», «позитивний настрій», «душевна рівновага та спокій», «задоволеність життям та здатність справлятися зі стресом» тощо. Як зазначає у своїй статті Л. Сердюк: «Описуючи критерії психічного здоров'я, дослідники головну роль відводять психічній рівновазі і гармонійності організації психіки та її адаптивних можливостей, здатності до адекватної зміни поведінки відповідно до змін оточення відповідно до прийнятих морально етичних норм, почуття прихильності та відповідальності по відношенню до близьких, здатності реалізовувати свої життєві плани» [29, с. 125].

Слід зазначити, що дослідники Р. Раяна та Е. Десі розробили концепцію самодетермінації (автономії), в основі якої лежать базові потреби людини: компетентність, автономія (самодетермінація), позитивні

стосунки з іншими. Автори цієї концепції зазначають, що задоволення потреб прямо залежить від актуалізації соціального контексту: середовище має сприяти задоволенню потреб індивіду, що сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя людини та її життєвих сил, а якщо навпаки, не задовольняє потреби – то рівень психологічного благополуччя індивіду знижується [49].

«Психологічне благополуччя», «якість життя», «суб'єктивне психологічне благополуччя» є поняттями синонімічними та недостатньо вивченими з точки зору досягнення та збереження цих станів. Самореалізація людини включає її власну зацікавленість у процесі, спрямовану на гармонійний розвиток різних аспектів життя індивіду.

В 1958 році британський соціальний психолог запропонував перелік характеристик, які визначають «ідеальне психологічне здоров'я» [46], до цього переліку входило: добровільний контроль поведінки, вміння підтримувати соціальні зв'язки, ефективне самосприйняття. В подальшому це було поштовхом для цілого ряду досліджень психічного здоров'я, включаючи поняття «психологічного благополуччя».

Основу для розуміння концепції психологічного благополуччя сформував американський психолог, соціолог Норман Е. Бредберн, який опублікував роботу «Структура психологічного благополуччя» [42]. Він пояснив психологічне благополуччя як баланс між негативним та позитивним комплексом емоцій, як визначив сам Н. Бредберн – баланс між позитивними та негативними афектами. В основу показника благополуччя закладена різниця між станами, які проживаються індивідом.

Американським психологом, Е. Дінер, було запропоновано поняття «суб'єктивного благополуччя». Виходячи з узагальнень, які він запропонував, слід звертати увагу на показник суб'єктивного задоволення життям. Е. Дінер виокремив модель благополуччя, до якої входило: «задоволення життям (загальна оцінка чийогось життя), задоволеність важливими сферами життя (наприклад: шлюб, робота), позитивний афект

(проживання великої кількості позитивних емоцій та настроїв), та низький рівень негативних афектів (проживання малої кількості неприємних емоцій та настроїв)» [45, р. 34]. Суб'єктивне благополуччя є сферою самооцінки власного самопочуття, тобто визначається самим суб'єктом. Виходячи з цього, воно (суб'єктивне благополуччя) не може бути визначене лише певними об'єктивними зовнішніми факторами, його якість та кількість визначається виключно індивідом [44].

Ф. Кук виокремлює чотири підходи і розрізняє їх за критерієм загальної вираженості: гедоністичний, евдемоністичний, якість життя та оздоровчий [39]. Таким чином, вищезгадані науковці (Н. Бредберн та Е. Динер) запропонували розглядати поняття (психологічне) «благополуччя» через двох полярну призму – задоволеність-незадоволеність. Вчені звертають увагу, що суб'єктивне благополуччя є результатом чи можливістю задовільнити потреби, кінцевим точкою чого виступає саме задоволення. Тому доцільно буде зауважити, що цей підхід до визначення поняття «благополуччя» є гедоністичним.

До гедоністичних теорій відносять всі ті вчення, які апелюють термінами задоволення – незадоволеність, баланс негативних та позитивних афектів. До цієї теорії відносяться праці вищезгаданих Е. Дінера та Н. Бредбера. В основі концепції лежить успішна соціальна адаптація людини, як компоненту «психологічного благополуччя». Н. Бредберн описав структуру «благополуччя», успішність якої залежить від балансу позитивного та негативного афекту [39].

Інший підхід – евдемоністичний – представляють американські дослідники К. Ріфф та А. Уотермен. Вони дійшли висновку, що: «ключовий аспект благополуччя – це особистісне зростання, здатність протистояти деяким бажанням та подолання труднощів, задля благ у майбутньому» [45, р.36]. Суть евдемоністичного підходу ґрунтується на ідеях гуманістичної психології й розглянути благополуччя як особистісний розвиток людини, важливість самореалізації. Акцент робиться на тому, що події, які не

приносять задоволення можуть все ж сприяти розвитку та підвищити рівень психологічного благополуччя, оскільки завдяки негативному афекту є можливість усвідомити життєві цілі, підвищення емпатії. «Евдемоністична орієнтація вимагає зміни ставлення до болю і страждань, розглядаючи їх, як неминучу плату за рух до значимої мети» [11, с. 30]. Чим вище рівень болю негараздів, які випадають на долю людини – тим вищий рівень радості, який принесе перемога в подальшому.

Третій підхід за Ф. Куком – зосередженість на якості життя, термін часто використовується як синонім слову «благополуччя». Концепція якості життя має на меті показати благополуччя в більш ширшому сенсі, аніж попередні два, вона включає фізичний, психологічний, соціальний аспекти функціонування особистості. Четвертий підхід – «оздоровчий» або «wellness», використовується переважно у консультування щодо здорового способу життя. Багато дослідників цієї області погоджуються з багатогранністю оздоровчого підходу як цілісного способу життя [20].

Шевчук В. висловлює думку, що «суб'єктивне благополуччя є відносно стабільною властивістю» [39, с. 72]. Зміст евдемоністичного підходу з приводу цього питання полягає в ідеї особистісного зростання і самореалізації, що є основними компонентами концепції «психологічного благополуччя» та акцент робиться саме на відчутті щастя. Прихильницею цієї ідеї виступає також М. Яхода, де розрізняється психологічне, особистісне та соціальне благополуччя. Засновником цієї теорії є А. Маслоу та К. Роджерс, які стверджують, що людина здатна досягти психологічного благополуччя, так як володіє свободою волі [39].

Спираючись на поняття «повноцінно функціонуюча особистість» (К. Роджерс), «самоактуалізація» (А. Маслоу), «індивідуалізація» (К. Юнг), «воля до сенсу» (В. Франкл), «зрілість» (Г. Олпорт), «базові життєві прагнення» (Ш. Бюлер), К. Ріфф розробила евдемоністичний варіант структури психологічного благополуччя. Базовими поняттями психологічного благополуччя К. Ріфф окреслює: компетентність (індивід

здатен створювати відповідний контекст для реалізації особистісних цінностей та потреб), автономність (дає можливість спротиву соціальному тиску, навичка незалежного мислення, наявність особистих стандартів, яким слідує індивід), особистісний зріст (прагнення розвитку власного потенціалу, «привласнення» індивідом особистісного зростання, пізнання себе та збагачення внутрішнього світу), позитивне ставлення (навичка до глибокого емоційного зв'язку з іншими індивідами, встановлення довірливих стосунків та здатність піклуватися про інших), життєві цілі (наявність переконань та цілей, які надають життю сенс), прийняття себе (позитивне відношення до себе, до подій минулого, прийняття свої позитивних та негативних особливостей характеру) [14].

Таким чином, психологічне благополуччя – сукупність факторів, які забезпечують відчуття задоволеністю життям та щастя, стан душевної рівноваги та спокій щодо майбутнього. Суб'єктивне благополуччя – це інтегроване переживання, яке має постійний вплив на різноманітні аспекти психологічного стану людини.

1.2 Психологічні чинники психологічного благополуччя особистості

Не існує єдиної класифікації психологічних чинників, які б формували психологічне благополуччя, але Б. Пахоль узагальнив та виокремив, що виділяються найчастіше: «фізичні (J. Ware, R. M. Ryan, C. M. Frederick, M. Argyle, С. Д. Деребо, Г. М. Зараковський, Л. В. Куликов, П. П. Фесенко); духовні (D. Brothers, С. Dalbert, M. J. Lerner, Дж. Беннет, Д. О. Леонтьєв); особистісні (М. О. Батурін, С. О. Башкатов, Н. В. Гафарова); культурні (E. Diener, M. Diener); соціально-демографічні (N. Bradburn, J. R. Hackman, G. R. Oldham, P. Warr, D. Raphael, E. Singer, А. Адлер, С. О. Дружилов, Т. В. Данильченко); матеріальні (J. Flanagan, T. Campbell, D. Groenland та ін.); економічні (E. Diener, I. Praag, B. Strümpel, А. В.

Баранова, В. О. Хащенко, О. А. Угланова); екзистенційні (Н. В. Грішина, М. Занадворов, В. Франкл); природні (Е. О. Wilson, 1984; Kaplan & Kaplan, 1989; Ulrich 1993; Burns 2005; Frumkin 2001; Gullone 2000; Kahn 1997; Kellert 1997; Nesse & Williams 1996; Gelter, 2000; Takano et al. 2002; Hooker et al. 2002; Marret al. 2000; Walsh 2009; Wesley et al. 2009; A. J. Howell, 2013); життєві перспективи особистості (R. Ryan, J. G. La Guardia); домінуючі емоції (E. Diener, R. E. Lucas); свідомість життя (П. П. Фесенко, Я. І. Павлоцька); соціальне порівняння (L. Festinger, 1954; L. Higgins, A. Lurie, 1983; W. Kruglanski, O. Mayseless, 1990; J. V. Wood, 1996; P. Lockwood, Z. Kunda, 1997; F. X. Gibbons, & B. P. Buunk, 2000; R. M. Ryan, E. L. Deci, 2001; J. Baker & K. Linch, 2004; Т. В. Данильченко, 2014)» [20, с. 84].

Е. Дінер та інші вчені у своїх роботах неодноразово досліджують різні чинники психологічного благополуччя, зокрема інтенсивність і частоту емоційних проявів. Дослідники дійшли висновку, що «звичайна інтенсивність, з якою люди відчують емоції, не має жодного впливу на загальне суб'єктивне благополуччя, а саме частота емоційних переживань виявляється значущим чинником» [20, с. 88]. Тривалість проживання позитивних, нейтральних, негативних емоцій тісно пов'язано з іншими вимірами суб'єктивного благополуччя. В своїх дослідках Е. Дінер підтвердив ідею П. Кости і Р. Мак Края про те, що особистісні чинники, особливо екстраверсія та нейротизм, є важливими і сприяють суб'єктивному благополуччю [20].

Як вже зазначалося раніше, психологічне благополуччя являє собою узагальнене поняття, на формування якого впливає багато факторів, в тому числі психологічних. У своїй роботі Корсакова В., Куликова М. та Крицина А. зазначають, що: «За допомогою благополуччя відбувається постійний вплив на психічний стан людини, тому що його переживання є одним з основних компонентів, який дуже впливає на настрій» [17, с. 559].

Відчуття благополуччя формує відношення індивіда до оточуючого світу та є рушійною силою діяльності людини.

На думку К. Ріфф задоволеність життям напряду пов'язана з формуванням психологічного благополуччя людини. Якщо розглядати такі фактори як травмуючий, негативний досвід, життєві труднощі індивіда та переживання, то ці психологічні чинники можуть виступати фундаментом задля підвищення психологічного благополуччя – через глибоке осмислення власних життєвих цілей та пріоритетів, формування гармонійних стосунків в соціумі, набуття здатності до переживання [50].

Розглядаючи питання чинників психологічного благополуччя та оцінюючи аналіз його ресурсів – можна зіштовхнутися з цілим рядом інших факторів. Ці фактори можуть бути виокремлені та узагальнені до груп: зовнішні та внутрішні, суб'єктивні та об'єктивні, такі, що охоплюють генетичні, культурологічні, ціннісні, емоційні, поведінкові, когнітивні, вольові, соціально-економічні аспекти [12].

У своїй статті дослідниці Сторож О. та Демянюк О. виділяють такі чинники психологічного благополуччя: соціальні (тут розглядається задоволеність своїм місцем у суспільстві, якістю міжособистісних стосунків, статусом, який має індивід у найближчому оточенні та зацікавленість у розвитку суспільства в цілому); духовні (наявність зв'язку з культурними ідеалами соціального середовища, розуміння сутності та призначення людини, а також усвідомлення свого сенсу життя); фізичні (задоволеність рівнем самопочуття та комфорту у власному тілі); матеріальні (задоволеність своїми потребами у комфортному існуванні, наприклад, харчування, житло, відпочинок, достатній рівень медичних послуг); психологічні (баланс між психологічними функціями та процесами, відчуття цілісності та задоволення від життя [32, с. 132]. Серед психологічних чинників, які впливають на психологічне благополуччя дослідники також виділяють такі якості як віра у власні сили, стійкість до життєвих труднощів, позитивне сприйняття дійсності, самодостатність,

впевненість у майбутньому та відчуття приналежності до соціуму [32, с. 132].

У своїй праці Сторож О. та Демянюк О. зазначають, що: «здатність до трансценденції, вміння дивитися на себе з боку, усвідомленість свого існування, індивідуальність, свобода вибору, відповідальність, незалежність, пошук сенсу життя, віра, стійкість до стресу, сприймання часу та довіра, відіграють особливу роль у забезпеченні психологічного благополуччя [32, с. 132]. Усі вищезгадані ресурси можна об'єднати в одну групу – екзистенційні ресурси, вони відповідають за існування індивіда та його духовний стан, акцентуючи увагу на тому, що людина – унікальна духовна істота.

Е. Дінер притримувався думки, що такі демографічні чинники як: рівень освіти, медицина, прибуток і сімейний стан надають незначне відхилення у вимірювання шкали психологічного благополуччя [44].

Одним з психологічних чинників, які впливають на формування психологічного благополуччя особистості, на думку В. Алещенко, слід виділити самооцінку. Вона відображає справжнє ставлення людини до своїх цінностей, власних досягнень та здібностей, та також осягнення своєї особистості. Дослідник зазначає, що самооцінка не є статичною величиною, вона зазнає змін з часом, має значний вплив на загальне самопочуття та задоволеність життям [2]. На думку В. Алещенко: «Позитивна самооцінка впливає на психологічне благополуччя: коли людина позитивно ставиться до себе, то відчуває внутрішню впевненість та радість» [2, с. 32]. Позитивна самооцінка є поштовхом для розвитку, формування амбіцій, прагнення успіху, створює таке психологічне середовище, де людина відчуває себе цінністю.

Основними соціально-психологічними чинниками Варій М. виокремлює «безпеку і комфорт оточуючого середовища; атмосферу любові; відкритість і довірливість міжособистісних взаємин; батьківський

контроль і включеність у життя дітей; відчуття значущості в сім'ї; сімейну та соціальну підтримку» [27, с. 125].

Спираючись на дослідження Титаренко Т. слід виокремити такі фактори психологічного благополуччя в умовах війни: по-перше, суб'єктивне ставлення людини до життєвої ситуації, в якій вона опинилась; усвідомлене прийняття реальності та обставин, яке позитивно впливає на рівень психологічного благополуччя. По-друге: ефективному збереженню та відновленню психологічного благополуччя сприяє відновлення життєвої безперервності та побуту, які були порушені раптовими, несподіваними змінами. По-третє: залежно від оптимістичного бачення власного майбутнього залежить рівень психологічного благополуччя, за рахунок усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків із теперішнім [36].

Підбиваючи підсумки можна сказати, що фактори психологічного благополуччя представлені у різних варіаціях, але їх об'єднує те, що вони пронизують усі рівні людського буття від оточуючого середовища до внутрішнього стержня індивіду.

1.3 Особливості психологічного благополуччя жінок під час війни

В період війни питання психологічного благополуччя постає дуже гостро. Активна фаза війни на території України значним чином вплинула на переосмислення життя та цінностей усім суспільством та стала надважким випробуванням, насамперед, для психічного здоров'я населення, мала негативні наслідки для рівня життя та психологічного благополуччя, не найкращим чином позначилася на психологічному добробуті людей України [43, с. 689; 21].

В ході воєнних дій людина зіштовхується з великим переліком стресових подій, які впливають на адаптивні механізми психіки, до яких можна віднести: постійна загроза життю, ціла низка болісних, тривожних

та лякаючих новин, повне руйнування звичайного способу життя та побуту, внутрішнього фундаменту та орієнтирів. Це є травматичним досвідом для всього населення, який в свою чергу може спричинити колективну травму [40, с. 46]. Саме воєнні дії створюють величезний стрес, що за Г. Сельє є неспецифічною реакцією організму за зовнішні фактори. Швидко змінювана реальність та невизначеність ніяк не дають людині пристосуватись у період війни, що є окремим загострюючим фактором [26].

Жінки часто стають «емоційним центром» родини, на якому тримається моральний дух сім'ї. Через те, що жінка повинна зберегти видимість стабільності, багато з них страждають від накопичення неопрацьованих травматичних переживань. Жінки частіше переживають відчуття безпорадності та втрати контролю, через це традиційні жіночі стратегії подолання стресу, створення затишку та догляд за близькими, вважається малоефективними проти зовнішніх обставин, які руйнують нормальність [25].

Маргарет МакКарті у своєму дослідженні вивчала впливи стресу на психіку та дійшла до цікавого висновку, що: «... саме непередбачуваність стресу наносить найбільшу шкоду» та «Мозок може витримати серйозні стресові обставини, якщо вони передбачувані, але непередбачувані, навіть найлегші, іноді стають фатальними» [19, с. 88]. Не потрібно бути великим воєнним стратегом, щоб розуміти, що фактор неочікуваності є одним з ключових принципів ведення воєнних дій. Але той же фактор непередбачуваності так впевнено та методично руйнує психіку цивільних. І це лише верхівка айсбергу, розглянемо більш детально вплив війни на жіночу психіку.

Маргарет МакКарті зазначає, що у чоловіків вища здатність до адаптації через вищий рівень тестостерону, який закладено на фізіологічному рівні. Цей гормон пригнічує імунну систему, що є важливою причиною того, що чоловіки мають менший шанс на аутоімунне захворювання. М. МакКарті вивчала різницю чоловіків і жінок також у

площині різниці мозку – вона запропонувала гіпотезу, відповідно до якої жінки більш схильні до хронічних захворювань, що в значній мірі зумовлено негативним досвідом та великою кількістю стресу. Досліди, які провела Д. Дж. Наказава, застосувавши анкету ACE доводить, що один і той же бал у чоловіків викликає депресію у 10% випадків, а у жінок – вже 18%. Там, де у чоловіків чотири позитивні відповіді ризик депресії – 33%, а для жінок цей показник складає 60%. Ризик розвитку серйозних захворювань у жінок в два рази вищий, аніж у чоловіків [19].

Вчені Медичного університету Південної Кароліни виявили, що жінки, які пережили негативний досвід в дитинстві, виникає більш гостра реакція з наступним викидом гормону стресу та кортизолу, коли знаходяться під дією навіть незначного стресу, а чоловіки реагують не так сильно, завдяки гену CRHR1, який формує захисну реакцію. Слід також зазначити, що у представниць жіночої статі сильніші прояви порушення зв'язків мозку, які б допомогли знизити реакцію тривоги та стресу [19].

Петухова І., Іваненко А. та Кузнецова М. у своїй роботі досліджують фактори, що знижують фактори стресу та підвищують рівень психологічного благополуччя. До цих факторів можна віднести психоедукацію населення, соціально-психологічну підтримку та попередження емоційного виснаження [28].

Дворник М. розглядає психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до мирних часів, у своїх доробках вона наголошує на важливості інтегрування адаптації стратегій та розвитку психологічного благополуччя в умовах соціальних змін [9].

Окремою вразливою групою населення є вагітні жінки, так як стає більш сприйнятливою для впливів зовнішнього середовища. Стрес від переживання подій воєнного стану вагітними жінками може мати вплив відразу на два покоління – як на матір, так і на дитину. В. Сосюка у своїх дослідженнях притримується думки, що природні фізіологічні, соматичні зміни. Які зумовлені вагітністю, створюють підґрунтя для подальшого

розвитку нервових та психічних розладів, вчений наводить дані таких випадків з частотою до 40%; у 8 – 11% жінок – причиною даних розладів є безпосередньо вагітність. Іншими причинами є: соціальні обставини, сімейні й професійні конфлікти, несприятливі житлові умови та інші гормональні порушення [30].

На думку Кулешової К. саме успішне подолання психологічних криз, які виникли у житті, сприяє психологічному благополуччю у період вагітності. І, навпаки, невдале подолання психологічних негараздів може спричинити дезадаптивні та невротичні реакції, які матимуть вплив, як на особистість матері, так і дитини [15].

Мілютіна К. та Макарук К. аналізують у своїй статті психологічне благополуччя вагітних жінок під час воєнних дій. У своїй роботі вони дотримуються думки, що рівень психологічного благополуччя у вагітних жінок знижено у порівнянні з невагітними, а рівень їх тривоги, навпаки, підвищений [18]. Дослідниці дійшли висновку, що вагітність сама по собі знижує рівень психологічного благополуччя за шкалами «Автономія», «Особистісне зростання», «Цілі в житті» та «Самосприйняття» (дослідження проводилось за шкалою благополуччя К. Ріфф під редакцією С. Карсканової). Війна є додатковим пригнічуючим фактором для вагітних жінок. Мілютіна К. та Макарук К. у своїй роботі дійшли висновку, щодо негативного впливу тривожності на рівень психологічного благополуччя [18].

Психологічне благополуччя жінок в умовах невизначеності, таких як війна, має свої слабкі компоненти – «управління соціальним середовищем», «самодостатність», «життєві цілі». Але в протиріччя цьому можна поставити фактори, які мають потенціал для розвитку: «особистісне зростання», «самосприйняття», «позитивне ставлення до реальності» тощо. Сторож О. та Демянук О. у своїй статті зазначають що: «Розвиток стресостійкості, резильєнтності та толерантності до невизначеності у жінок сприяє кращій адаптації до невідомих ситуацій та може відкрити шлях до особистісного

зростання і покращити стосунки з оточенням» [32, с. 133]. Тобто в самому травматичному досвіді є зерно до зростання особистості, розвиток таких персональних характеристик як: стійкість, самоефективність, оптимізм тощо.

Ряд науковців (Piotrowski P., Kowalska M., Novak A., Radu V.) у своїй роботі з дослідження стресу рівня стресу, резиль'єнтності та самоефективності серед громадянок таких країн як Україна, Польща, Словачина та Румунія, дійшли висновку, що українки мали найвищий рівень стресу та найнижчий рівень резиль'єнтності та змоги до самоефективності в порівнянні з представницями інших країн. Слід також зазначити, що дослідження відбулося на третій місяць війни [47].

У своєму дослідженні Ю. Вальчук зазначає, що не зважаючи на те, чи була жінка безпосередньо «свідком військових дій або у ситуації загрози її життю та цілісності її майна, чи ні» – військові дії впливають на появу тривожно-депресивних станів у жінок [4, с. 12]. Високий рівень тривоги виявлено у більшості опитаних респонденток, важливим є те, що соціально-демографічний статус або інші фактори ніяк не вплинули на результат [4].

В своєму дослідженні Юрченко І. дійшла висновку, що в середньому всі опитані громадянки мають помірні прояви депресії. Вона зазначає, що: «Дослідження рівня суб'єктивного щастя і проявів депресії не дало статистично значущої розбіжності в показниках залежно від перебування в Україні або за кордоном» [40, с. 46]. Проте дослідниця зазначає, що все ж таки середній показник суб'єктивного щастя українок, що перебувають у вимушеній міграції, дещо нижчий, а показник депресії – дещо вищий. З цього слідує цікава теорія, що труднощі адаптації за кордоном більше впливають на загальний стан психіки, аніж травматичні події війни, з якими жінки зустрічаються в Україні.

У дослідженні, присвяченому аналізу психологічному благополуччю жінок-біженок було використано опитувальник позитивного та негативного

афекту (Positive and Negative Affect Schedule; Watson, Clark&Tellegen) для визначення психологічних особливостей респонденток. Авторами дослідження (К. Вовкодав, Н. Рогаль) виявлено, що у 69%, з опитаної вибірки жінок, проявилось переважання негативного афекту над позитивним (31% з опитаних жінок), що може свідчити про незадовільний рівень психологічного благополуччя серед жінок-біженок. Дослідниці дійшли висновки, що на психологічне благополуччя жінок, які були змушено виїхати у Європу через воєнний стан в Україні, впливає багато факторів. Ці фактори пов'язані з подіями, які відбуваються у країні (яку було вимушено покинуто), а також з тими подіями, з якими біженцям приходится зіштовхуватися у країні перебування. Дослідження доводить високий рівень стресу та низький рівень психологічного благополуччя, доказами чого є переважання негативного афекту та високого рівня тривожності [5].

Війна, також, в значній мірі вплинула на жіночий побут, аніж на чоловічий. Жінки скоротили навчання та споживання розважального контенту, заміщуючи його переглядом новин та підвищенням рівня духовних практик [1]. Британська вчена Л. Бересфорд зазначає, що в часи великих зовнішніх потрясінь є нормою почувати себе безпомічним та невпевненим у власних силах. Однією з причин, чому жінки відчують більший психологічний тиск – є вищий рівень занурення у новини про перебіг воєнних дій та спілкування, залученими в них, родичами. У своєму дослідженні К. Алєканкина провела опитування, за результатами якого, на питання «Як би Ви описали, те що зараз відчуваєте?», «13% жінок та 4% чоловіків відповіли, що вони розгублені, відчувають страх та паніку» [1]. Натомість жінки краще спланували своє майбутнє на момент закінчення війни: зустріч з близькими – 23% жінок та 14% чоловіків; повернення додому – 17% жінок та 5% чоловіків [1].

З вищевикладеного можна зазначити, що війна в більшій мірі вплинула на жінок, аніж на чоловіків. Більшість з них були змушені

покинути роботу та відмовитись від можливості додаткового заробітку, змінити місце проживання, щоб забезпечити благополуччя та безпеку дітей. Все це вплинуло на психологічний стан жінок, що в свою чергу тягне за собою невпевненість у власних силах, стрес, розгубленість.

За визначення Т. Титаренко психологічне благополуччя жінок у воєнний час слід трактувати як переживання особистістю змоги адекватно змінювати, адаптувати життя, набуваючи життєвого досвіду у процесі цих змін, що дозволить психіці ефективно протистояти непередбачуваним, неочікуваним кризам, з якими людина може зіштовхнутись під час війни [35]. Дослідження зазначають, що серед умов формування благополуччя у посттравматичний період виділяють такі фактори як: здатність отримувати та надавати допомогу іншим постраждалим в умовах воєнних дій, досягнення внутрішньої автономії та гармонії, самоактуалізація продуктивності індивіда, відповідальність за власне життя й благополуччя [37, с.133].

Висновки до першого розділу

Загалом можна констатувати, що психологічне благополуччя особистості невід’ємно пов’язано з концепцією гармонійного та повноцінного життя, теорія якого, представлення у багаточисельних наукових доробках багатьох видатних дослідників. Аналізуючи наукові дослідження можна сказати, що психологічне благополуччя є багатовимірним явищем, на яке впливають безліч факторів, як внутрішніх, так і зовнішніх. Формуючись воно (психологічне благополуччя) охоплює всі сфери людського життя.

Традиційно у психології психологічне благополуччя розглядається як «стан щастя та задоволення, з низьким рівнем стресу, загально хорошим фізичним, психологічним здоров’ям, перспективами та високою якістю життя» [51].

Психологічні чинники психологічного благополуччя розглядалося багатьма дослідниками, наприклад: Н. Каргіна виділяє культурологічні, ціннісні, емоційні, поведінкові, когнітивні, вольові, соціально-економічні аспекти. О. Сторож та О. Демянюк виокремлюють соціальні, духовні, фізичні, та психологічні фактори. К. Ріфф описує шестикомпонентну шкалу психологічного благополуччя: мета в життя; позитивні відносини з іншими; автономія індивіда; управління оточенням; самосприйняття та особистісний ріст.

Отже, що під більшим тиском та важкість життєвих обставин жіноча психіка проявила себе як більш гнучка та адаптивна, на відміну від чоловічої. Війна більше вплинула на жіночий побут та життя в цілому, але й з тим жінки набули навичок адаптації, життєвого досвіду та змоги ефективно протистояти непередбачуваним та неочікуваним кризам, які пов'язані з воєнними діями.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1 Організація та методи емпіричного дослідження

Другий розділ присвячений експериментальному дослідженню, яке викликано дослідити психологічне благополуччя жінок у період воєнних дій. Метою цього дослідження є виявлення впливу війни на психологічне благополуччя жінок.

Експериментальну вибірку склали 23 жінки віком від 22 до 58 років, які у період воєнних дій знаходились: 1) в Україні (вдома); 2) в Україні (мають статус ВПО); 3) закордоном; 4) на ТОТ.

Емпіричне дослідження психологічного благополуччя жінок у період війни мало такі основні етапи:

- 1) Підготовчий етап передбачає втілення емпіричного дослідження у життя;
- 2) Психодіагностичний етап, що окреслює проведення емпіричного дослідження;
- 3) Аналітичний етап містить обробку отриманих даних шляхом математико-статистичної інтерпретації та їх узагальнення.

Перший етап є підготовчим та включає в себе вивчення теоретичної бази питання дослідження та аналіз поглядів й підходів щодо психологічного благополуччя та рівень стресу жінок під час воєнних подій. На даному етапі відбулось формування вибірки респондентів, а саме жінок, результати, яких у подальшому стали ядром дослідження. У рамках цього етапу було сформульовано предмет, об'єкт дослідження, визначено мету та задачі емпіричного дослідження. Також проведена підготовка та написання теоретичної частини магістерської роботи відповідно до вимог кваліфікаційних робіт здобувачів вищої освіти. Даний етап включає в себе

написання програми емпіричного дослідження, яка містить у собі підбірку методик для подальшої діагностики психологічного благополуччя та рівня стресу жінок у період воєнних дій; проведення емпіричного дослідження за допомогою обраних методик; проведення аналізу та інтерпретації отриманих даних.

Другий етап охопив проведення аналізу існуючих методик, які були обрані відповідно, щоб задовільнити поставлені цілі та завдання дослідження. В процесі емпіричного дослідження були дотримані всі вимоги, які роблять отримані дані валідними (коректно визначені та виміряні досліджувані стани та складові якості); надійними (методи подають однакові показники для кожного досліджуваного); стандартизованими (були забезпечені однакові умови проведення емпіричного дослідження для всіх учасниць вибірки). Сформувавши вибірку досліджуваних 23 жінки, віком від 22 до 57 років.

Останній (аналітичний) етап емпіричного дослідження психологічного благополуччя та рівня стресу жінок під час війни вміщає в себе аналіз та інтерпретацію результатів, які були отримані у ході дослідження. Відповідно вимогам до кваліфікаційних робіт були проведені математично-статистичні процеси обробки емпіричних даних.

Одним з методів для емпіричного дослідження було обрано шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф. У рамках евдомонітичного підходу, опираючись на дослідження М. Яходи, К. Ріфф розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя людини [10, с. 58 – 64]. Модель включає шість основних складових психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими; особистісне зростання, управління оточенням, самосприйняття та автономія.

The scales of psychological well-being (Шкала психологічного благополуччя) призначена для вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту. Респонденти оцінюють, наскільки

вони згодні, або незгодні з твердженнями, використовуючи 7-бальну шкалу (1 – повністю згодна, а 7 – повністю не згодна). Використана шкала у емпіричному дослідженні включає 84 питання під редакцією Т. Карсканової [14]. Розглянемо більш детально ці складові:

1) Шкала «Мета в житті» (Purpose in Life): досліджується наявність мети в житті та відчуття направленості; розглядається ставлення індивіда до минулого та теперішнього життя, наявність сенсу в ньому (житті); також наявність переконань, які є джерелом мети в житті; наміри та цілі на все життя. Наприклад: «Деякі люди безцільно блукають життям, але я не один з них».

2) Шкала «позитивні відносини з іншими» (Positive Relations with Others): демонструє кількість та якість довірливих стосунків, які задовольняють респондента. Також тут можна простежити як індивід турбується про добробут інших, його здатність до співпереживання, можливість мати прив'язаності та близькі стосунки. Досліджується розуміння респондента, що людські стосунки ґрунтуються на взаємних поступках. Наприклад: «Люди описали б мене як щедрю людину, яка ділиться своїм часом з іншими».

3) Шкала «Автономія» (Autonomy). За цією шкалою визначається рівень самостійності та незалежності респондента, який може протистояти намаганням суспільства думати та діяти певним чином. Самостійно регулює власну поведінку; опитуваний оцінює себе відповідно до особистих критеріїв [17]. Наприклад: «Я впевнена у своїх судженнях, навіть якщо вони суперечать загальноприйнятій думці».

4) Шкала «Управління оточенням» (Environmental Mastery): шкала досліджує чи має респондент владу та компетенції в управлінні оточенням; чи контролює всю зовнішню діяльність; чи ефективно використовує можливості, які надаються; чи здатен створювати умови та обставини, які використовуються задля задоволення власних потреб та досягнення цілей. Наприклад: «Загалом я відчуваю, що контролюю ситуацію, в якій живу».

5) Шкала «Самосприйняття» (Self-Acceptance). Респондент, який набрав найвищий бал за цією шкалою, характеризується як людина, яка позитивно ставиться до себе, знає та приймає всі свої сторони, включаючи хороші та погані якості, позитивно оцінює своє минуле. Наприклад: «Коли я дивлюся на історію свого життя, я задоволена тим, як все склалося».

6) Шкала «Особистісний ріст» (Personal Growth): досліджуваний з високим балом володіє почуттям безперервного розвитку, сприймає себе як індивіда, який самореалізовується, відкритий новому досвіду; відчуває реалізацію свого потенціалу, спостерігає покращення в собі та у своїх діях з плином часу; змінюється у відповідності до власних знань та досягнень [17]. Наприклад: «Я вважаю важливим отримувати новий досвід, який змінює моє сприйняття себе та світу».

Тест Бека на визначення депресії (Beck Depression Inventory, BDI-II) – опитувальник з двадцять одного пункту, створений Аароном Беком у 1961 році для виявлення та оцінки тяжкості стресу. В основу опитувальника закладено, що когнітивна модель депресії спирається на негативні розумові патерни, які грають ключову роль в депресивних станах. Існує три різні версії тесту Бека: шкала депресії Бека II (модифікація шкали для дорослих), шкала тривоги Бека (BAI, відрізняється від шкали депресії та розрахована на визначення оцінки рівня тривоги, а не депресії), шкала для дітей та підлітків (шкала модифікована для адаптації оцінки симптомів у дітей та підлітків). Шкала розроблена на основі клінічних спостережень, які дозволили виявити найбільш актуальні та значимі симптоми депресії. Важливим зауваженням є те, що шкала є лише допоміжним механізмом у визначенні депресії, слід наголосити на тому, що лише лікар має право встановлювати діагноз. Опитувальник включає в себе 21 категорію симптомів та скарг, кожна з категорій містить 4 – 5 тверджень, які відповідають специфічним проявам/симптомам депресії [41]. Ці категорії сортовані відповідно до збільшення внеску симптому в загальну ступінь важкості депресії. Показник до кожної категорії розрахований наступним

чином: кожен пункт опитувальника оцінюється від 0 до 3, в залежності від наростання симптомів. Умовно шкалу можна поділити на: когнітивно-афективну субшкалу (1 – 13 пункти) та субшкалу соматичних проявів (14 – 21 пункт).

Сумарно бали складають від 0 до 63. Результати тесту можна інтерпретувати як:

- 1) Від 0 до 9 – відсутність депресивних симптомів;
- 2) Від 10 до 18 – легка депресія;
- 3) Від 19 до 29 – виражена депресія середньої важкості;
- 4) Від 30 до 63 – важка депресія [41].

Тест на визначення рівня стресу за Щербатих В. Ю. Методика дозволяє виявити наявність стресу та ступінь тяжкості стресу. Вона (методика) включає 48 запитань, які поділені за такими категоріями: інтелектуальні ознаки стресу; поведінкові; емоційні; фізіологічні. Кожна з категорій містить по 12 запитань, по мірі збільшення внеску до загального результату проявів стресу їх можна поставити у такій послідовності: інтелектуальні та поведінкові (оцінюються по 1 балу); емоційні (оцінюються у 1,5 бали); фізіологічні (оцінюються у 2 бали) [34]. Загальна максимальна сума за всім списком теоретично може скласти 66 балів. Інтерпретацію даних потрібно робити за наступною схемою:

1) Показник від 0 до 5 – означає, що на даний момент життя вагомий стрес відсутній;

2) Показник від 6 до 12 балів – людина відчуває помірний стрес, який може бути полегшений за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу із ситуації, що склалася;

3) Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційної та фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресовий фактор, який не вдалося компенсувати. В

цьому випадку потрібно застосовувати спеціальні методи подолання стресу; [34].

4) Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу;

5) Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечної стадії стресу – виснаження запасів адаптаційної енергії [34].

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей психологічного благополуччя жінок під час війни

Емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя жінок під час війни було розпочато з опитувальника К. Ріфф на визначення психологічного благополуччя. Таким чином ми можемо проаналізувати отримані дані за шкалою «Психологічного благополуччя» отримані дані оформлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати опитування за шкалою К. Ріфф «Психологічне благополуччя»

Діапазон набраних балів	Рівень психологічного благополуччя	Питома вага у вибірці %
< 315	Низький	0
315 – 413	Від низького до середнього	22
414 – 504	Від середнього до високого	78
Разом	—	100

З наведених даних у таблиці ми бачимо, що більшість жінок, а саме 78%, набрали бали за шкалою в діапазоні 315 – 413, що характеризує

наявність у переважної більшості опитаних жінок середнього рівня психологічного благополуччя, що відображає таку картину серед опитаних: респонденти переживання наповненості життя та прийняття себе відбувається ситуативно, встановлення теплих стосунків з людьми та компроміс у взаємодії відбувається не у 100% випадках. Цілеспрямованість, вміння реалізовувати діяльність, яка задовольняє особисті потреби використовується не в повному обсязі.

Четверть жінок, а саме 22% вибірки мають високий рівень психологічного благополуччя, що може свідчити про загальний рівень задоволення життям, позитивне ставлення до себе на навколишнього середовища. Важливо зазначити, що 60% від 22% (якщо брати, що 22% – 100% жінок з високим рівнем психологічного благополуччя) набрали максимально високий бал по шкалі благополуччя К. Ріфф.

Цікавою особливістю можна можна виділити 0% респонденток, що набрали найнижчий бал. Це може свідчити про декілька моментів, а саме:

- 1) Опитані жінки мають цілі у житті
- 2) Можуть будувати довірливі стосунки з людьми
- 3) Відчувають власні компетенції та вміють знайти спосіб задовільнити потреби
- 4) Мають схильності до саморозвитку
- 5) Мають власні переконання та вміють відстоювати особисті думки

Авжеж, в кожній з респонденток вищеперераховані риси виражені у різній мірі. Але все ж таки середній рівень благополуччя є доволі гарним результатом, зважаючи на те, що у опитаних жінок були різні обтяжуючі життєві обставини: 1) статус ВПО; 2) безробіття; 3) малі діти віком до 5 років; 4) проживають на лінії фронту; 5) смерть/важка хвороба/зниклі без вісті найближчі родичі; 6) родичі/близькі друзі військовослужбовці.

На рис. 2.1 показано розподіл вибірки за діагностичними параметрами шкали «Психологічне благополуччя».



Рисунок 2.1. Розподіл вибірки за діагностичними параметрами шкали К. Ріфф «Психологічне благополуччя».

Отже, аналізуючи результати першого дослідження можна сказати, що респонденти тримають рівень свого психічного благополуччя на достатньому рівні, зважаючи на обтяжуючі обставини.

Другий тест, який використовувався у дослідженні була шкала Бека на визначення наявності депресії. Отримані дані викладені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

«Шкала депресії Бека»

Діапазон набраних балів	Ступінь градації симптомів	Питома вага у вибірці %
0 – 9	Відсутність депресивних симптомів	61
10 – 18	Легка депресія, субдепресія	26
19 – 29	Виражена депресія середньої важкості	13
30 – 63	Важка депресія	
—	—	100

На рисунку 2.2 показано розподіл вибірки за діагностичними параметрами тесту «Шкали депресії Бека».



Рисунок 2.2. Розподіл вибірки за діагностичними даними параметрами тесту «Шкали депресії Бека».

З наведених вище даних можна зробити висновок, що більшість жінок, а саме 61%, не мають симптомів депресії, або мають дуже низькі показники, щоб робити висновки про наявність депресивних симптомів. 26% опитаних жінок відчують симптоми субдепресію (або легкої депресії). 13% респонденток набрали найбільшу кількість балів, які свідчать про те, що їх стан відповідає третій стадії по шкалі Бека симптомам вираженої депресії. Слід відзначити, що по шкалі «30 – 63 бали», що відповідають симптомам важкої депресії, кількість опитаних складає 0%.

Як зазначалося раніше шкала депресії Бека складається з двох субшкал: когнітивно-афективна та соматична. Їх співвідношення можна подивитися у таблиці 2.3.

Співвідношення субшкал за тестом Бека на визначення депресії

Субшкала	Питома вага у вибірці %
Афективно-когнітивна (C – A)	55,5
Соматична (S – P)	44,5
—	100

На рисунку 2.3 показано розподіл вибірки за параметрами «Співвідношення субшкал за тестом Бека на визначення депресії».



Рисунок 2.3 Розподіл вибірки за параметрами «Співвідношення субшкал за тестом Бека на визначення депресії».

Цікавим є той факт, що симптоматиці не має значної переваги у субшкалах. 55,5% симптомів, які відчувають респондентки приходить на когнітивно-афективну шкалу (шкала відповідає за емоційні реакції під час депресії, важкість з адекватним вираженням емоцій). 44,5% симптомів припадає на соматичні ознаки при депресії (до них належать реакції тіла, наприклад, запаморочення, проблеми зі шлунково-кишечним трактом. Важливо зазначити, що соматичні прояви вважаються більш важкими, а

саме відсутність тілесних/фізіологічних симптомів свідчить про те, що людина менш схильна до депресії.

Наступним кроком емпіричного дослідження була шкала на визначення рівня стресу за В. Щербатих. Аналіз отриманих даних можна побачити у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Шкала визначення стресу

Діапазон набраних балів	Рівень стресу	Питома вага у вибірці %
Від 0 до 5	Відсутній стрес	13
Від 6 до 12	Помірний стрес	26
Від 13 до 24	Виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму	26
Від 25 до 40	Сильний стрес	26
Понад 40	Виснаження запасів адаптаційної енергії	9
—	—	100

На рисунку 2.4 показано розподіл вибірки за діагностичними параметрами тесту «Шкали виміру стресу».



Рисунок 2.4 Розподіл вибірки за діагностичними даними параметрами тесту «Шкали виміру стресу».

Таким чином можна зробити висновок, що 26% відчують помірний стрес. Такий же відсоток, а саме 26% респонденток відчують досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що є відповіддю на сильний стресовий фактор.

Також 26% з вибірки відчують сильний стрес, для успішного подолання якого, бажано залучитися супроводом спеціаліста (психолога/психотерапевта). Максимальне значення цієї шкали сповіщає про те, що організм людини близький до межі супротиву цьому стресу. Показник вище 40 балів перетнуло 9% респонденток з усієї вибірки, що свідчить про надмірно високий рівень стресу та вказує на те, що організм переходить до третьої, найбільш небезпечної стадії переживання стресу людиною, а саме – виснаження запасів адаптаційної енергії.

Найбільший процент, 65%, серед опитаних респонденток отримали такі твердження:

- 1) Труднощі зосередження;
- 2) Підвищене відволікання;
- 3) Хронічна нестача часу;
- 4) Низька продуктивність діяльності;
- 5) Зменшення відчуття впевненості у собі;
- 6) Підвищена стомлюваність.

Всі шість тверджень розподілені відносно рівномірно через, що ми не можемо виділити одну групу симптомів, які б переважали.

Натомість група тверджень з найменшим процентом обраних серед вибірки жінок складає 13%, до цієї групи увійшли такі:

- 1) Більш швидка, або навпаки, уповільнена мова;
- 2) Тремтіння голосу;
- 3) Втрата уваги до зовнішнього вигляду, недоглянутість;
- 4) Антисоціальна конфліктна поведінка;
- 5) Цинічний недоречний гумор;

- 6) Втрата інтересу до життя;
- 7) Порушення свободи дихання;
- 8) Проява алергічних чи інших шкірних висипань.

Розподіл по групах симптомів представлений у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Групи симптомів шкали виміру стресу у процентному співвідношенні

Група симптомів	% серед опитаних респонденток
Інтелектуальні симптоми	30
Поведінкові симптоми	21
Емоційні симптоми	29
Фізіологічні симптоми	20
—	100

На рисунку 2.5 зображено розподіл за чотирма групами симптомів шкали виміру стресу: інтелектуальні симптоми, поведінкові симптоми, емоційні, фізіологічні.



Рисунок 2.5 Розподіл вибірки за параметрами симптомів «Шкали виміру стресу».

Відсоток розподілення обраних тверджень показує те, що найчастіше обиралися твердження з категорії інтелектуальної симптоматики – на них приходить 30% обраних варіантів, далі йде емоційна сфера – 29%, група поведінкових симптомів займає 21% та найменше в процентному співвідношенні обиралася фізіологічна група симптомів, на них приходить 20%. З цього можна зробити висновок, що стрес найбільше відобразився на інтелектуальних здібностях респонденток, а найменше – на фізіологічному стані.

Висновки до другого розділу

У рамках другого розділу було описано три основних етапи роботи, які включили в себе підготовчий (вивчення теоретичної бази з питання, яке досліджується, визначення критеріїв вибірки досліджуваних респонденток), психодіагностичний (аналіз обраних методик, які були обрані для досягнення поставлених завдань та цілей; формування вибірки досліджуваних респонденток) та аналітичний етапи (аналіз та інтерпретація отриманих даних, які були отримані у ході емпіричного дослідження).

У другому розділі представленої роботи було визначено хід емпіричного дослідження та методи, за якими воно було проведене. До цих методик увійшли: «Шкала депресії Бека» (Beck Depression Inventory, BDI); методика «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» (Ryff's Scales of Psychological Well-Being, PWB) під редакцією С. Карсканової; методика «Тест на визначення рівня стресу» за В. Щербатих.

Для детального вивчення психологічного благополуччя жінок у період воєнних дій було розроблено програму емпіричного дослідження, яка задовольняє мету та встановлені завдання. Вибірку склали 23 жінки, віком від 22 до 58 років. Було зроблено обробку та аналіз отриманих даних

шляхом математико-статистичної інтерпретації та їх узагальнення з точки зору психології.

На основі аналізу отриманих даних від емпіричного дослідження психологічного благополуччя жінок під час війни було зроблено наступні висновки:

1) за шкалою психологічного благополуччя визначено, що: результати 78% жінок свідчать про високий рівень психологічного благополуччя; 22% жінок – мають середній показник психологічного благополуччя;

2) за опитувальником шкали депресії Бека визначено, що: 61% респонденток не мають депресивних симптомів; 26% – мають легку депресію; 13% мають симптоми вираженої депресії середньої тяжкості;

3) шкала на визначення стресу зазначає, що: у 13% респонденток відсутній стрес, 25% – відчувають помірний стрес, 26% – мають ознаки вираженого напруження емоційних та фізіологічних систем організму, 26% відчувають сильний стрес, 9% за результатами опитування мають ознаки виснаження запасів адаптаційної енергії.

РОЗДІЛ III. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА З ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1 Обґрунтування необхідності й актуальності використання тренінгової програми з покращення психологічного благополуччя жінок під час війни

Термін «тренінг» походить від англійського слова «training», який означає вправу/завдання, яке неодноразово повторюється і метою цього повторення є досягнення найвищого результату [16]. У психотерапії використання групової форми як методу виявлення психічних порушень особистості та корекції психосоматичних захворювань було розпочато ще на початку ХХ століття. Групова терапія стала застосовуватися при різних психологічних порушеннях особистості: вирішення особистісних проблем (Морено Дж., 1911 р.), лікування хворих на шизофренію (Лазелл Е., 1919), алкоголізм, неврози, сексуальні порушення (Адлер А., Бехтерєв В., Чалісов М., 1920-ті рр.) [31]. Перші психологічні тренінгові групи були засновані у 1946 році Левіном К., саме він наголошував на ефективності тренінгів, дійшовши висновку, що: «більшість ефективних змін в поведінці і установах людей відбувається не в індивідуальному, а в груповому контексті; щоб виявити свої установки, змінити їх і виробити нові форми поведінки, людина повинна навчитися бачити себе так, як її бачать інші» [31].

Як зазначають Бевз В. та Главник О. у своїй статі, що «психологічний тренінг є багатофункціональним явищем, це і процес самопізнання; спілкування; ефективна форма опанування знань; інструмент для формування нових умінь та навичок; система розширення досвіду» [3].

У своєму дослідженні Купрєєва О. зазначає, що тренінгова програма — це: «система психологічних технологій та методів сприяння неперервному процесу особистісного зростання, спрямований на активацію

психологічних механізмів саморозвитку, самовдосконалення, самоактивації та самореалізації потенційних можливостей та здібностей» [17].

Левін К. зазначає, що: «групова взаємодія дозволяє людині краще пізнати себе, побачити себе очима інших, що відкриває широкі можливості для усвідомлення своїх особистісних якостей, та ефективну роботу над їх вдосконаленням» [13, с. 7].

Психологічний тренінг є еkleктикою таких понять як «навчання», «групова психокорекція» та «групова терапія», від кожного з цих понять тренінг почерпнув щось та в результаті виявився ефективною формою групової роботи. Перевагами тренінгу є те, що участь у ньому можуть приймати доволі широка вибірка учасників, наприклад, невротики, здорові люди, або люди з межовими розладами, так як він (тренінг) не має такої глибини як терапія і не може мати тотального впливу на особистість учасників, що може характеризувати його як умовно «безпечний» метод. В психологічному тренінгу відсутні чіткі рамки норми психічного розвитку, тут робиться акцент на можливостях розвитку внутрішнього світу, на відміну від психокорекції, де поняттю норми психологічного розвитку відводиться центральне місце. Важливою частиною тренінгу є не тільки когнітивна робота у групі, а змога отримати емоційний досвід, який переважає пізнавальний компонент, на відміну від класичного поняття навчання [13].

Якщо опиратися на думку американського психолога Рудестама К. (Kjell Erik Rudestam) та використати виокремлені ним переваги роботи групових тренінгів, можна виділити такі переваги психологічного тренінгу, які будуть направлені на покращення благополуччя жінок під час війни:

- 1) Груповий тренінг дає змогу жінкам побачити, що їх проблеми не унікальні, інші представниці групи також можуть проходити через подібні проблеми та почуття, протидіє відчуженню від соціуму [48];

2) Можливість для учасників отримати зворотній зв'язок від людей зі схожими життєвими обставинами;

3) Для жінок, які приймають участь у тренінгу це може стати фундаментом для апробації нових навичок та стратегій поведінки, оминаючи осуд та нерозуміння зі сторони групи;

4) Взаємодія в групі може створити емоційну напругу, яку можна використати задля пропрацювання проблем учасниць;

5) У групі жінкам буде легше розкритися, дослідити та пізнати себе;

6) Група для жінок буде відображенням суспільства, системи взаємодії учасниць можна використати у реальному житті [48].

Психологічний тренінг може вміщати різноманітні методи взаємодії учасників, що свідчить про високий рівень ефективності та актуальності впровадження тренінгових програм для покращення рівня благополуччя жінок під час війни [33].

Психологічне благополуччя жінок в умовах війни є надзвичайно важливою темою у сьогоденні. Тема є актуальною, зважаючи, на те, який моральний тиск це чинить на психіку. В країні все більше жінок отримують нову дозу стресу, яка веде до різноманітних наслідків (психічні розлади, нервові зриви тощо). Все це може сприяти погіршенню якості життя, а іноді – загрозі життю.

Це і підштовхнуло нас організувати тренінг для підтримки та покращення психологічного благополуччя жінок під час війни. Тренінг мав за мету дати змогу для просвітницької діяльності та ознайомлення з поняттями «стрес», «стресостійкість», «психологічне благополуччя», «самореалізація», «психологічне благополуччя».

Завдання тренінгу:

1) Обговорити з жінками поняття «стрес», «стресостійкість», «психологічне благополуччя», «самореалізація»;

2) Впровадити навички та вміння, які жінки зможуть самостійно застосовувати для подолання негативного впливу факторів війни та покращення психологічного стану;

3) Розвинути навички до саморефлексії;

4) Показати учасницям важливість ролі самореалізації та її значення для психологічного благополуччя.

Організація та структура тренінгу:

1) Вікова категорія – жінки від 22 до 58;

2) Тренінг є одноденним та триває до 8 годин;

3) Тренінгова програма включає в себе 3 блоки: стрес/його загрози та наслідки для психіки; психологічне благополуччя, важливість його ролі у житті; самореалізація, важливість її ролі у підтримці психологічного благополуччя. В тренінг входить 12 вправ різного формату;

4) Форма проведення – групова.

Очікувані результати:

1) Формування усвідомленого ставлення жінок до важливості психологічного благополуччя;

2) Розвиток навичок необхідних для подолання негативних наслідків воєнних дій;

3) Вплинути на розуміння важливості комунікації та соціальної підтримки у часи надмірного стресу;

4) Дати поштовх для самореалізації власного потенціалу.

Більш детально план тренінгу представлений у таблиці 3.1. Повний тренінг можна подивитись у додатку А.

Таблиця 3.1

**План практичного тренінгу на покращення психологічного
благополуччя жінок у воєнний час**

Тренінгова дія	Тривалість
Блок 1	
Привітання. Оголошення програми тренінгу. Організаційні моменти.	10 хв
Вправа «Три імені»	20 хв
Вправа «Мозковий штурм: Стрес, його наслідки, стресостійкість»	20 хв
Вправа «Міні-лекція: Стрес, його вплив на психіку»	25 хв
Вправа «Опитування: шкала стресу Холмса та Рея»	15 хв
Шерінг результатами	25 хв
Вправа «Техніка – STOP»	20 хв
Відпочинок	30 хв
Блок 2	
Вправа «Колесо балансу»	20 хв
Шерінг результатами	20 хв
Вправа «Дискусія щодо принципів work-life balance»	20 хв
Вправа «Мозковий штурм: психологічне благополуччя»	15 хв
Вправа «Міні-лекція: Психологічне та суб'єктивне благополуччя»	25 хв
Вправа «Тест: Рівень суб'єктивного благополуччя»	15 хв
Шерінг результатами	20 хв
Відпочинок	25 хв
Блок 3	
Вправа «Мозковий штурм: Самореалізація»	20 хв
Вправа «Дискусія: Труднощі самореалізації для жінок у воєнний час»	30 хв
Вправа «Мій шлях до самореалізації»	25 хв
Вправа «Безпечне місце»	15 хв
Рефлексія	20 хв
Вправа «Мої ресурси»	15 хв
Рефлексія	20 хв
Прощання	10 хв

3.2 Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми з покращення психологічного благополуччя жінок під час війни

У своїй статті Писклярова А. та Мацко Л. зазначають, що тренінг: «являє собою цілісну психолого-педагогічну систему, здатну допомагати людині у глибокому пізнанні нею як інших, як і самої себе, своїх умінь спілкуватись і впливати на інших» [22].

Багаторічна практика проведення тренінгів дає розуміння їх ефективності, яку можна узагальнити до: участь у тренінгу сприяє гарному настрою, щирості, відкритості; можливість навчитись новому, досягнувши досвід членів групи; можливість скоригувати самооцінку; відкритість та відчуття захисту у групі; емоційна наповненість, яка дає позитивний відгук в учасників [22].

Здійснена корекційно-розвивальна робота ґрунтувалася на отриманих результатах теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, які дозволили зробити наступні висновки: по-перше, не було прослідковано взаємозв'язку між віком респонденток та ступенем вираженості впливу факторів війни, які вплинули на особистість. По-друге: незважаючи на важкі життєві обставини та пригнічуючі фактори воєнних дій, вибірці з опитаних респонденток вдалося зберегти більше ніж середній рівень психологічного благополуччя. Досліджена вибірка жінок має, переважно, середній/високий рівень стресу, що підштовхує їх актуалізувати свій внутрішній потенціал для покращення свого психічного стану.

Актуальність та важливість тренінгової роботи обумовлена підвищенням рівня психологічного стану жінок під час війни, а тим самим і їх психологічного здоров'я. Основними завданнями нашого тренінгу виступають: розвиток адаптивності та психологічної гнучкості особистості; створення здорового клімату у робочій групі задля психологічного комфорту індивіду; актуалізація внутрішніх ресурсів особистості задля подолання негативних факторів війни; проведення психоедукативної роботи для створення умов та можливостей самоактуалізації учасників.

У нашому дослідженні ефективності впровадження тренінгова програма з покращення психологічного благополуччя жінок не вдалося реалізувати цілісний процес, який би вмещав всю вибірку досліджуваних учасниць. Обумовлено це тим фактором, що локально жінки знаходились у різних містах, і, навіть, країнах. У деяких учасниць були обмежені технічні можливості доступу до формату Zoom-конференції, ці фактори вплинули на зменшення критерію ефективності від групової роботи. Тому в намаганні знайти вихід з ситуації було вирішено провести тренінг офлайн для жінок, які знаходяться на ТОТ, а робота з іншими учасницями дослідження була проведена, здебільшого, у індивідуально-консультативному форматі (або маленькі онлайн-групи, задля підсилення ефекту групової роботи).

Виходячи з вищесказаного ми не можемо говорити про цілісну систему впровадження та дослідження ефективності тренінгової програми з покращення психологічного благополуччя жінок під час війни у тій вибірці, яку було розглянуто у емпіричному дослідженні. Однак, ми можемо проаналізувати роботу, яка була реалізована у рамках магістерського дослідження. Було залучено дві групи досліджуваних: офлайн-тренінг та учасниці онлайн-групи. У таблиці 3.2 можна подивитися узагальнену характеристику вибірки жінок, які приймали участь у дослідженні, за віковим критерієм.

Таблиця 3.2

Характеристика досліджуваної вибірки учасниць за віковим критерієм

Характеристика вибірки за віковим критерієм	Вид психологічної допомоги	
	Офлайн-тренінг	Індивідуально-консультативна робота онлайн/міні-групи онлайн
Від 22 до 30	—	2

Від 31 до 45	7	8
Від 46 до	—	6

Узагальнену характеристику вибірки досліджуваних жінок за локальним перебуванням представлено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Характеристика досліджуваної вибірки учасниць за локальним перебуванням

Характеристика вибірки за локальним перебуванням	Вид психологічної допомоги	
	Офлайн-тренінг	Індивідуально-консультативна робота онлайн/міні-групи онлайн
ТОТ	7	—
ВПО	—	10
За кордоном	—	2
Україна, за місцем прописки	—	4

Порівнюючи різні формати роботи, які були проведені, слід зазначити, що на груповому офлайн-тренінгу були виявлені такі фактори, що свідчили про його результативність: в групі були встановлені глибші зв'язки, що сприяло емоційному розкриттю, комфортному самопочуттю при висловленні своїх думок; завдяки тому, що це була групова робота – всі учасниці почували себе досить безпечно, так як досить глибоко піти у проблему/підсвідомість не було метою тренінгу, не було тиску на одну конкретну людину, як при особистих консультаціях; підвищився рівень саморефлексії, зменшилася категоричність в оцінюванні себе та оточуючих.

Перший блок тренінгу мав на меті зняти напруженість та налаштувати на групову роботу та актуалізувати важливість ролі стресу у житті людини, розкрити його значення для психологічного здоров'я. Тренінг почався з вступного слова тренера, яке включало обговорення

правил робочої групи, програми тренінгу, часові рамки. В першому блоці були проведені вправи, які передбачали розкриття руйнівної сили стресу а його вплив на якість життя. Була проведена вправа, яка була направлена на саморозкриття учасниць, зняття напруги від емоційно-важкої теми тренінгу та прийняття правил подальшої роботи, які були озвучені ведучим.

Також до першого блоку увійшла міні-лекція на актуальну тему, що було дуже пізнавально, так як не всі учасниці до кінця розуміли важкість та серйозність наслідків від стресу, яку не були вчасно пропрацьовані та прожиті. Для визначення поточного стану психіки на предмет стресу та виявлення його рівня було застосовано опитувальник Холмса та Рея на встановлення оцінки стресу. Після проведення вправи учасниці поділилися своїми результатами та думками. Карина зазначила, що: «Я і не розуміла наскільки хронічний стрес впливає на моє життя, я думала, що всі так живуть». Валерія поділилася, тим, що: «Я думала, що через постійний тиск від стресу я давно адаптувалась до умов оточуючої ситуації, але по результатам тесту я бачу, що це не відповідає дійсності».

Для подолання гострої стресової реакції для саморегуляції було проведено вправу «Техніка – Stop», яка допомогла учасницям зрозуміти, що навіть у стресовому стані є можливість підтримати себе та впоратися з емоційним хаосом та усвідомлено вирішити, що робити далі.

Другий блок розпочався з вправи «Колесо балансу», для її виконання учасницям було запропоновано роздатковий матеріал з колом та секторами на ньому, олівці та маркери. Вправа була радо сприйнята учасницями та захопила їхню увагу. Після закінчення вправи жінкам було запропоновано поділитися результатами та порефлексувати, деякі з них були здивовані дисбалансом у життя, яке і відобразило їхнє колесо. За цим логічно послідувала вправа на дискусію, щодо принципів «work-life balance». Жінки виявили, що баланс та психологічне благополуччя залежить від фізичного, емоційного стану та наявних ресурсів; що інколи треба

поступитися «планом» та обрати своє благополуччя задля подальших перспектив.

У рамках другого блоку учасниці висловили своє розуміння з приводу поняття «психологічне благополуччя». Пройшовши тест на рівень суб'єктивного благополуччя (емоційного комфорту), чуттєвим питанням для жінок був «Іноді я стаю неспокійним з невідомих причин». Що знову ж таки вказує на виражений стрес, який в свою чергу підвищує й рівень тривожності. Після проведення тесту був шерінг з приводу результатів, деякі учасниці були здивовані: Ксенія зазначила, що «Я думала в мене буде кращий показник за тест, адже, наче, все добре»; Марина сказана, що: «Все не так погано, враховуючи обставини».

Третій блок розпочинається зі слова тренера, який наголошує на важливості ролі самореалізації та її сприятливого впливу на психіку, підвищення загального рівня психологічного благополуччя. Вправа «Мозковий штурм» відгукнувся у свідомості учасниць, так як тема важлива та актуальна у сьогоденні, яке змінюється дуже швидко.

Дискусійна вправа «Труднощі самореалізації жінок у воєнний час» була дуже активною та не залишила нікого в стороні. Дискусія проходила через систему мислення шести капелюхів Едварда де Боно. Жінкам було проведено інструкцію щодо обраної системи мислення, кожен капелюх відповідав своєму типу мислення. Наприклад: білий капелюх символізував ідею аналітичного мислення (інформація, факти), Ксенія, так реалізувала цей тип мислення: «У військовий час жінкам важче реалізувати свій потенціал. У війну зросли ризики невдач реалізації ідей, які зумовлені нестабільністю у економічній, соціальній, політичній сферах»; червоний капелюх (емоції та почуття) – Валерія зазначила, що: «Я би хотіла відкрити власний кабінет з вивчення англійської мови, але боюся, що мої намагання не отримають відгуку»; жовтий капелюх (оптимістичність) – одягнувши капелюх Марина відзначила, що «Давно хотіла змінити роботу та її звільнення, на зараз, є гарним шансом зайнятися своєю реалізацією та

внести трохи збалансованості та гармонії у життя». Також цікаву думку висловила дівчина, яка вдягнула зелений капелюх (креативність): «Щоб досягти самореалізації у професії психолога, я можу влаштовувати розіграші в соціальних мережах, щоб заохочувати клієнтів працювати та поповнити таким чином клієнтську базу».

Заключними вправами 3 блоку були вправи на виявлення, збереження та відновлення ресурсу задля подальшого збереження та покращення рівню психологічного благополуччя. Закінчився тренінг заключним шерінгом, де учасниці змогли поділитися своїми думками та враженням від тренінгу, також порефлексувати та підбити підсумки виконаної роботи.

Одна з жінок по закінченню зауважила, що: «Тренінг надав нові інструменти та знання, які можна застосовувати у повсякденному житті. Завдяки розширенню кругозору я віднайшла варіанти вирішення моєї проблеми»; інша учасниця зауважила, що: «В процесі тренінгу відчувалася тепла та щира атмосфера, я відчувала себе у безпеці, тому змогла розкритися та поділитися своїми переживаннями та страхами. Я рада, що відвідала тренінг – тут я зрозуміла, що я не самотня у своїх негараздах»; також була ще така думка: «Було дуже цікаво та глибоко, дякую за те, що була можливість порефлексувати та прожити емоції, які турбували мене останнім часом. Коли я поділилася думкою про те, що мене лякає невизначеність майбутнього – рада, що кілька дівчат підтримали мене у цих переживаннях».

У міні-групах онлайн, на жаль, не вдалося досягти бажаного рівня групового потенціалу, щоб використати його задля більшої ефективності. Деякі учасниці відмовлялися від психологічної онлайн-консультації, аргументуючи це тим, що не готові йти так глибоко у терапевтичну роботу. Не вдалося повністю реалізувати ідею подібності/схожості проблем (запитів, життєвих ситуацій), так як групи були маленькі, це не сприяло психологічному розкриттю та усвідомленню себе/своїх почуттів через аналогічні ситуації з іншими жінками.

Висновки до третього розділу

Завдяки груповій роботі у рамках тренінгу підвищується ефективність пізнавальної активності учасників, зростає рівень працездатності, з'являється можливість надання психологічної підтримки окремими учасниками.

Тренінг, який було організовано та впроваджено, має 3 блоки:

1. в першому розглядається визначення рівня загрози стресу для психічного та фізичного здоров'я учасників;
2. суть другого блоку заключається у тому, щоб познайомити учасниць з поняттям «психологічне благополуччя», визначити його рівень, розглянути складові елементи психологічного благополуччя;
3. третій блок має на меті дослідити важливість самореалізації жінок, попри несприятливі фактори війни, також важливим елементів цього блоку є впровадження у повсякденне життя учасниць тренінгу технік на ресурсність та збереження свого психологічного благополуччя;

З реакції, що спостерігалась під час проведення тренінгу у жінок, можна стверджувати те, що учасниці прониклися атмосферою групової роботи та живо приймали участь у всіх вправах. Проведений тренінг допоміг учасницям ознайомитися з природою стресу та важливістю його профілактики. Він повинен сприяти формуванню навичок саморегуляції та стресостійкості. Проведені психологічні техніки самопомоги допомогли знизити учасницям їхню психоемоційну напругу. Окремою важливою темою було психологічного благополуччя жінок під час війни та розробка плану щодо самореалізації.

Підбиваючи підсумки вищевикладеного матеріалу, можна стверджувати, що психологічні тренінги є надзвичайно актуальними та ефективними у контексті покращення психологічного благополуччя жінок під час воєнних дій.

При організації тренінгу «Психологічне благополуччя жінок в умовах війни: як подолати стрес та реалізувати свій потенціал у сьогоденні» було звернено увагу на такі методи роботи, як дискусія, мозковий штурм, лекція, тестування, рефлексія.

ВИСНОВКИ

З вищеприведеного аналізу теоретичної бази можна стверджувати, що «психологічне благополуччя» виступає поняттям суб'єктивним. Дослідники стверджують, що воно (психологічне благополуччя) виступає суто особистісною характеристикою, яка залежить від саморегуляції психічних станів. Психологічне благополуччя представляє собою багатокомпонентне явище, включаючи в себе як гедоністичні, так й евдемоністичні елементи, зв'язок яких продемонстровано у роботах багатьох дослідників. Кожен вкладає в нього своє значення: щастя, процвітання, забезпеченість та загальне задоволення життям. Важливою умовою для збереження Психологічного благополуччя є здатність людини протистояти зовнішнім негативним факторам, щоб вони не зруйнували цю внутрішню гармонію. Воно напряму залежить від суб'єктивних цінностей для кожного окремого індивіду. Відповідно до різноманітності підходів, в концепцію благополуччя вкладаються певні змісти та ідеї. Евдемоністичний підхід, наприклад, спирається на думку, що психологічне благополуччя пов'язане з реалізацією потреб індивіду, які сприяють особистісному розвитку.

Слід зазначити, що стабільність та передбачуваність створюють комфортний та сприятливий контекст для психологічного благополуччя. Натомість, невизначеність створює ситуацію суперечливості, подвійності та посилює стрес. Війна і є тим самим кризовим явищем, яке заганяє людську психіку у стан невизначеності та розхитує загальну структуру психологічного благополуччя. Ряд досліджень, які були проведені за останні роки (І. Петухова, К. Мілютіна, К. Макарук, О. Сторож, О. Демянюк та інші) свідчать про те, що воєнні дії сприймаються жіночою психікою як детермінуючі фактори для психологічного благополуччя та знижують його рівень.

На основі аналізу отриманих даних від емпіричного дослідження психологічного благополуччя жінок під час війни було зроблено наступні висновки:

1) Рівень психологічного благополуччя у більшості вибірки досягає середнього рівня, що може свідчити про достатній рівень задоволеності життям та фізичного, психологічного здоров'я;

2) Опитувальник шкали депресії Бека дає розуміння того, що незважаючи на несприятливі умови середовища, кризові фактори війни, психологічний стан продіагностованих жінок є доволі позитивним. Більшість вибірки не мають депресивних симптомів, що може свідчити про великий рівень адаптивності жіночої психіки під час війни;

3) Шкала на визначення стресу дає розуміння того, що найбільш вразливою групою здібностей, які постраждали від стресу були інтелектуальні здібності респонденток у вибірці.

Третій розділ даної кваліфікаційної роботи присвячений обґрунтуванню необхідності й актуальності психологічного тренінгу задля покращення психологічного благополуччя жінок під час війни. Проаналізовано ефективність впровадження тренінгової програми з покращення психологічного благополуччя жінок під час війни, що виявилось в описаних реакціях учасниць тренінгу, їх діях та висновках у завершальній частині тренінгу.

Тренінг був одноденним та складався з трьох блоків, тривалість яких була 8 годин. У тренінгу приймали участь жінки, які склали вибірку з досліджуваних на етапі емпіричного дослідження. Також, зважаючи, на особливості проведення аналізу ефективності тренінгу, було проведено дослідження малих онлайн-груп, які довели переваги групового виду роботи у питанні психологічного благополуччя жінок під час війни.

Таким чином, все вищесказане свідчить про ефективність та актуальність впровадження групових тренінгів задля підвищення рівня психологічного благополуччя жінок під час війни. Результати, представлені

вище, підтверджують не тільки теоретичну базу, представлену в роботі, а й практичне значення та ефективність використаної методики.

Вивчення проблеми особливостей психологічного благополуччя під час воєнних дій є актуальним та перспективним напрямком для подальших досліджень, які будуть включати як співвідношення психологічного благополуччя та особливостей індивіду, так і більш детальне вивчення психологічного благополуччя та ефективність методів його досягнення та збереження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алєканкіна К. Війна очима жінок та чоловіків. *Вокс Україна. Аналітика. Суспільство*. URL.: <https://voxukraine.org/ru/vojna-glazami-zhenshhyn-u-muzhchyn> (дата звернення: 8.04.2022).
2. Алещенко В. (2024). Психологічне благополуччя особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки* 59(3(59)). С. 29 – 33.
3. Бєвз В., Главник О. Основні положення щодо проведення тренінгів. URL.: <https://osvita.ua/school/method/technol/598/> (дата звернення: 18.10.2005)
4. Вальчук Ю. С. Тривожно-депресивний стан жінок як наслідок переживання військових дій. *Київський інститут сучасної психології та психотерапії. Війна та мир: Психологія на службі людини*. Спеціальний випуск журналу: тези науково-практичної конференції студентів та аспірантів. Київ. 2023. С. 11 – 12. (23 квітня 2023 року, м. Київ).
5. Вовкодав К. А., Рогань Н. І. Психологія особливостей благополуччя жінок – біженок. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*. №32. 2023. С. 360 – 362.
6. Волинець Н. В. Психологічний аналіз переживання психологічного благополуччя особистості. *Психологічні перспективи*. 2018. №31. С. 22 – 44.
7. Волинець Н. В. Тренінг програми покращення, підвищення та збереження особистісного благополуччя персоналу державної прикордонної служби України та результат її апробації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. №8. 2018. С. 15 – 26.
8. Габа І. М. Психологічне благополуччя студентської молоді: гендерний аспект. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №1. С. 150 – 154.

9. Дворник М. Психологічне благополуччя під час переходу від війни до миру. *Міжнародний журнал соціальної психології*. №15 (2). 2020. С. 134 – 148.
10. Дослідження психології ортобіозу людини : монографія / за заг. наук. ред. проф. Н.В. Родіни. Київ : Видавництво Ліра-К, 2021. – 234 с.
11. Каргіна Н. В. Гедоністичне та евдемоністичне розуміння психологічного благополуччя: переваги й недоліки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №4. Т.1. С. 27 – 31.
12. Каргіна Н. В. Значення особистісних ресурсів у забезпеченні психологічного благополуччя людини. *Глобальні виклики педагогічної освіти в університетському просторі: матеріали III Міжнародного Конгресу, Одеса*. – Видавничий дім «Гельветика», 2017.
13. Карпенко Є. Основи психотренінгу: навчальний посібник. – Дрогобич. 2015. 78 с.
14. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результат адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. №1. С. 1 – 9.
15. Коренєва Ю. П. Тривожність і фрустрованість як чинники невротизації вагітних жінок різного віку: дис. канд. психол. наук, Луцьк. 2019. 262 с.
16. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань: навчальний посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 120 с.
17. Купрєєва О. Тренінгова програма сприяння самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі. URL.: [lib.ilitta.gov.ua/id/eprint/727961/3/Стаття КНУ21.pdf](http://lib.ilitta.gov.ua/id/eprint/727961/3/Стаття%20КНУ21.pdf).
18. Мілютіна К. Л., Макарук К. М. Психологія благополуччя вагітних жінок під час війни. *Журнал сучасної психології*. №3 (26). 2002. С. 92 – 100.
19. Наказава Д. Дж. Уламки дитячих травм [переклад з англійської В. Пушина]. Видавництво : BookChef. 2022. 384 с.

20. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал: збірник наукових праць*. 2017. №1. С. 80 – 104.
21. Пашко Т. А. Психологічні особливості змін в самосвідомості мирних жителів АТО. *Проблеми політичної психології*. 2016. № 4(18). С. 15 – 20.
22. Писклярова А. В., Мацко Л. А. Психологічний тренінг як інноваційний метод виховної роботи у вищому навчальному закладі. – *Вінниця: Вінницький національний технологічний університет*. URL.: <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2010/txt/>
23. 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>
24. Принц А. Чому війна робить нас більш дорослими та відповідальними? *Люди BDG*. URL.: <https://bdgpeople.com/blog/chomu-vijna-robit-nas-bilsh-doroslimi-ta-vidpovidalnimi/>
25. Психологічний стан жінок під час війни: як зберегти ментальне здоров'я. *Блог центру Neuroflex*. URL.: <https://neuroflex.ua/blog/psychologichniy-stand-zhinok-pid-chas-vijny-yak-zberegty-mentalne-zdorovya/>
26. Психологія стресу: підручник. Наугольник Л. Б. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015. 324 с.
27. Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Каськов І. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. №3 (73). 2023. С. 124 – 129.
28. Петухова І. О., Іваненко А. В., Кузнецова М. А. Фактори, що знижують і відновлюють рівень психологічного благополуччя в умовах війни *Психологічний журнал конфліктів і миру*. №5 (1). 2023. С. 44 – 59.
29. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць*

Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія Вип. 17. Київ. 2017. С. 124 – 133.

30. Сосюка В. Г. Психоемоційний стан жінок під час фізіологічного та патологічного перебігу вагітності. *З турботою про Жінку: науково-практичний журнал для акушерів-гінекологів*. 2018. №6 (90).

31. Соціально-психологічний тренінг як метод практичної психології. URL.: <https://psychology.karazin.ua/dist2020/materialy/lanovska/konspekt.pdf>

32. Сторож О., Демянюк О. Психологічне благополуччя жінок в умовах війни: Теоретичні аспекти феномену. *Збірник наукових праць РДГУ*. Випуск 24. 2025 . С. 129 – 136.

33. Тарасевич І. Ю. Психологічний тренінг: теорія та практика: глосарій основних термінів та методів психологічного тренінгу. Дніпро: ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет». 2024. 50 с.

34. Тест на визначення рівня стресу за В. Ю. Щербатих. URL.: <https://www.4id.com.ua/stress-level>.

35. Титаренко Т. М. Воєнна повсякденність: Як розширити вікно для можливостей для самовідновлення. Наукова доповідь на методологічному семінарі «Актуальні проблеми охорони здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час», 16 листопада, 2023. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. № 5(2). С. 1 – 5.

36. Титаренко Т. М. Можливості збереження психологічного благополуччя в ситуації пандемії. *Вісник НАПН України*. 2021. №3(1). С. 1 – 7.

37. Фурман А. Іntenційність як сутнісна ознака смислєжиттєвого буття особистості. *Психологія і суспільство: український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис*. 2019. № 3/4. С. 118 – 137.

38. Хрепливець М. А. Психологічне благополуччя: Визначення поняття та змісту. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання*. Харків, 2017. С.138 – 139.
39. Шевчук В. В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2024. С. 71 – 76.
40. Юрченко І.В. Рівень суб'єктивного щастя в українських жінок під час воєнного стану. *Київський інститут сучасної психології та психотерапії. Війна та мир: Психологія на службі людини*. Спеціальний випуск журналу: тези науково-практичної конференції студентів та аспірантів. Київ. 2023. С. 44 – 46. (23 квітня 2023 року, м. Київ).
41. Beck A. T., Brown G., Steer A. R., Epstein N. An Inventory for Measuring Clinical Anxiety: Psychometric Properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1988, Vol.56. № 6. P. 893 – 897.
42. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. 320 p.
43. Demerouti E., Bakker A., Maria C. New directions in burnout research. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 2021. № 30 (5). P. 686 – 691.
44. Diener E. Personality, culture, and subjective well-being : Emotional and cognitive evaluations of life / E. Diener, S. Oishi, R. E. Lucas. *Annual Review of Psychology*. 2003. № 54. P. 403 – 425.
45. Diener E. Subjective well-being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist Association*, 2000. Vol. 55. №1. P. 34 – 43
46. Jahoda M. Current concepts of positive mental health. New York: Basic Books, 1958. 136 p.
47. Piotrowski P., Kowalska M., Novak A., Radu V. Stress levels, resilience, and self-efficacy among woman from Ukraine, Poland, Slovakia, and

Romania during the third month of the war. *European Journal of Conflict Psychology*. 8(3). 2023. P. 87 – 102.

48. Rudestam K. E. *Experiential Groups in Therapy and Practice*. Brooks/Cole Pub Co, 1982. 318 p.

49. Ryan R. M. On happiness and human potentials : A review of research on hedonic and eudaimonic well-being / R. M. Ryan, E. L. Deci. *Annual Review of Psychology*. 2001. № 52 (1). P. 141–166.

50. Ryff C. D. The structure of psychological well-being revisited / C. D. Ryff, C. L. M. Keyes. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. № 4. № 69. P. 719 – 727.

51. Well-being. American Psychological Association Dictionary of Psychology. URL.: <https://dictionary.apa.org/well-being/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Тренінг

Тема: Психологічне благополуччя жінок в умовах війни: як подолати стрес та реалізувати свій потенціал у сьогоденні.

Актуальність обраної теми тренінгу зумовлена психологічним тиском, який чинять умови війни на моральний стан жінок. В країні все більше людей кожен день отримують нову дозу стресу, яка веде до різноманітних наслідків (психічні розлади, нервові зриви). Все це може сприяти погіршенню якості життя, іноді – загрозі життя. Тож тренінг має практичне значення у сьогоденні.

Цільова аудиторія: жінки з віковим діапазоном від 22 до 58; представниці українського громадянства; робота/ сімейні стосунки/ соціальний статус/ місце перебування/ професія – не є критерієм відбору. Група складається з 12 – 15 людей.

Завдання:

1. Просвітницька діяльність для учасників тренінгу щодо понять «стрес». «стресостійкість», «психологічне благополуччя», «самореалізація».
2. Зняття внутрішньої напруги аудиторії та відчуття психологічної «ізоляваності» себе від соціуму.
3. Навчити учасників взаємодіяти один з одним, комунікувати та відчувати себе частиною групи.
4. Показати важливість етапу рефлексії: проживання емоцій, переживання від вправ, внутрішні роздуми.
5. Навчити групу ефективно протистояти стресу та запровадити у побут навички стресостійкості.

6. Показати учасникам важливість ролі самореалізації за загального почуття психологічного благополуччя.

Часові рамки тренінгу: до 8 годин (Блок 1 займає – 2,5 години; Блок 2 займає – 3 години; Блок 3 займає – 2,5 години).

Методи проведення тренінгу: мозковий штурм, лекція, дискусія, тестування, опитування, медитативні вправи.

Форма проведення тренінгу: індивідуальні завдання, робота у групі.

Інструменти: презентація на тему міні-лекції «Стрес: наслідки та загроза для здоров'я», активне спілкування, технічна підтримка, інструмент саморефлексії, олівці, маркери, роздатковий матеріал, ігри, вправи, брейншторм, практичні експерименти.

Опис програми тренінгу: тренінг складається з вправи на знайомство «Три імені», брейншторму на тему «Поняття стресу», міні-лекції «Стрес, стресостійкість та важливість саморегуляції», вправа опитування «Шкала стресу Холмса та Рея», «Техніка – STOP» (блок 1); вправа «Колесо балансу», «Дискусія щодо принципів work-life balance», вправа брейншторм «Що таке психологічне благополуччя?», міні-лекція на тему «Психологічне та суб'єктивне благополуччя», тест «Рівень суб'єктивного благополуччя» (блок 2); Вправа брейншторм «Самореалізація», групова дискусія на тему «Труднощі самореалізації для жінок у воєнний час», вправа «Моя самореалізація», вправа на ресурс «Безпечне місце», вправа «Мій ресурс» (блок 3).

Основні етапи тренінгу:

Блок 1 – зорієнтувати учасників щодо організаційних моментів, знайомство учасників, знайомство з теоретичною базою тренінгу; визначення рівня загрози стресу для психічного та фізичного здоров'я учасників.

Блок 2 – суть його заключається у тому, щоб познайомити учасниць з поняттям «психологічне благополуччя», визначити його рівень, розглянути складові елементи психологічного благополуччя.

Блок 3 – визначає своєю метою дослідити важливість самореалізації жінок, попри несприятливі фактори війни, також важливим елементів цього блоку є впровадження у повсякденне життя учасниць тренінгу технік на ресурсність та збереження свого психологічного благополуччя.

Хід тренінгу

БЛОК 1

Добрий день, шановні учасники! Сьогодні я хочу вам запропонувати пройти тренінг щодо збереження психологічного благополуччя в умовах війни, подолання гострого стресу та набуття технік самопомічі при стресі.

Проговорити правила участі:

1. Участь приймають всі присутні.
2. Вся особиста інформація про учасників тренінгу є конфіденційною поза його межами.
3. Правило «стоп» - будь-який учасник має право перервати свою діяльність, якщо це суперечить його морально-етичним цінностям або викликає проживання небажаних емоційних реакцій.
4. Щирість, відкритість, доброзичливе ставлення один до одного.
5. Відсутність осудження та надання будь-яких оцінок членів тренінгу.

Розповісти коротко про хід роботи: часові рамки, блоки.

Запитати чи є в учасників якісь запитання, побажання, уточнити чи все зрозуміло.

Вправа на знайомство «Три імені».

Мета: створити доброзичливу атмосферу та познайомити учасників тренінгу.

Інструкція: коли учасник представляється йому потрібно використати 3 форми власного імені (наприклад, як звуть батьки, друзі, колеги по роботі). Використовуючи кожну з форм член групи описує рису

характеру, яка відповідає цьому імені, або яка сприяла виникненню його виникненню.

Тренінг направлений на формування навичок стресостійкості, подоланню наслідків стресу та впровадженню знань, які будуть направлені на подальше психологічне благополуччя.

Вправа «Мозковий штурм»

Мета: розуміння обізнаності аудиторії у тематиці тренінгу.

Чи знаєте ви, що таке стрес?

Як він впливає на фізичне та психологічне самопочуття?

Чи впливає на якість життя?

Чи вмієте ви протистояти стресу?

Міні-лекція

Мета: ознайомити учасників із теоретичною базою заявленої теми тренінгу.

Вперше термін «стрес» запровадив Уолтер Кеннон у роботі «Боротьба чи втеча», у якій описав реакцію організму людини при стресових ситуаціях.

Широкий розголос поняття «стрес» набуло в 1936 році, коли була опублікована робота канадського фізіолога Ганса Сельє під назвою «Синдром, викликаний різними пошкоджуючими агентами». У 1946 році Сельє почав використовувати поняття «стрес» для загальної адаптаційної напруги, позначивши його як «особливий стан організму людини та ссавців, що виникає у відповідь на сильний зовнішній подразник». У 1956 році Сельє розшифрував своє визначення: «Стрес є неспецифічна відповідь організму на будь-яку вимогу, що йому пред'явлена».

Отже, *стрес* – це (від англ. stress - навантаження, тиск, напруга) - неспецифічна (загальна) реакція організму на вплив (фізичний або психологічний), що порушує його гомеостаз, а також відповідний стан нервової системи організму (або організму в цілому).

Таким чином, це визначення відображає те, що на певну подію середовища організм реагує особливою напругою. Стрес виникає в момент найбільш сильної реакції, що виходить з-під контролю. Проблема стресу полягає в тому, що подібний прояв може бути виражений неординарно, стримано чи зовсім не виявлятися. При цьому стрес є однією з найпоширеніших причин неблагополуччя, страждань і невдач будь-якої людини. Ганс Сельє наголошував, що не треба цього боятися, стрес є обов'язковим компонентом життя людини. Він може як знижувати, і підвищувати стійкість організму. Стрес проявляється і в коханні, і в творчості, які, безумовно, приносять задоволення і захищають від ударів життя.

Сельє спочатку ставив досліди з паціюками в лабораторії зі спеціально створеними стресовими ситуаціями. Де виявилось, що основною ознакою стресу виявилася виразка шлунку (психосоматичні захворювання у людини, що виникають внаслідок стресу: «свята сімка») — бронхіальну астму, виразковий коліт, есенціальну гіпертензію, нейродерміт, ревматоїдний артрит, виразкову язву кишки. В даний час до цих захворювань ще відносять ішемічну хворобу серця, психосоматичний тиреотоксикоз, цукровий діабет 2 типу, ожиріння та соматоформні розлади поведінки, також радикуліти, мігрень, кишкові коліки, синдром подразненого шлунку, дискінезію жовчного міхура, хронічний панкреатит.

Дослідник (Сельє) ввів поняття «позитивного стресу» (еустрес) та «негативного стресу» (дистрес). Еустрес – це нетривалий стрес невисокої інтенсивності, він необхідний для повноцінного життя здорової людини (наприклад: спортивні змагання, виступ на публіці, весілля, народження дитини, просування кар'єрними сходами, вступ до ВНЗ). Дистрес – тривалий та надмірно інтенсивний стрес, який може стати фактором, що сприяє розвитку патологічних процесів в організмі (наприклад: втрата близької людини, безробіття, воєнний конфлікт).

Симптоми стресу:

- постійне почуття роздратування, пригніченості;
- неспокійний, поверхневий сон, безсоння;
- фізична слабкість, головний біль, втома, апатія;
- зниження концентрації уваги, що впливає на інші сфери життя (навчання, роботу);
- погіршення пам'яті та зниження когнітивних здібностей;
- відсутність інтересу до людей, занять, які раніше викликали зацікавленість та задоволення;
- сльозливість, песимізм, жалість до себе;
- зниження/підвищення апетиту;
- нервові тики та нав'язливі звички: людина покусує губи, гризе нігті
- з'являється метушливість, роздратованість, недовіра до оточуючих.

Виділяють виділив три стадії розвитку стресу (за Г.Сельє):

Тривога. Організм стикається з фактором середовища, що викликає супротив, і намагається пристосуватися до нього.

Опір. Організм і психіка намагаються впоратися зі стресогенним чинником. Тривога зникає, людина може відчувати приплив сил.

Виснаження. Якщо стресовий фактор продовжує діяти тривалий час, відбувається виснаження гормональних ресурсів і зрив систем адаптації, у результаті процес приймає патологічний характер і може завершитися хворобою чи смертю індивіда.

Отже, щоб допомогти організму адаптуватися у стресових ситуаціях, ми розглянемо сьогодні кілька технік для підвищення стресостійкості та впровадженню навичок, які в перспективі будуть сприяти психологічному благополуччю.

У нашого організму спочатку закладені великі здібності до самовідновлення (гомеостаз), а значить, навіть якщо людина виснажена, у неї є всі шанси знову стати енергійною, повною життя.

Стресостійкість – сукупність особистісних якостей, (поведінка, характер, успішність, ставлення оточуючих) що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження (перевантаження), зумовлені особливостями професійної чи навчальної діяльності. Якщо стресостійкість слабо розвинена, людина відчуває це фізично.

Стресостійкість – навичка непостійна, її можна розвивати (підвищувати) тренуванням, що ми з вами сьогодні робитимемо.

Психіатри Томас Холмс та Річард Рей провели широке дослідження різноманітних стресорів – подій у житті людей, які викликають проблеми з психічним та фізичним здоров'ям. Тож, пропоную учасника пройти

Вправа опитування «Шкала стресу Холмса та Рея» .

Мета: визначити рівень загрози погіршення психічного та фізичного здоров'я через наявність стресових подій у житті.

Інструкція: обрати події, які трапилися у вашому житті за останній рік. Якщо якась подія повторювалася протягом року, самостійно приплюсуйте бали за цю подію повторно. Бали вказані у дужках поруч із подією.

- Смерть чоловіка чи дружини (100)
- Розлучення (73)
- Роз'їзд подружжя без оформлення розлучення (65)
- Ув'язнення (63)
- Смерть близького члена сім'ї (63)
- Травма чи хвороба (53)
- Одруження, весілля (50)
- Звільнення з роботи (47)

- Примирення подружжя (45)
- Вихід на пенсію (45)
- Зміна у стані здоров'я члена сім'ї (44)
- Вагітність (партнерки) (40)
- Сексуальні проблеми (39)
- Поява нового члена сім'ї, народження дитини (39)
- Реорганізація на роботі (39)
- Зміна фінансового стану (38)
- Смерть близького друга (37)
- Зміна професійної орієнтації, зміни на роботі (36)
- Посилення конфліктності відносин із чоловіком (35)
- Позика на велику покупку, наприклад, будинки (31)
- Закінчення терміну виплати позики (30)
- Зміна посади, кар'єрне зростання (29)
- Син чи дочка залишають будинок (29)
- Проблеми з родичами чоловіка чи дружини (29)
- Визначне особисте досягнення (28)
- Чоловік кидає роботу або приступає до роботи (26)
- Початок або закінчення навчання у навчальному закладі (26)
- Зміна умов життя (25)
- Відмова від якихось індивідуальних звичок (24)
- Проблеми з керівництвом (23)
- Зміна умов або годин роботи (20)
- Зміна місця проживання (20)
- Зміна місця навчання (20)
- Зміна звичок, пов'язаних із проведенням дозвілля чи відпустки (19)
- Зміна звичок, пов'язаних із віросповіданням (19)

- Зміна соціальної активності (18)
- Невелика позичка або позика для купівлі речей (17)
- Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном (16)
- Зміна частоти зустрічей з іншими членами сім'ї (15)
- Зміна звичок, пов'язаних із харчуванням (15)
- Відпочинок (13)
- Велике свято (12)
- Незначне порушення правопорядку (11)

Сума балів оцінюється так:

> 300 балів – ризик захворювання;

від 150 до 299 балів – ризик захворювання помірний;

< 150 – ризик захворювання незначний.

Шкала оцінює рівень стресу у житті за останній рік. Що рівень стресу, то вище ймовірність психологічного чи фізичного захворювання.

Запитати в учасників, які твердження було неочікувано побачити в опитувальнику і чому. Поділитися результатами з групою.

Вправа «Техніка – STOP»

Мета: навчити учасниць техніці задля полегшення в ситуації гострого стресу.

Інструкція: пояснити принцип роботи техніки та її виникнення (stop – зупинись; take a breath – зроби вдих; observe – оглянься; proceed mindfully – дій усвідомлено).

БЛОК 2

Вправа «Колесо балансу»

Мета: визначити загальний баланс сфер життя, визначити, яка зі сфер відстає, що й вносить дисбаланс у загальний стан психологічного благополуччя.

Інструкція: на роздатковому матеріалі є коло з 8 секторами (кар'єра/робота, саморозвиток, хобі, здоров'я, друзі/сім'я, особисте життя,

фінанси, психологічне здоров'я), в кожному секторі є градація від 1 до 10. Задача учасниць замалювати кожен сектор по самовідчуттю.

Вправа «Дискусія щодо принципів work-life balance»

Мета: самодіагностика та рефлексія учасниць.

Інструкція: пояснити суть концепції та направити учасниць в дискусію, задля прояснення важливості збереження балансу у житті.

Вправа брейншторм «Що таке психологічне благополуччя?»

Мета: прослідкувати обізнаність учасниць тренінгу з поняттям «психологічного благополуччя», залучити до комунікації.

Інструкція: запропонувати учасницям відповісти на запитання

Як Ви розумієте поняття «благополуччя»?

Що таке психологічне благополуччя?

Яку роль в життя людини відіграє психологічне благополуччя?

Вправа міні-лекція на тему «Психологічне та суб'єктивне благополуччя»

Мета: познайомити учасниць тренінгу з поняття «психологічного благополуччя», вказати на його роль та значення в житті людини.

Тест «Рівень суб'єктивного благополуччя»

Мета: дослідити рівень суб'єктивного благополуччя учасниць тренінгу.

Інструкція: перед учасницями представлено ряд тверджень (17 тверджень), які потребують відповіді за такою шкалою: 1 – повністю згодна; 2 – згодна; 3 – більш-менш згодна; 4 – важко відповісти; 5 – більш-менш не згодна; 6 – не згодна; 7 – повністю не згодна.

БЛОК 3

Вправа брейншторм «Самореалізація»

Мета: прослідкувати обізнаність учасниць тренінгу з поняттям «самореалізація», залучити до комунікації.

Інструкція: запропонувати учасницям відповісти на запитання

Як Ви розумієте поняття «самореалізація»?

Що таке самореалізація?

Яку роль в життя жінки відіграє самореалізація?

Як досягти реалізації своїх бажань та здібностей?

Вправа «Групова дискусія на тему: Труднощі самореалізації для жінок у воєнний час»

Мета: розглянути всі переваги та недоліки саморозвитку, прорахувати можливості та варіанти, з якими можна зіштовхнутись на шляху самореалізації.

Інструкція: дискусія відбувається через систему шести капелюхів мислення Едварда де Боно; всі учасниці поділяються на 6 команд, кожна команда – це капелюх, який відображає певний тип людського мислення (стратегічне, аналітичне, творче, емоційно-інтуїтивне, оптимістичне, критичне).

Вправа «Моя самореалізація»

Мета: визначити шлях до реалізації планів учасниць тренінгу.

Інструкція: учасницям пропонується прописати шлях до своєї мети, відповівши на твердження.

Визначення цілі для самореалізації.

Визначити слабкі та сильні сторони, які допоможуть у досягненні мети.

Розбити шлях самореалізації на кроки.

Розписати етапи (кроки): що в них входить, часові рамки та інші деталі.

Вправа на ресурс «Безпечне місце»

Мета: показати учасницям, як та де брати ресурс, щоб була змога виробити навичку самопомічі.

Інструкція: тренер проговорює текст візуалізації безпечного місця, для кожного учасника воно буде своє, по закінченню – обговорити та пореклексикувати у групі.

Вправа «Мій ресурс»

Мета: навчити учасниць виокремити речі, які наповнюють учасниць, тим самим відновлюючи їх ресурс та покращуючи їхній психологічний стан.

Інструкція: сторінку поділити на 3 стовпчики, які мають назви «ресурсні люди», «ресурсні місця», «ресурсні заняття». Потрібно заповнити стовпчики, відповідаючи на запитання: як я наповнюю себе? Які люди, місця, або заняття пов'язані з хорошими почуттями, мені подобаються, надають мені силу?