

Мельникова О.В.

Психологічне благополуччя та життєстійкість жінок у період війни.

– Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Магістерський дослідницький проект на здобуття освітнього ступеню «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2024 рік.

Ключові слова: психологічне благополуччя, життєстійкість, стрес, самоактуалізація, залученість, стресостійкість.

Анотація

Сучасна жінка двадцять першого століття суттєво відрізняється моделями поведінки від жінок минулого. Швидкий темп життя, постійний стрес різноманітного характеру, зростання напруги, яке зумовлено великою кількістю змін в суспільстві, підвищення вимог до людини впливають на психологічне благополуччя жінок в цілому. Досягнення стану психологічного благополуччя залежить від великої кількості чинників, наприклад, вік, стать, ставлення оточуючих, культурна приналежність, особливості життєдіяльності, стан середовища в якому знаходиться людина та інші. Події останніх років не вплинули позитивно на психологічний та фізичний стан, воєнний конфлікт на території України суттєво змінив життя українських жінок та став тяжким випробуванням для них.

Наразі кожна людина, що проживала в Україні, або проживає й досі, пройшла перевірку на свою життєстійкість. Людське ставлення до стресу та перешкод на своєму життєвому шляху, позитивне світовідчуття С. Мадді виділяв у свій час, як певну базу життєстійкості особистості. Саме тому, ми маємо можливість сказати, що саме вона дає жінкам сили у період війни та суттєво впливає на процес збереження психологічного благополуччя, яке деякі вчені ставлять в синонім до поняття «психологічне здоров'я» та «психічне здоров'я».

У військовий час психологічне благополуччя жінок, за визначенням Т. Титаренко, належить розуміти як переживання особистістю здатності відповідально та адекватно змінювати, щоденно творити власне життя, в процесі цього процесу набувати певного життєвого досвіду у сфері непередбачуваного, неочікуваного, непрогнозованого. Дослідниця зазначала, що серед передумов досягнення благополуччя в посттравматичний період варто звернути увагу на здатність людиною приймати та надавати допомогу іншим постраждалим в умовах воєнного конфлікту, а також досягати за часом стану внутрішньої автономії, підвищувати можливості власної продуктивності, активізувати креативність та відповідальність в ставленні до власного життя.

Життестійкість важливий ресурс людини, особливо в період війни. А. Адлер вважав, що життестійкість це певна соціальна розвиненість особистості, яка являється достатньо зрілою та усвідомлює, що подолання життєвих перешкод вимагає від неї високого рівня мужності, вміння співпрацювати з оточуючими та готовність витрачати власну енергію для благополуччя інших людей. Також, він виділяв, що якщо для особистості головним є рішення трьох питань у житті, а саме: професійної діяльності, любовних стосунків та дружби, то можна говорити про неї як про особистість зрілу.

С. Мадді та Д. Кошаб виділяли «hardiness», як важливий показник психологічного благополуччя, також це поняття в їх роботі відображає психологічну живучість та розширену ефективність особистості. Життестійкість складається із трьох автономних компонентів: залученість, прийняття ризику та контроль. На думку С. Мадді, всі стресові впливи впродовж життя людини переробляються саме за допомогою її життестійкості, та саме вона являється своєрідним каталізатором поведінки, що дає сили негативний досвід трансформувати у нові можливості.

В Україні психологи виділяли концепт «резилієнс» (resilience), що перекладається як стресостійкість, життестійкість, стійкість до травми та

життєздатність. Резилієнс (resilience) - це психологічна якість, яка дозволяє деяким людям відновлюватися після труднощів та випробувань життя, не втрачаючи своєї сили та мотивації. Резилієнтні люди знаходять способи змінювати свої цілі, емоційно зцілюватися та продовжувати рухатися вперед.

Активна фаза війни на території України значним чином пришвидшила певні трансформації усього суспільства та стала неймовірно складним випробуванням для психіки, негативно вплинула на якість життя та психологічне благополуччя, відчутно позначилася на психологічному здоров'ю людей України. Жінки особливо схильні до психологічного стресу, тривоги, депресії, посттравматичного розладу та інших психічних розладів. Психологічне благополуччя та життєстійкість допомагають жінкам справлятися з військовими випробуваннями, підтримувати своє здоров'я та благополуччя, а також робити свій внесок у мирне врегулювання конфлікту та побудову громадянського суспільства. Саме тому тема цього магістерського дослідження являється дуже важливою в наш час.

Мета дослідження – теоретичне та емпіричне дослідження психологічного благополуччя та життєстійкості жінок у період війни.

Відповідно до мети дослідження визначились наступні *завдання*:

- 1) на основі аналізу теоретико-методологічних робіт вчених визначити основні погляди на поняття «психологічне благополуччя» та «життєстійкість»;
- 2) визначити психологічні особливості психологічного благополуччя та життєстійкості жінок у період війни;
- 3) скласти програму емпіричного дослідження, розглянути та відібрати надійний психодіагностичний інструментарій, спрямований на дослідження психологічного благополуччя та життєстійкості жінок у період війни;
- 4) розробити практичні рекомендації щодо збереження психологічного благополуччя та життєстійкості жінок у період війни.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя та життєстійкість як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічне благополуччя та життєстійкість жінок у період війни.

Методи дослідження. У процесі написання роботи були використані теоретичні методи (аналіз теоретичних робіт з обраної наукової проблеми, узагальнення та систематизація наукових даних); емпіричні (тестування); математичні методи обробки, інтерпретація та аналіз отриманих результатів в процесі емпіричного дослідження.

В ході дослідження було використано тест життєстійкості Мадді, тест на визначення самоактуалізації Шострома, опитувальник шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, а також тест на визначення рівня стресу.

Елементи наукової новизни уточнено уявлення щодо суті та складових психологічного благополуччя та життєстійкості жінок у період війни, розширено та доповнено знання стосовно впливу стресу від воєнних дій на психологічне здоров'я жінок.

Практична цінність роботи полягає у тому, що отримані результати у процесі дослідження надають можливість виявляти особливості та прогнозувати стан психологічного благополуччя та життєстійкості жінок у період війни. Зроблені висновки та практичні рекомендації дослідження цих двох психологічних феноменів можна використовувати в подальшому для формування соціальної політики, що буде пов'язана з підвищенням психологічного благополуччя та життєстійкості. Чіткі знання та облік якісних характеристик цих показників дозволять психологічним службам та практичним психологам правильно створювати стратегії збереження та підвищення психологічного благополуччя та життєстійкості жінок у період воєнних дій, що певним чином може бути розглянутою як одна з важливих умов удосконалення соціальної та психологічної роботи з жінками, що постраждали від настільки тяжких часів та умов життєдіяльності. Також,

основні положення магістерської роботи можуть бути використані при організації та проведенні лекційних та практичних занять з кризової та екстремальної психології, психологічного консультування.

За результатами наукового дослідження автором зроблені наступні висновки, а саме:

Аналіз наукової літератури дозволив авторів зробити висновки, що традиційно у психології психологічне благополуччя розглядають, як «стан щастя і задоволеності з низьким рівнем переживання дистресу, загальним хорошим фізичним та психічним здоров'ям, світоглядом, або хороша якість життя назагал».

Життестійкість можна охарактеризувати, як певне вміння людей протистояти стресу, що постійно виникає у процесі життєдіяльності, також можливість відновлювати свій психічний, фізичний та емоційний стан після впливу ситуацій, що травмують.

Низький рівень стресу демонструють жінки, що маюся досить високі результати в процесі проходження тесту на психологічне благополуччя та життестійкість під час війни.

Досить виражений, сильний або вкрай сильний рівень стресу демонструють жінки, що мають низькі результати проходження тесту на психологічне благополуччя та життестійкість.

Тобто можна говорити про те, що стрес і показники життестійкість та психологічного благополуччя впливають один на одного під час війни.

Взаємозв'язок між показниками самоактуалізації та рівнем стресу під час війни може бути складним та впливати на психологічне становище людини. Важливо зазначити можливі аспекти цього взаємозв'язку:

1) позитивний вплив самоактуалізації на стресостійкість:

- Особи з вищим рівнем самоактуалізації можуть мати більшу стресостійкість, що дозволяє їм краще справлятися з труднощами під час війни.

2) зворотний взаємозв'язок:

- Збільшений рівень стресу може негативно впливати на самоактуалізацію, зменшуючи здатність особи до самореалізації та досягнення свого потенціалу.

3) варіабельність взаємозв'язку:

- Взаємозв'язок може залежати від індивідуальних рис особистості, підтримки оточуючих, а також від характеру самоактуалізаційних цілей та стресових факторів.

Важливо враховувати, що індивідуальні відмінності можуть призводити до різних результатів, і взаємозв'язок між самоактуалізацією та рівнем стресу може бути унікальним для кожної людини.

Взаємозв'язок між життестійкістю та психологічним благополуччям жінок під час війни визначається рядом факторів, які можуть взаємодіяти та впливати на їхнє психологічне становище. Розглянемо це у контексті:

1. Життестійкість як резерв:

- Життестійкість може виступати як резерв, що допомагає жінкам ефективно адаптуватися до труднощів, влаштовувати своє життя під нові обставини та пристосовуватися до стресових ситуацій.

2. Психологічне благополуччя як індикатор адаптації:

- Психологічне благополуччя визначається внутрішнім психічним комфортом та задоволенням життям. Життестійкість може бути ключовим фактором, що впливає на психологічне благополуччя, допомагаючи переживати стрес та виходити з нього.

3. Ефективне управління стресом:

- Життестійкість може включати в себе навички ефективного управління стресом, що може позитивно впливати на психологічне благополуччя, дозволяючи краще справлятися з викликами та негативними емоціями.

4. Соціальна підтримка та взаємодія:

- Спільнота та соціальна підтримка можуть бути частинами життєстійкості, а їхня наявність може стимулювати психологічне благополуччя через взаємодію та підтримку.

5. Відчуття сенсу та мета:

- Життєстійкість може допомагати жінкам знаходити сенс та мету в складних ситуаціях, що впливає на їхнє психологічне благополуччя.

Взаємозв'язок цих аспектів складається з індивідуальних та соціокультурних факторів, що визначають, наскільки жінки можуть зберігати психологічне благополуччя та проявляти життєстійкість під час війни.

Розуміння цього взаємозв'язку може бути корисним для розробки програм та підходів, спрямованих на зміцнення життєстійкості та психологічного благополуччя жінок під час війни та подібних стресових ситуацій.

Життєстійкість являється суттєво важливим вмінням успішно та з меншою шкодою для свого здоров'я й життя долати наслідки воєнних дій на території України. Вона відображає психологічне благополуччя жінок, їх ефективності в процесі життєдіяльності, також є показником психічного здоров'я. Отже, можна сказати, що життєстійкість, як і психологічне благополуччя, є важливим комплексом навичок, що не лише допомагають пережити тяжкі часи для людей, а навіть допомогти їм зміцнити себе або здобути нові звички, вміння та знання.

Аналіз наукових досліджень та конкретних практичних ситуацій надав змогу авторів виділити практичні рекомендації щодо збереження психологічного благополуччя та життєстійкості жінок у період війни.

Melnikova O.V.

Psychological well-being and resilience of women during the war. - Qualifying scientific work in the form of a manuscript. Master's research project for obtaining the educational degree "Master" in the specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy", Odesa, 2024.

Key words: psychological well-being, resilience, stress, self-actualization, engagement, stress resistance.

Abstracts.

A modern woman of the twenty-first century has significantly different behavioral patterns from women of the past. The fast pace of life, constant stress of various kinds, increased tension caused by a large number of changes in society, and increased demands on a person affect the psychological well-being of women in general. Achieving a state of psychological well-being depends on a large number of factors, such as age, gender, attitude of others, cultural affiliation, peculiarities of life, the state of the environment in which a person is located, and others. The events of recent years have not had a positive impact on psychological and physical well-being; the military conflict in Ukraine has significantly changed the lives of Ukrainian women and has become a severe challenge for them.

Currently, every person who has lived in Ukraine or is still living in Ukraine has been tested for their resilience. S. Muddy once identified human attitude to stress and obstacles on one's life path, a positive outlook as a certain basis of resilience. That is why we can say that it is this attitude that gives women strength during the war and significantly affects the process of maintaining psychological well-being, which some scientists consider synonymous with the concepts of "psychological health" and "mental health".

In wartime, the psychological well-being of women, according to T. Titarenko, should be understood as a person's experience of the ability to responsibly and adequately change, create their own lives on a daily basis, and in the process of this process, gain certain life experience in the field of the unpredictable, unexpected, and unpredictable. The researcher noted that among the prerequisites for achieving well-being in the post-traumatic period, it is worth paying attention to a person's ability to accept and provide assistance to other victims of military conflict, as well as to achieve a state of internal autonomy over

time, increase their own productivity, and activate creativity and responsibility in relation to their own lives.

Resilience is an important human resource, especially in times of war. A. Adler believed that resilience is a certain social development of a person who is mature enough to realize that overcoming life's obstacles requires a high level of courage, the ability to cooperate with others, and a willingness to spend one's own energy for the well-being of others. He also emphasized that if a person's main focus is on solving three issues in life, namely, professional activity, love relationships, and friendship, then he or she can be considered a mature person.

C. Muddy and D. Koshab highlighted "hardiness" as an important indicator of psychological well-being, and this concept in their work also reflects psychological resilience and enhanced personality effectiveness. Resilience consists of three autonomous components: engagement, risk taking, and control. According to S. Muddy, all stressful influences in a person's life are processed with the help of their resilience, and it is this resilience that is a kind of catalyst for behavior that enables them to transform negative experiences into new opportunities.

In Ukraine, psychologists have identified the concept of "resilience," which translates to stress resistance, resilience, trauma resistance, and vitality. Resilience is a psychological quality that allows some people to recover from the difficulties and trials of life without losing their strength and motivation. Resilient people find ways to change their goals, heal emotionally, and keep moving forward.

The active phase of the war on the territory of Ukraine has significantly accelerated certain transformations of the entire society and has become an incredibly difficult test for the psyche, negatively affected the quality of life and psychological well-being, and significantly affected the psychological health of the people of Ukraine. Women are particularly susceptible to psychological stress, anxiety, depression, post-traumatic stress disorder, and other mental disorders. Psychological well-being and resilience help women cope with the challenges of war, maintain their health and well-being, and contribute to peaceful conflict

resolution and civil society building. That is why the topic of this master's research is very important in our time.

The purpose of the study is a theoretical and empirical study of women's psychological well-being and resilience during the war.

In accordance with the purpose of the study, the following *tasks* were identified:

- 5) based on the analysis of theoretical and methodological works of scientists, to determine the main views on the concepts of "psychological well-being" and "resilience";
- 6) to determine the psychological characteristics of women's psychological well-being and resilience during the war;
- 7) to develop an empirical research program, review and select reliable psychodiagnostic tools aimed at studying the psychological well-being and resilience of women during the war;
- 8) to develop practical recommendations for preserving women's psychological well-being and resilience during the war.

The object of the study is psychological well-being and resilience as a psychological phenomenon.

The subject of the study is the psychological well-being and resilience of women during the war.

Research methods. In the process of writing the paper, theoretical methods were used (analysis of theoretical works on the chosen scientific problem, generalization and systematization of scientific data); empirical methods (testing); mathematical methods of processing, interpretation and analysis of the results obtained in the course of empirical research.

The study used the Muddy Resilience Test , the Shostrom Self-Actualization Test, the K. Riffe Psychological Well-Being Scale, and the Stress Level Test .

Elements of Scientific Novelty The article clarifies the idea of the essence and components of women's psychological well-being and resilience during the

war, expands and supplements the knowledge about the impact of stress from military operations on women's psychological health.

The practical value of the work lies in the fact that the results obtained in the course of the study provide an opportunity to identify features and predict the state of psychological well-being and resilience of women during the war. The conclusions and practical recommendations of the study of these two psychological phenomena can be used in the future to formulate social policies that will be associated with increasing psychological well-being and resilience. Clear knowledge and consideration of the qualitative characteristics of these indicators will allow psychological services and practical psychologists to correctly create strategies for maintaining and improving the psychological well-being and resilience of women during the period of hostilities, which in some way can be considered as one of the important conditions for improving social and psychological work with women who have suffered from such difficult times and living conditions. Also, the main provisions of the master's thesis can be used in organizing and conducting lectures and practical classes on crisis and extreme psychology, psychological counseling.

Based on the results of the scientific research, the author draws the following conclusions, namely:

The analysis of the scientific literature allowed the author to conclude that psychological well-being is traditionally viewed in psychology as "a state of happiness and satisfaction with a low level of distress, overall good physical and mental health, outlook, or a good quality of life in general."

Resilience can be characterized as a certain ability of people to withstand stress that constantly arises in the course of life, as well as the ability to restore their mental, physical and emotional state after exposure to traumatic situations.

Low stress levels are demonstrated by women who have fairly high results in the process of passing the test for psychological well-being and resilience during the war.

Women with low scores on the psychological well-being and resilience test demonstrate a fairly pronounced, severe, or extremely severe level of stress.

In other words, we can say that stress and indicators of resilience and psychological well-being influence each other during war.

The relationship between indicators of self-actualization and the level of stress during war can be complex and affect the psychological state of a person. It is important to note the possible aspects of this relationship:

1) positive impact of self-actualization on stress resistance:

- Individuals with a higher level of self-actualization may have greater stress resistance, which allows them to cope better with difficulties during war.

2) an inverse relationship:

- Increased levels of stress can negatively affect self-actualization, reducing a person's ability to fulfill themselves and achieve their potential.

3) variability of the relationship:

- The relationship may depend on individual personality traits, support from others, as well as the nature of self-actualization goals and stressors.

It is important to keep in mind that individual differences may lead to different results, and the relationship between self-actualization and stress levels may be unique to each person.

The relationship between women's resilience and psychological well-being during war is determined by a number of factors that can interact and influence their psychological situation. Let's put this into context:

1. Resilience as a reserve:

- Resilience can act as a reserve that helps women to effectively adapt to difficulties, adjust their lives to new circumstances, and cope with stressful situations.

2. Psychological well-being as an indicator of adaptation:

- Psychological well-being is defined by inner mental comfort and life satisfaction. Resilience can be a key factor that influences psychological well-being by helping to cope with and recover from stress.

3. Effective stress management:

- Resilience can include effective stress management skills, which can have a positive impact on psychological well-being, allowing you to better cope with challenges and negative emotions.

4. Social support and interaction:

- Community and social support can be part of resilience, and their presence can promote psychological well-being through interaction and support.

5. Sense of meaning and purpose:

- Resilience can help women find meaning and purpose in difficult situations, which affects their psychological well-being.

The interplay of these aspects consists of individual and socio-cultural factors that determine the extent to which women can maintain psychological well-being and resilience during war.

Understanding this relationship can be useful for developing programs and approaches aimed at strengthening women's resilience and psychological well-being during war and similar stressful situations.

Resilience is an essential ability to successfully overcome the consequences of military operations on the territory of Ukraine with less damage to one's health and life. It reflects the psychological well-being of women, their effectiveness in the process of life, and is also an indicator of mental health. Thus, we can say that resilience, like psychological well-being, is an important set of skills that not only help people survive difficult times, but even help them strengthen themselves or acquire new habits, skills and knowledge.

The analysis of scientific research and specific practical situations allowed the author to identify practical recommendations for preserving the psychological well-being and resilience of women during the war.