

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
магістерський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЖІНОК
У ПЕРІОД ВІЙНИ**

Виконав: здобувач 2 курсу групи 3

рівень вищої освіти: другий

(магістерський)

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальність 053 «Психологія»

Мельникова О. В.

Керівник: к. психол. н., доц. Самара О.Є.

Рецензент: к. психол. н., доц. Лісовенко А.Ф.

Одеса – 2024

АНОТАЦІЯ

Мельникова О.В. Психологічне благополуччя та життєстійкість жінок у період війни. Кваліфікаційна робота – магістерський дослідницький проект.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього рівня магістр галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки» спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2024.

У роботі наведено результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя та життєстійкості жінок у період війни. Розроблено програму емпіричного дослідження психологічного благополуччя та життєстійкості жінок у період війни. Сформовано вибірку, яку склали 50 жінок віком від 22 до 50 років. Емпірично встановлено, що 48% мають середній рівень психологічного благополуччя, 28% - низький, а 24% - високий. Високий рівень життєстійкості мають 36% жінок, 52% в період війни – середній рівень, а 12% - низький. Також, у 24% опитуваних демонструється помірний рівень стресу та виражений рівень, у 24% - відсутній, 16% жінок мають високий рівень, а 4% - надмірно високий.

За результатами тесту на самоактуалізацію можна зробити висновок, що по шкалі «Орієнтація у часі» 52% жінок мають середній показник, 40% - високий, а 8% - низький. Значна більшість жінок, а саме 96%, по шкалі «Підтримка» показали середній рівень, високий рівень демонструє 4% опитуваних.

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

ANNOTATION

Melnykova O.V. Psychological well-being and vitality of women during the war. Qualification work - a master's research project.

Qualification work for obtaining the educational level of master's field of knowledge: 05 "Social and behavioral sciences" specialty 053 "Psychology". National University "Odessa Law Academy", Odesa, 2024.

The paper presents the results of an empirical study of women's psychological well-being and resilience during the war. The program of empirical research of psychological well-being and resilience of women during the war was developed. The sample consisted of 50 women aged 22 to 50 years. It was empirically established that 48% have an average level of psychological well-being, 28% have a low level, and 24% have a high level. A high level of resilience is reported by 36% of women, 52% have an average level during the war, and 12% have a low level. In addition, 24% of respondents demonstrate a moderate level of stress and a pronounced level, 24% have no stress, 16% of women have a high level, and 4% have an excessively high level.

According to the results of the self-actualization test, it can be concluded that 52% of women have an average score on the Time Orientation scale, 40% have a high score, and 8% have a low score. A significant majority of women, namely 96%, showed an average level on the scale of "Support", while 4% of respondents demonstrated a high level.

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

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЖІНОК У ПЕРІОД ВІЙНИ.....	10
1.1. Програма емпіричного дослідження психологічного благополуччя та життєстійкості жінок у період війни	10
1.2. Методи та методики психологічного дослідження психологічного благополуччя та життєстійкості жінок у період війни	12
1.3. Характеристика вибірки дослідження	18
Висновки до розділу 1.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНО-АНАЛІТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЖІНОК У ПЕРІОД ВІЙНИ.....	21
2.1. Аналіз результатів дослідження психологічного благополуччя та життєстійкості жінок у період війни	21
2.2. Соціально-психологічні детермінанти психологічного благополуччя та життєстійкості жінок у період війни	29
2.3. Практичні рекомендації щодо збереження психологічного благополуччя та життєстійкості жінок у період війни	37
Висновки до розділу 2.....	39
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44

ВСТУП

Актуальність дослідження. 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 [3].

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» [26, с. 484; 43, с. 108; 46, с. 268].

Психологічне благополуччя складний та багатогранний феномен, що досліджувало багато різних вчених (Булах І.С. [2], Гринів О. [4], Знанецька О. [6], Карсканова С. [7], Кашлюк Ю. [8], Курова А.В. [14], Мегега Г. [18], Москалець В. [19], Пахоль Б. Є. [20], Погоріла Н. [22], Сердюк Л.З. [27], Халєєва Г. [33], Яворовська Л. [39], Яланська С. [40], Hernandez, Rosalba [42], Khoshaba D. [46], Ruggery K., Garcia-Garzon E., Maguire A., Matz S., Hupert F. A. [47], Singh S. [49]).

На думку К. Ріфф, основою психологічного благополуччя являється позитивне функціонування особистості в процесі життєдіяльності. Вона запропонувала своє бачення структури благополуччя особистості, в котрій було виділені базові компоненти: компетентність, автономність, самоприйняття,

особистісне зростання та позитивні відносини з оточуючими [7, с. 53-56; 8, с. 47-55].

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 [29]. 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 [32, с. 133].

Життєстійкість важливий ресурс людини, особливо в період війни. А. Адлер вважав, що життєстійкість 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 [15, с. 180-185; 16, с. 139-144].

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. Життєстійкість складається із трьох автономних компонентів: залученість, прийняття ризику та контроль [46, с. 265-269; 43, с. 107-111]. На думку С. Мадді, всі стресові впливи впродовж життя людини переробляються саме за допомогою її життєстійкості, та саме вона являється своєрідним каталізатором поведінки, що дає сили негативний досвід трансформувати у нові можливості [45, с. 324-326].

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

життєздатність [30, с. 72-73]. 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.

У роботах відомих дослідників Бацилєва О. [1], Булах І. [2], Климчук В.О. [9], Кокун О. [10], Коробка Л. [11], Кравчук С. [12], Кузікова С. [13], Ларіна Т. [15,16], Лукомська С. [17], Мегега Г.Б. [18], Москалець В.П. [19], Предко Д.Є. [23], Сердюк Л., Купреєва О. [26], Степаненко Л. [28], Титаренко Т.[29], Ткалич М.Г., Тищенко І.І., Скрипченко Т.О. [31], Хамініч О. [34], Чиханцова О. [35], Шклярська О. [37], Khoshaba D., Maddi S. [43; 46], Luthar S. [44], Rutter M. [48] підкреслюється важлива значимість життєстійкості в процесі діяльності людини.

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 [41, с. 689; 21]. 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.

Вибірку склали 50 респондентів.

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.

Публікація автора «Психологічне благополуччя та життєстійкість жінок у період війни» була представлена та обговорена на Міжнародній науково-практичній конференції «Розвиток самоефективної особистості: інтеграція зусиль суспільства, школи, родини», що відбулася в грудні 2023 році.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел. Список літератури складається з 50 джерел. Загальний обсяг роботи становить 50 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЖІНОК У ПЕРІОД ВІЙНИ

1.1 Програма емпіричного дослідження психологічного благополуччя та життєстійкості жінок у період війни

Для визначення взаємозв'язку психологічного благополуччя та життєстійкості жінок у період війни було проведено емпіричне дослідження, в якому прийняли участь 50 осіб.

Методологічну базу роботи та, зокрема, емпіричного дослідження склали такі фундаментальні принципи психології:

1) принцип цілісності, системності як один із основних принципів наукового психологічного дослідження. О. Ткаченко виділяв його як узагальнюючий, який дозволяє системно вивчати зміни психологічного благополуччя та життєстійкості жінок у період війни;

2) принцип детермінізму, зміст якого можна охарактеризувати наступним чином: психіка визначається стилем життя та змінюється зі змінами зовнішніх умов, що допомагає нам прослідкувати взаємозв'язок впливу умов військового часу на психологічне благополуччя та життєстійкість жінок;

3) принцип розвитку, котрий виділив Л.С. Виготський, що допомагає у формуванні адекватного підходу до дослідження процесу змін психологічного благополуччя та життєстійкості жінок, як результат впливу різних факторів, що спричинені воєнними діями в Україні.

На основі цих важливих принципів було сформовано системний та комплексний підхід до реалізації дослідницьких завдань даної магістерської роботи.

Отже, емпіричне дослідження психологічного благополуччя та життєстійкості жінок у період війни містило в собі такі основні етапи:

1) підготовчий етап для реалізації емпіричного дослідження;

2) психодіагностичний етап, що передбачає проведення емпіричного дослідження;

3) аналітичний етап, математико-статистична обробка отриманих даних та їх інтерпретація.

Перший етап - підготовчий, який передбачає, на основі аналізу теоретико-методологічних робіт вчених, вивчення поглядів та підходів щодо психологічного благополуччя жінок у період війни, їх життєстійкості, рівня переживання стресу та інше. Під час цього етапу було виділено об'єкт, предмет дослідження, сформульовано мету та задачі емпіричного дослідження. Проведена підготовка та написання теоретичної частини роботи згідно Положення про кваліфікаційні роботи здобувачів вищої освіти.

У рамках першого етапу було написано програму емпіричного дослідження, яка відповідає поставленій меті й завданням роботи. Програма емпіричного дослідження магістерської роботи передбачає: підбір необхідних методів та методик для подальшої діагностики показників психологічного благополуччя, життєстійкості та рівня стресу; проведення емпіричного дослідження за допомогою обраних методик; проведення аналізу отриманих в ході дослідження даних з урахуванням психологічних особливостей досліджуваних показників в період воєнних дій.

Другий етап містив в собі проведення аналізу існуючих методик, котрі повинні відповідати цілі дослідження та встановленим завданням. В процесі вибору методик для дослідження було враховано вимоги, що являються обов'язковими для психодіагностичного інструментарію, до них відносять: валідність (тобто тест повинен правильно вимірювати досліджувані якості, властивості та інше), надійність (тобто тест повинен бути внутрішньо погодженим та давати однакові показники для кожного досліджуваного при повторних вимірюваннях у одних і тих самих умовах) та стандартизованість (передбачає однакові умови проведення тестування для всіх досліджуваних, забезпечуючи порівнюваність результатів). Було проведено підготовку стимульного матеріалу, необхідних бланків для проведення діагностування за обраними методиками.

Сформовано вибірку учасників дослідження, у вибірку увійшли жінки віком від 22 до 50 років.

Останній аналітичний етап дослідження психологічного благополуччя та життєстійкості жінок в період війни вмещав в собі здійснення аналізу та проведення інтерпретації отриманих результатів. На цьому етапі було проведено математико-статистичні процедури обробки емпіричних даних за допомогою статистичного пакету Microsoft Excel for Microsoft Windows.

На основі отриманих результатів якісного аналізу та інтерпретації результатів дослідження, а також наукових джерел з проблематики психологічного благополуччя та життєстійкості жінок у період війни, були розроблені практичні рекомендації щодо збереження й покращення психологічного благополуччя та життєстійкості жінок в цей час.

1.2 Методи та методики психологічного дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та життєстійкості жінок у період війни

Тест на визначення життєстійкості С. Мадді. Важливим ключовим критерієм особистісного потенціалу та рівня адаптації під час війни є життєстійкість. Сальваторе Мадді вважав, що особистість постійно робить певний вибір між «вибором минулого», тобто звичного та знайомого для неї, або «вибором майбутнього», тобто чогось нового, невизначеного та непередбачуваного. Згідно з його поглядами, людина з високим рівнем життєстійкості навчається бачити в постійних змінах нові можливості та рішення життєвих проблем [45, с. 270].

Важливо зазначити, що в поняття життєстійкості входять такі базисні цінності, як: кооперація, довіра та креативність. Загалом можна сказати, що життєстійкість – особливий патерн установок та навичок жінки, який дозволяє їй перетворювати складні життєві обставини на нові можливості. Цей патерн ґрунтується на переконаннях щодо екстраординарних, екстремальних, стресових та нових життєвих ситуацій [25, с. 247-283].

Для визначення кількісної оцінки ступеня вираженості життєстійкості С. Мадді розробив «Тест життєстійкості» у 1984 році.

Тест включає в собі чотири види шкал:

1. Шкала рівня життєстійкості особистості. Диспозиція, що зосереджує в собі три порівняно самостійних компонента: контроль, залученість та прийняття ризику. Виразність цих елементів і життєстійкість загалом перешкоджає виникненню внутрішньої напруги під час стресових ситуацій. Це досягається шляхом стійкого подолання стресу;

2. Шкалу залученості можна описати, як «переконаність у тому, що залучення до того, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось варте й цікаве для особистості». У людини з високим рівнем цього показника прослідковується більш високий рівень отримання задоволення від своєї діяльності. З іншого боку, відсутність подібних переконань може викликати почуття відкинутості та «дистанціювання» від свого життя;

3. Шкала контролю демонструє рівень переконання людини у тому, що боротьба впливає на результати того, що відбувається, навіть якщо цей вплив не гарантує абсолютний успіх. Відчуття власної беспорядності являється протилежністю цьому переконанню. Жінка з високими показниками цієї шкали відчуває, що в її силах вибрати свій шлях та власну діяльність;

4. Шкала прийняття рішень, яка демонструє рівень переконань особистості в тому, що всі події, які трапляються в її житті, сприяють її безперервному розвитку через отримані із досвіду знання, незалежно від того, чи це позитивне чи негативне. Жінка, яка розглядає своє життя як постійний процес отримання досвіду, відрізняється готовністю діяти не зважаючи на гарантії успіху. Розвиток через активне засвоєння знань із власного досвіду та подальше їх використання лежить в основі прийняття ризику [36, с. 35-38].

Доступні повний (45 питань), короткий (24 питання) та скринінговий (12 питань) варіанти опитувальника. Для дослідження рівня життєстійкості жінок у період війни було обрано повний варіант опитувальника.

Тест на визначення самоактуалізації Шострома. Опитувальник особистісної орієнтації (Personal Orientation Inventory – POI) був створений Евереттом Шостромом у 1963 році, тест призначений для вимірювання самоактуалізації як багатовимірної величини. Розвиваючи ідеї А. Маслоу, Шостром пропонує його самосвідомі риси особистості. Багато в чому він пов'язує прояви самосвідомості з поняттями «перехідна здатність» і «автономія». За його словами, люди, які мають самосвідомість, з часом стають найбільш здібними. Він пов'язаний із життям у сьогоденні, хоча він використовує минуле та майбутнє, щоб надати більшого значення теперішньому.

Тест самоактуалізації побудований за тими ж принципами, що і POI та включає у себе 126 питань.

1. Орієнтація у часі. Результати даної шкали демонструють здатність респондента жити теперішнім життям, тобто повноцінно переживати теперішній момент.

2. Підтримка. Дана шкала дозволяє виміряти рівень незалежності ціннісних орієнтацій та моделей поведінки респондента від впливу чинників ззовні.

3. Ціннісна орієнтація. За результатами цієї шкали можна виміряти особисті переконання, пріоритети та моральні цінності, які визначають життєві вибори та поведінку особистості. Ця шкала вимірює наскільки конкретні цінності важливі для індивіда і як вони впливають на його життя та міжособистісні відносини.

4. Гнучкість поведінки. Дана шкала дозволяє діагностувати рівень гнучкості респондента в процесі реалізації своїх ціннісних орієнтацій у діяльності та поведінці при взаємодії з людьми, що його оточують. Також, діагностує здатність адекватно та швидко реагувати на змінні ситуації.

5. Сензитивність. Завдяки цій шкалі можна діагностувати, якою мірою респондент розуміє свої почуття та життєві потреби, наскільки добре відчуває та рефлексує їх.

6. Спонтанність. За допомогою цієї шкали можна виміряти здатність особистості до невимушених, несподіваних дій та вираження власної автентичності без передбачуваних обмежень. Вона відображає готовність

виходити за межі встановлених норм та виражати себе в творчий спосіб. Чим вище рівень спонтанності, тим більше індивід може виходити за рамки загальноприйнятих шаблонів у своїх діях та вираженнях.

7. Самоповага. Ця шкала в рамках психологічного тесту оцінює рівень поваги та прийняття себе самим. Висока самоповага вказує на позитивне ставлення до власної особистості, впевненість у власних здібностях та право виражати власну думку. Низький показник може свідчити про внутрішні комплекси, сумніви у власній цінності. Ця шкала важлива для розуміння стосунків із собою та взаємодії з оточуючим світом.

8. Самоприйняття. Діагностує рівень прийняття респондента себе такого, яким він являється насправді, в незалежності від оцінки своїх позитивних та негативних сторін.

9. Уявлення про природу людини. Високий бал за цією шкалою демонструє схильність людини розуміти людську природу в цілому саме, як позитивну.

10. Синергія. Данна шкала демонструє можливість особистості до цілісного та повного сприйняття всесвіту та людського роду, до розуміння взаємозв'язку протилежностей, наприклад, таких як тілесне та духовне, робоча діяльність та ігрова діяльність.

11. Прийняття агресії. Якщо в результаті респондент набрав високий бал за цією шкалою, то можемо говорити про те, що він здатен розуміти та адекватно приймати своє роздратування, гнів та агресивність як характерні людські прояви.

12. Контактність. Демонструє рівень здатності особистості до швидкого та якісного встановлення тісних та комфортних емоційно-насичених контактів з оточуючими.

13. Пізнавальні потреби. За результатами цієї шкали можна охарактеризувати рівень виразності у респондента бажання здобути більше знань про навколишній світ.

14. Креативність. Данна шкала вимірює властивість розглядати світ унікальним чином та вирішувати завдання нестандартними методами. Високі показники на цій шкалі свідчать про здатність генерувати новаторські ідеї та

допускати творчий хаос у пошуку унікальних рішень, що відзначаються оригінальністю та нетрадиційністю.

Опитувальник шкала психологічного благополуччя К. Ріфф - призначена для вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту, автор Керол Ріфф. Опитувальник складається з 84 запитань. В рамках евдемоністичного підходу на базі ранніх досліджень М. Ягоди, К. Ріфф розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя. Вона включає 6 основних складових психологічного благополуччя: наявність мети в житті особистості, позитивні відносини з оточуючими людьми, особистісне зростання, управління своїм оточенням, самоприйняття та автономія [5, с. 58-64]. Розкриємо більш детально ці складові:

1. Позитивні відносини з оточуючими людьми демонструє рівень та кількість довірчих, задовільних стосунків. Також тут можна прослідкувати чи піклується респондент про інших людей, його здатність до співпереживання, чи дає собі людина дозвіл на побудову близьких відносин.

2. Автономія. Бали за цією шкалою характеризують людину за такими показниками, як: рівень самостійності та незалежності від думки та оцінки оточуючих; ресурс для протистояння тиску суспільства на тему типової поведінки; здатність людини самостійно контролювати свою поведінку та оцінювати себе в залежності від особистих критеріїв [38].

3. Управління середовищем. Високі бали цієї шкали за результатами діагностики демонструють наявність у респондента почуття майстерності та компетентності в управлінні середовищем, ефективне та адекватне використання можливостей, що надає йому життя, самоконтроль в комплексі активностей ззовні.

4. Особистісний ріст. Високий рівень особистісного зростання людини вміщує в себе такі компоненти, як: адекватна оцінка самої себе, безперервний саморозвиток, відкритість до нового життєвого досвіду, бажання удосконалювати себе та своєї моделі поведінки в тих чи інших ситуаціях, присутність відчуття реалізації особистого потенціалу.

5. Цілі в житті. Високі показники даної шкали демонструють наявність цілей у житті респондента та відчуття спрямованості, відчуття сенсу минулого та теперішнього існування, наявність завдань, що спрямовують по життю.

6. Самоприйняття. Респондент з високими показниками цієї шкали характеризується, як людина, що розуміє та приймає різні аспекти своєї особистості, відчуває ставлення позитивного характеру до свого минулого життя, а також демонструє позитивне самонастановлення.

7. Психологічне благополуччя. Загальна шкала, що демонструє рівень психологічного благополуччя респондентів в рамках даного тесту. Психологічне благополуччя можна виділити як інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування [38].

Тест на визначення рівня стресу. За допомогою даного тесту можна визначити рівень стресу, що переживає людина. Цей тест вміщує в себе чотири частини, що характеризуються чотирма ознаками стресу. Автор ці ознаки поділив на чотири категорії: перша – інтелектуальна, друга – поведінкова, третя – емоційна та четверта – фізіологічна. Таким чином, можна говорити про те, що тест дозволяє виділити на якому рівні певний респондент відчуває прояви стресових переживань у процесі своєї життєдіяльності [24, с. 103-106].

За допомогою цього тесту в процесі емпіричного дослідження психологічного благополуччя та життєстійкості жінок під час війни було виявлено наскільки бойові дії вплинули на відчуття стресу жінками в повсякденні.

В рамках цього тесту виділено п'ять рівнів переживання стресу в залежності від набраних балів в процесі проходження:

- 1) якщо в результаті отримано мінімальні показники (0-5 балів) це характеризує відсутність вагомого стресу в момент проходження тесту;
- 2) показник від 6 до 12 балів демонструє, що респондент переживає помірний стрес, який має можливість компенсувати у разі

раціонального використання часу, систематичного відпочинку та знаходження рішення в ситуаціях, що турбують;

3) якщо в результаті було отримано результат від 13 до 24 балів, то можна говорити, що жінка відчуває досить виражене напруження емоційних та фізіологічних систем свого організму, що стало результатом впливу сильних стресових факторів;

4) результат від 25 до 40 балів означає, що респондент переживає сильний рівень стресу;

5) показник вище 40 балів вказує на те, що особистість вже переживає перехід організму до третьої, найбільш небезпечної стадії стресу – виснаження запасів адаптаційної енергії.

1.3. Характеристика вибірки дослідження

В процесі підготовки емпіричного дослідження психологічного благополуччя та життєстійкості жінок у період війни було обрано 50 жінок, що перебували на території України під час початку бойових дій та погодилися приймати участь у дослідженні на умовах добровільності та конфіденційності інформації.

Для отримання демографічних та соціально-економічних характеристик кожної жінки було використано опитування, що дозволило виявити такі данні: вік, сімейний стан, кількість та вік дітей, місце проживання, кризові ситуації, рівень освіти.

У вибірку дослідження увійшли жінки віком від 22 до 50 років, середній вік – 35 років. Перед тим, як перейти до аналізу отриманих у процесі дослідження результатів, слід розглянути соціально-демографічні характеристики жінок, котрі брали безпосередню участь у нашому дослідженні. Основну групу опитуваних становлять жінки віком від 26 до 30 років – 24% від всіх респондентів. Жінки віком від 22 до 25 років становлять 20% всіх опитуваних. Трохи менше жінки

віком від 31 до 35 – 16%, таку ж відсоткову кількість від всіх респондентів становлять жінки віком від 41 до 45 років та від 46 до 50. Кількість жінок, що прийняли участь у дослідженні віком від 36 до 40 становлять 8% опитуваних. Також важливим аспектом є місце фактичного проживання опитуваних жінок. Відповідно до нашої вибірки 20% від усіх опитуваних жінок являються внутрішньо переміщеними особами. 16% від усіх жінок, що прийняли участь у дослідженні являються вимушеними емігрантами в умовах російсько-української війни.

Також важливо зазначити, що 48% опитуваних жінок на період проходження дослідження були заміжніми, а 40% жінок мають дітей. У ході дослідження приймали участь жінки, що на той час були вагітні (4%), жінки, що втратили у результаті бойових дій близьких та рідних людей (12%).

Задля максимального комфорту жінок, що приймали участь у дослідженні, опитування проводилися в час, який був зручний для них. Перед початком опитування була проведена бесіда, під час якої було обговорено тему конфіденційності в подальшому висвітленні результатів. Час проходження опитування жінками не був обмежений, саме тому у них була можливість адекватно та чесно відповідати на питання тесту та уточнювати ті моменти тестів, що їм були не зрозумілі.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було проведено аналіз наукових джерел, що націлені на вивчення психологічного благополуччя та життєстійкості жінок у період війни. 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» [50].

Життєстійкість 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 [37].

Для детального розгляду та вивчення психологічного благополуччя та життєстійкості жінок у період війни на території України нами було розроблено програму емпіричного дослідження згідно мети та поставлених завдань. Також, нами було проаналізовані та підібрані необхідні психодіагностичні методики, а саме: тест життєстійкості Мадді, тест на визначення самоактуалізації Шострома, опитувальник шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, а також тест на визначення рівня стресу. Вибірку склали жінки віком від 22 до 50 років.

В рамках першого розділу було проведено діагностику за методиками, що були обрані для емпіричного дослідження поставленої мети. Також, здійснили обробку та детальний аналіз отриманих результатів, їх психологічну інтерпретацію.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНО-АНАЛІТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОЛОПОЛУЧЧЯ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЖІНОК У ПЕРІОД ВІЙНИ

2.1. Аналіз результатів дослідження психологічного благополуччя та життєстійкості жінок у період війни

Дослідження психологічного благополуччя та життєстійкості жінок під час війни було розпочато з використання тесту на визначення самоактуалізації Шострома. Таким чином, ми маємо можливість проаналізувати отримані результати. За шкалою «Психологічне благополуччя» отримано наступні дані, що представлені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Результати опитування за шкалою «Психологічне благополуччя»

Діапазон набраних балів	Рівень психологічного благополуччя	Питома вага у вибірці, %
< 315	Низький	28
315-413	від низького до середнього	48
414-504	від середнього до високого	24
Разом	-	100,0

З наведених даних у таблиці ми бачимо, що більшість жінок, а саме 48% набрали бали за шкалою в діапазоні 315-413, що характеризує наявність у більшості жінок середнього рівню психологічного благополуччя та вказує на прийняття різних аспектів життя, але може бути також індикатором певних викликів або невизначеності. Майже четвертина вибірки жінок, а саме 28%, мають низький рівень психологічного благополуччя під час бойових дій, що можливо вказує на наявність у них психологічних труднощів або низьку якість життя у

різних сферах. У 24%% вибірки можна спостерігати високий рівень психологічного благополуччя, що може свідчити про загальне задоволення життям, позитивне ставлення до себе та навколишнього середовища. Важливо зазначити, що в жодної жінки не було виявлено максимально високого балу за шкалою рівня психологічного благополуччя.

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

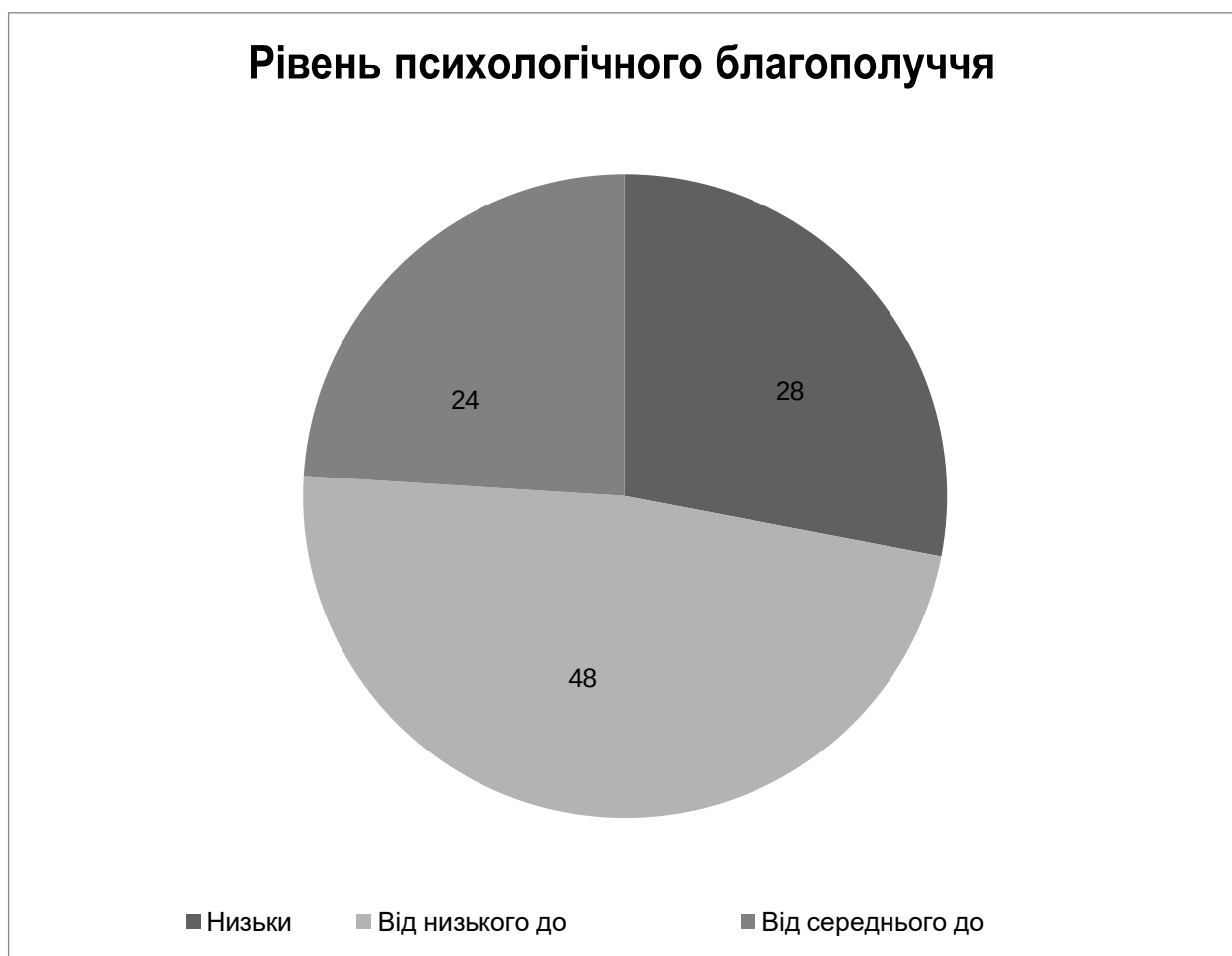


Рис. 2.1. Розподіл вибірки за діагностичними параметрами шкали «Психологічне благополуччя»

Далі проаналізуємо отримані дані в ході емпіричного дослідження за допомогою тесту для діагностування рівня життєстійкості, котрі вказані в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Результати опитування за тестом «Життєстійкість»

Діапазон набраних балів	Рівень життєстійкості	Питома вага у вибірці, %
< 61	низький	12
62-99	від низького до середнього	52
100-135	від середнього до високого	36
Разом	-	100,0

На рис. 2.2 показано розподіл вибірки за діагностичними параметрами тесту «Життєстійкість».

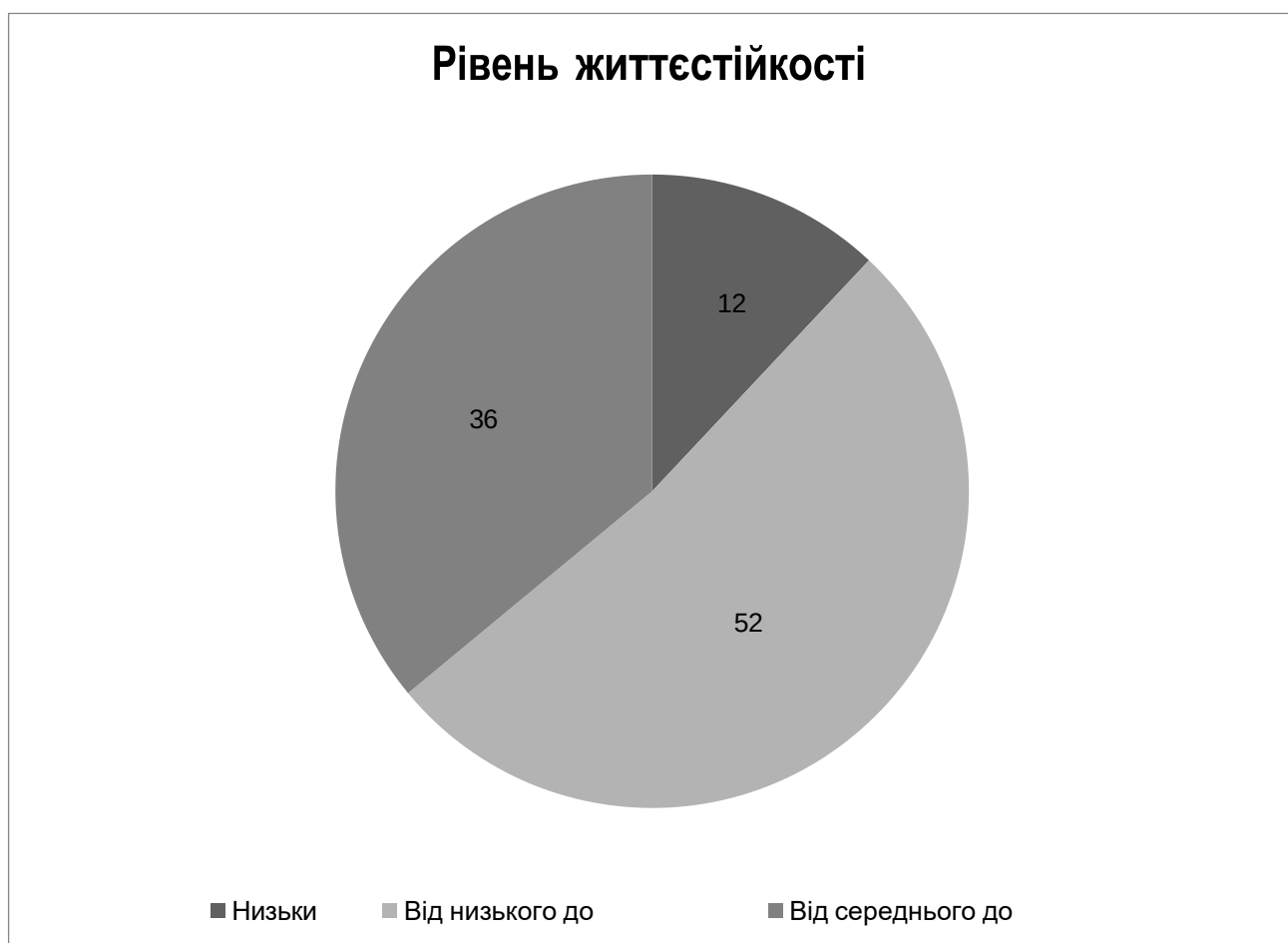


Рис. 2.2. Розподіл вибірки за діагностичними параметрами тесту «Життєстійкість»

Отже, аналізуючи отримані дані в ході опитування можна зробити висновок, що 52% жінок вибірки мають середній рівень життестійкості та це вказує на здатність ефективно впоратись зі змінами та стресом, а 36% респондентів - високий показник життестійкості, це може свідчити про їхню високу здатність до адаптації, вирішення проблем та позитивне сприйняття життєвих викликів. Також, високий рівень життестійкості пов'язаний з активною життєвою позицією.

В свою чергу, 12% жінок, що прийняли участь в опитуванні, мають низький рівень життестійкості, котрий може вказувати на відсутність або недостатність стратегій адаптації до життєвих труднощів, невпевненість у собі, песимістичні погляди. Низька життестійкість може призвести до психологічного виснаження, тривоги.

Ми маємо можливість проаналізувати показник стресу жінок під час війни, що були отримані в ході емпіричного дослідження за допомогою тесту для діагностування рівня переживання стресу, котрі вказані в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Результати опитування за шкалою «Рівень переживання стресу»

Діапазон набраних балів	Рівень переживання стресу	Питома вага у вибірці, %
< 5	відсутній	24
6-12	помірний	28
13-24	від помірного до досить вираженого	28
25-40	високий	16
> 40	надмірно високий	4
Разом	-	100,0

На рис. 2.3 показано розподіл вибірки за діагностичними параметрами шкали «Рівень переживання стресу».

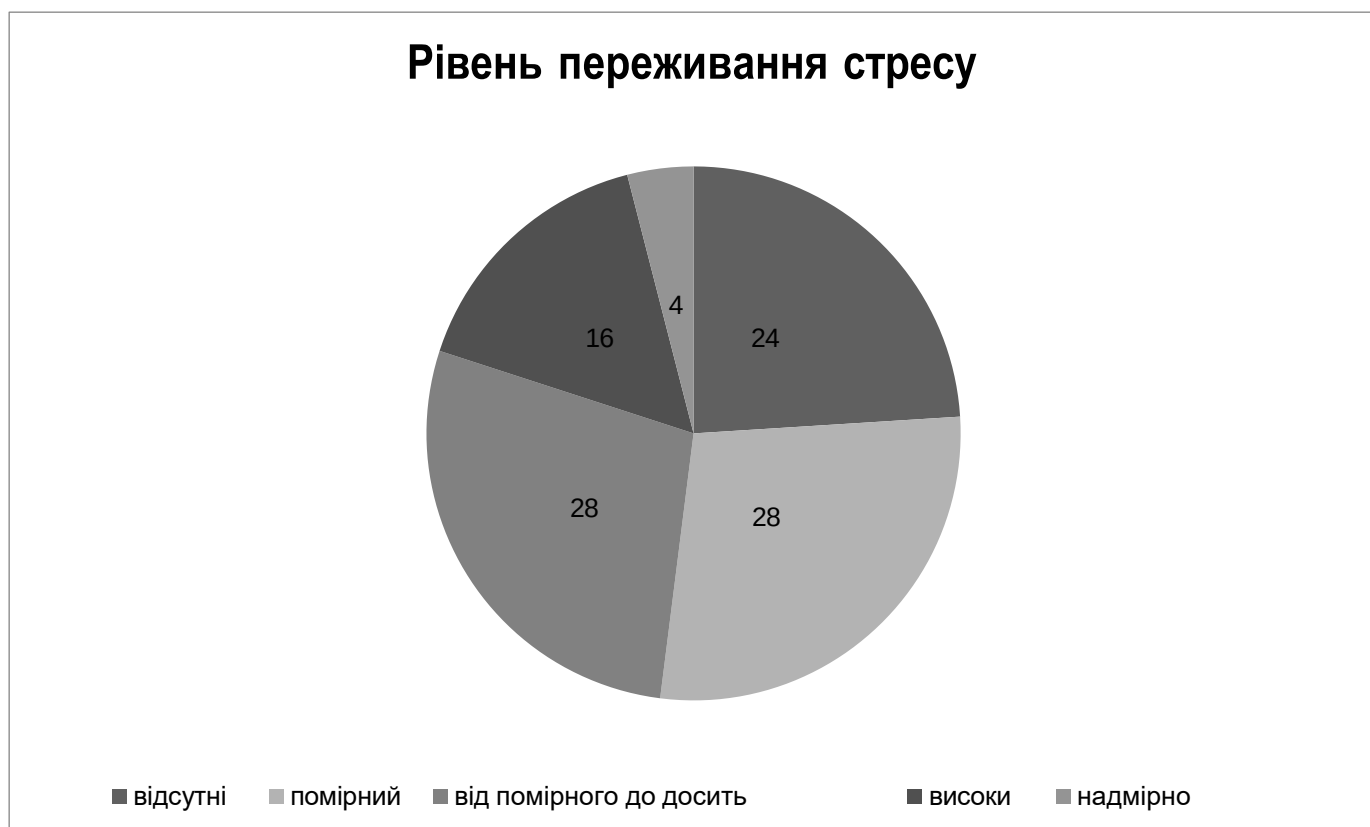


Рис. 2.3. Розподіл вибірки за діагностичними параметрами шкали «Рівень переживання стресу»

Таким чином, можна зробити висновок, що 28% жінок відчували помірний стрес на період проходження тестування. Така ж кількість, тобто 28%, переживають досить виражений рівень стресу. Трохи менше, а саме 24% опитуваних взагалі не виявили у себе на той час характерні ознаки стресового стану та почували себе добре.

У 16% опитуваних жінок в процесі обробки результатів було нами виявлено досить високий рівень переживання стресу. Важливо зазначити, що для вдалого подолання такого виду стресу частіше люди потребують кваліфікованої допомоги. Максимальне значення цієї шкали сповіщає про те, що організм людини близький до межі супротиву цьому стресу.

Показник вище 40 балів перетнуло 4% жінок від всієї вибірки, що свідчить про надмірно високий рівень стресу та демонструє перехід організму до третьої,

найбільш небезпечної стадії переживання стресу людиною, а саме виснаження запасів адаптаційної енергії.

Таблиця 2.4

Результати опитування за тестом на визначення рівня самоактуалізації

Назва шкали	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1. Орієнтація у часі	8%	52%	40%
2. Підтримка	-	96%	4%
3. Ціннісна орієнтація	4%	92%	4%
4. Гнучкість поведінки	8%	80%	12%
5. Сензитивність	8%	76%	16%
6. Спонтанність	36%	64%	-
7. Самоповага	8%	64%	28%
8. Самоприйняття	28%	64%	8%
9. Уявлення про природу людини	8%	76%	16%
10. Синергія	12%	76%	12%
11. Прийняття агресії	20%	76%	4%
12. Контактність	16%	80%	4%
13. Пізнавальні процеси	4%	64%	32%
14. Креативність	32%	56%	12%

За результатами тесту на визначення показників самоактуалізації ми можемо зробити певні висновки.

По шкалі «Орієнтація у часі» 52% жінок мають середній показник, 40% - високий, а 8% - низьким.

Значна більшість жінок, а саме 96%, по шкалі «Підтримка» показали середній рівень, високий рівень демонструє 4% опитуваних. Цікаво зазначити, що жодна жінка під час опитування не набрала низький рівень.

За отриманими результатами можна говорити про те, що 92% жінок мають середній показник по шкалі «Ціннісні орієнтації», 4% - низький рівень, схожа кількість жінок від вибірки (4%) демонструють високий рівень.

По шкалі «Гнучкість поведінки» 80% опитуваних жінок мають середні показники, 8% - низькі, а 12% продемонстрували високий показник.

Шкала «Сензитивність» демонструє середні показники у 76% жінок від усієї вибірки. Високий рівень сензитивності мають 16% опитуваних, а 8% - низький.

За результатами шкали «Спонтанність» можна охарактеризувати, що 64% всіх опитуваних жінок мають середній рівень даного показника, а 36% взагалі низький. Зазначимо, що жодна жінка зі всієї вибірки не набрала достатньо балів для високого рівня спонтанності.

Шкала «Самоповага» демонструє, що 64% жінок мають середній рівень поваги до самих себе, 28% - високий рівень, а 8% опитуваних низький рівень.

Жінки кількість котрих від усієї вибірки становить 64% мають середній рівень по шкалі «Самоприйняття», а 28% - низький рівень. Значно менша кількість жінок (8%) набрали достатньо балів для високого рівня в цій шкалі.

Проаналізувавши дані ми маємо можливість сказати, що за шкалою «Уявлення про природу людини» 76% усіх опитуваних жінок мають середній рівень цього показника, 16% - доволі високий, а 8% - низький рівень.

За результатами шкали «Синергія» ми можемо прослідкувати, що 76% жінок, що прийняли участь у дослідженні, демонструють середній рівень цього показника. 12% жінок отримали високі бали за цією шкалою, така ж кількість 12% - низькі.

Результати шкали «Прийняття агресії» свідчать про те, що 76% жінок мають середній рівень за цим показником, 20% - низький, а 4% - високий рівень.

На основі результатів за шкалою «Контактність» ми можемо зробити висновки, що 80% володіють середнім рівнем налагодження стосунків з

оточуючими, 16% - низький, що свідчить про певні труднощі в спілкуванні, а 4% - високий.

В процесі обробки результатів цього тесту було виявлено, що 64% жінок мають середній рівень вираженості по шкалі «Пізнавальні процеси», 32% - високий рівень. Низький рівень за цією шкалою мало лише 4% від усієї вибірки.

Високий рівень показників по шкалі «Креативність» демонструє 12% опитуваних жінок, середній рівень – 56%, а низький рівень – 32%.

На рис. 2.4 показано розподіл вибірки за діагностичними параметрами тесту на визначення рівня самоактуалізації



Рис. 2.4. Розподіл вибірки за діагностичними параметрами тесту на визначення рівня самоактуалізації

2.2. Соціально-психологічні детермінанти психологічного благополуччя та життєстійкості жінок у період війни

В ході написання магістерської роботи було зроблено аналіз взаємозв'язку між досліджуваними показниками. Для цього нами було застосовано математико-статистичні процедури обробки емпіричних даних за допомогою статистичного пакету Microsoft Excel for Microsoft Windows, що показує можливість точної кількісної оцінки ступеню варіювання змін ознак. Ступінь варіювання (узгодженості) змін характеризує тіснота зв'язку – абсолютна величина коефіцієнта кореляції.

Наявність кореляції між результатами демонструє нам, що при зміні одного результату другий зміниться також. Таким чином, ми можемо стверджувати, що між результатами існує зв'язок. Важливо зазначити, що значимий коефіцієнт кореляції не вказує на причинно-наслідкові залежності між ознаками, тобто каузальність.

Отже, за допомогою кореляційного аналізу Пірсона нами було проаналізовано кореляційні зв'язки між показниками психологічного благополуччя, життєстійкості, самоактуалізації жінок під час війни та рівнем стресу, що вони переживають. Такий аналіз дозволив встановити не лише характер зв'язку вказаних показників, а й встановити особливості прояву впливу воєнних дій на психологічне здоров'я жінок.

В табл. 2.5 надано коефіцієнти кореляції між показниками психологічного благополуччя жінок та життєстійкості під час війни.

Таблиця 2.5

Коефіцієнти кореляції між показниками психологічного благополуччя та життєстійкості жінок під час війни

	Психологічне благополуччя
Життєстійкість	0,876

Проведений кореляційний аналіз показників життестійкості та психологічного благополуччя опитуваних демонструє результат 0,876, та вказує на прямо пропорційну залежність між психологічним благополуччям та життестійкістю. Це означає, що зі зростанням значень одного показника спостерігається зростання значень іншого, і навпаки.

Такий високий рівень кореляції може вказувати на те, що особи, які відчують психологічне благополуччя, мають тенденцію бути більш життестійкими, і навпаки.

За таблицею критичних значень коефіцієнта кореляції Пірсона можна сказати, що результат кореляції 0,876 є статистично значущим на рівні 0,01. Такий високий рівень значущості свідчить про високий ступінь впевненості в статистичній значущості виявленого взаємозв'язку між психологічним благополуччям та життестійкістю.

Для того, щоб з'ясувати як рівень стресу, що переживає жінка в даний час, впливає на рівень психологічного благополуччя та життестійкості опитуваних було проведено кореляційний аналіз між даними показниками. В табл. 2.6 надано результати цього кореляційного аналізу.

Таблиця 2.6

Коефіцієнти кореляції між показниками психологічного благополуччя, життестійкості та рівня стресу

	Рівень стресу
Психологічне благополуччя	-0,70063
Життестійкість	-0,77411

Між показниками психологічного благополуччя та рівня стресу жінок під час війни можна сказати, що існує обернено пропорційна залежність. Ця залежність демонструє, що у випадку коли один із вказаних показників зростає, то інший зменшується. Такий вплив можна прослідкувати й навпаки. Це може свідчити про те, що жінки, які відчують себе щасливими, задоволеними,

вільними та самореалізованими, менше піддаються негативному впливу стресових факторів, або що високий рівень стресу погіршує психологічне благополуччя. Таким чином, результат вважається статистично значущим на рівні значущості $p \leq 0,01$

Можна прослідкувати обернено пропорційну залежність між показниками рівня стресу та життєстійкості, що демонструє високу значимість результату проведеної кореляції. Ця залежність може демонструвати взаємовплив двох показників, тобто чим вище життєстійкість у жінок під час війни, тим нижчий рівень стресу вони проживають, та навпаки. На основі цього результату маємо можливість зазначити, що жінки з високою життєстійкістю краще справляються зі проявами стресу, або ж високий рівень стресу може понижувати життєстійкість. Таким чином, результат вважається статистично значущим на рівні значущості $p \leq 0,01$

Також за допомогою кореляційного аналізу нами було прослідковано кореляційні показники між результатами тесту рівня стресу у жінок в період війни та результатами тесту на самоактуалізацію.

В табл. 2.7 показано коефіцієнти кореляції між показниками стресу та показниками шкал на самоактуалізацію.

Таблиця 2.7

**Коефіцієнти кореляції між показниками стресу та показниками шкал
тесту на самоактуалізацію**

	Рівень стресу
1. Орієнтація у часі	-0,036
2. Підтримка	0,413
3. Ціннісна орієнтація	-0,44
4. Гнучкість поведінки	0,28
5. Сензитивність	0,11
6. Спонтанність	-0,10

7. Самоповага	-0,53
8.Самоприйняття	-0,46
9. Уявлення про природу людини	-0,25
10. Синергія	-0,238
11. Прийняття агресії	0,184
12. Контактність	-0,486
13. Пізнавальні процеси	-0,413
14. Креативність	-0,17

Так як абсолютне значення коефіцієнта кореляції показників рівня стресу та шкали «Орієнтація у часі» менше критичного значення за таблицею, тоді результат не вважається статистично значущим на рівнях значущості $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$.

За результатами кореляції результатів за шкалою «Підтримка» та рівень стресу у жінок під час війни можна зробити висновок, що результат вважається статистично значущим на рівні значущості $p \leq 0,01$.

У випадку кореляції між показниками рівня стресу та шкали «Ціннісні орієнтації» результат кореляції вважається статистично значущим на обраних рівнях значущості.

За вказаними результатами коефіцієнт кореляції Пірсона між шкалою «Гнучкість поведінки» та рівнем стресу становить приблизно 0,28. Це вказує на прямо пропорційну залежність між цими двома масивами даних та на наявність статистичної значущості на рівні $p \leq 0,05$.

За даними масивами коефіцієнт кореляції Пірсона між шкалою «Сензитивність» та рівнем стресу становить приблизно 0,11. Цей результат вказує на відсутність зв'язку між цими двома змінними.

Отриманий коефіцієнт кореляції між показниками шкали «Спонтанність» та результатами стресу вказує на відсутність зв'язку між цими двома масивами

даних. Важливо зазначити, що результат кореляції не вважається значущим на рівнях $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$.

Коефіцієнт кореляції Пірсона $-0,53$ вказує на обернено пропорційну залежність між двома масивами даних, а саме результатами шкали «Самоповага» та результатами тесту на визначення рівню стресу. Таким чином, результат вважається статистично значущим на рівні значущості $p \leq 0,01$.

Отриманий коефіцієнт кореляції між показниками шкали «Самоприйняття» та результатами стресу означає, що між двома змінними існує обернено пропорційна залежність. Тобто, це означає, що зменшенню одної змінної відповідає збільшення іншої і навпаки. Таким чином, результат вважається статистично значущим на рівні значущості $p \leq 0,01$.

За результатами кореляції за шкалою «Уявлення про природу людини» та рівень стресу у жінок під час війни можна зробити висновок, що результат не вважається статистично значущим на рівнях значущості $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$.

У випадку кореляції між показниками рівня стресу та шкали «Синергія» результат кореляції не вважається статистично значущим.

Коефіцієнт кореляції Пірсона $0,184$ вказує на дуже слабкий позитивний взаємозв'язок між показниками шкали «Прийняття агресії» та рівнем стресу. Це означає, що існує слабка тенденція, коли збільшення значень одного показника пов'язане зі збільшенням значень іншого, або навпаки. Однак важливо врахувати, що цей зв'язок дуже слабкий, і його практична значущість може бути обмеженою. Це може вказувати на те, що зміни в одному аспекті не дуже суттєво впливають на інший. Таким чином, результат не вважається статистично значущим на рівнях значущості $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$.

Коефіцієнт кореляції Пірсона $-0,486$ вказує на обернено пропорційну залежність між показниками шкали «Контактність» та рівнем стресу. Це означає, що існує виражена тенденція, коли збільшення значень одного показника пов'язане зі зменшенням значень іншого, або навпаки. В даному контексті, можна розглядати, що особи з вищим рівнем контактності можуть виявляти менше ознак стресу, або навпаки. Однак важливо враховувати, що кореляційний аналіз не

вказує на причинно-наслідковий зв'язок, а вказує на тенденцію до зв'язку. Таким чином, результат вважається статистично значущим на рівні значущості $p \leq 0,01$.

За результатами кореляції результатів за шкалою «Пізнавальні процеси» та рівень стресу у жінок під час війни можна зробити висновок, що результат вважається статистично значущим на рівні значущості $p \leq 0,01$.

Коефіцієнт кореляції Пірсона $-0,17$ вказує на дуже слабкий негативний взаємозв'язок між показниками шкали "Креативність" та рівнем стресу. Це означає, що існує слабка тенденція, коли збільшення значень одного показника пов'язане зі зменшенням значень іншого, або навпаки. Цей слабкий взаємозв'язок може вказувати на те, що креативність та рівень стресу не мають сильного впливу один на одного. Також, це вказує на те, що результат кореляції $-0,17$ не є статистично значущим ні на рівні $0,05$, ні на рівні $0,01$.

Аналіз кореляційних зв'язків між показниками шкал тесту на самоактуалізацію та показником психологічного благополуччя був проведений додатково, щоб продемонструвати зв'язки або їх відсутність між показниками.

В табл. 2.8 показано коефіцієнти кореляції між показниками шкал тесту на самоактуалізацію та показником психологічного благополуччя.

Таблиця 2.8

Коефіцієнти кореляції між показниками шкал тесту на самоактуалізацію та психологічним благополуччям

	Психологічне благополуччя
1. Орієнтація у часі	0,389
2. Підтримка	0,4152
3. Ціннісна орієнтація	0,2963
4. Гнучкість поведінки	0,408
5. Сензитивність	-0,0882
6. Спонтанність	0,1426
7. Самоповага	0,3601
8. Самоприйняття	0,4559

9. Уявлення про природу людини	0,339
10. Синергія	0,336
11. Прийняття агресії	0,0413
12. Контактність	0,419
13. Пізнавальні процеси	0,4369
14. Креативність	0,3739

Коефіцієнт кореляції Пірсона 0,389 вказує на прямо пропорційну залежність між шкалою «Орієнтація у часі» та психологічним благополуччям. Це означає, що існує тенденція, коли збільшення значень одного показника пов'язане зі збільшенням значень іншого, або навпаки. Мається на увазі, що ця залежність є помірною, що може вказувати на те, що зміни в орієнтації у часі можуть впливати на психологічне благополуччя та навпаки, але вплив не є дуже сильним. Отже, коефіцієнт кореляції являється значущим на рівні значущості $p \leq 0,01$.

Коефіцієнт кореляції 0,4152 за Пірсоном між двома показниками: шкала «Підтримка» та психологічне благополуччя означає, що між цими змінними існує прямо пропорційна залежність. Це означає, що в середньому люди, які отримують більше підтримки від інших, мають вищий рівень психологічного благополуччя, і навпаки. Однак це не означає, що підтримка є причиною психологічного благополуччя, або що всі люди, які отримують підтримку, є психологічно здоровими. Це лише показує, що між цими змінними є статистично значуща тенденція. За таблицею критичних значень коефіцієнта кореляції Пірсона можна сказати, що результат кореляції є статистично значущим як на рівні 0,05, так і на рівні 0,01.

Порівнявши показники шкали «Ціннісна орієнтація» та психологічного благополуччя опитуваних ми можемо зробити висновок, що існує прямо пропорційна залежність між двома змінними. Це означає, що між ними існує слабка тенденція, взаємозв'язок не являється сильним, проте існує. За таблицею

критичних значень коефіцієнта кореляції Пірсона можна сказати, що результат кореляції є статистично значущим на рівні 0,05.

За результатами кореляційного аналізу можемо зробити висновок, що між показниками шкали «Гнучкість поведінки» та психологічного благополуччя існує прямо пропорційна залежність. Також цей коефіцієнт кореляції є статично значущим на рівні значущості $p \leq 0,01$.

Отриманий коефіцієнт кореляції між показниками шкали «Сензитивність» та результатами тесту на визначення психологічного благополуччя означає, що між цими показниками існує дуже слабка негативна лінійна залежність. Ця залежність означає, що при збільшенні одного показника інший має тенденцію зменшуватися, але цей ефект є дуже незначним. Даний коефіцієнт кореляції не є статистично значущим ні на рівні $p \leq 0,05$, ні на рівні $p \leq 0,01$.

Коефіцієнт кореляції Пірсона між показниками шкали «Спонтанність» та психологічне благополуччя свідчить про те, що він не являється статистично значущим на рівнях значущості.

Коефіцієнт кореляції вказує на прямо пропорційну залежність між шкалою «Самоповага» та психологічним благополуччям. Щодо рівня значущості, коефіцієнт вважається статистично значущим на обох рівнях значимості, а саме на рівні $p \leq 0,05$ та рівні $p \leq 0,01$.

У випадку кореляції між показниками психологічного благополуччя та шкали «Самоприйняття» результат кореляції вважається статистично значущим на обраних рівнях значущості ($p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$).

За результатами кореляції результатів за шкалою «Уявлення про природу людини» та рівнем психологічного благополуччя у жінок під час війни можна зробити висновок, що результат вважається статистично значущим на рівні значущості $p \leq 0,05$.

За вказаними результатами коефіцієнт кореляції Пірсона між шкалою «Синергія» та рівнем психологічного благополуччя жінок становить приблизно 0,336. Це вказує на прямо пропорційну залежність між цими двома змінними та на наявність статистичної значущості на рівні $p \leq 0,05$.

Коефіцієнт кореляції 0,0413 за Пірсоном між двома показниками: шкала «Прийняття агресії» та психологічне благополуччя означає, що зі збільшенням одного показника інший збільшується трохи, але не значно. У цьому випадку, коефіцієнт кореляції менший за обидва критичні значення, тому він не є значущим ні на рівні $p \leq 0,05$, ні на рівні $p \leq 0,01$.

За даними масивами коефіцієнт кореляції Пірсона між шкалою «Контактність» та рівнем психологічного благополуччя становить приблизно 0,419. Цей результат вказує на прямо пропорційну залежність між цими двома змінними та вважається статистично значущим на рівні значущості $p \leq 0,01$.

За таблицею критичних значень коефіцієнта кореляції Пірсона можна сказати, що результат кореляції 0,4369, котрий був отриманий в процесі кореляційного аналізу двох показників шкали «Пізнавальні процеси» та психологічно благополуччя, є статистично значущим як на рівні 0,05, так і на рівні 0,01.

За результатами кореляції результатів за шкалою «Креативність» та рівень психологічного благополуччя у жінок під час війни можна зробити висновок, що результат вважається статистично значущим на рівні значущості $p \leq 0,01$.

2.3. Практичні рекомендації щодо збереження психологічного благополуччя та життєстійкості жінок у період війни

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 дає змогу виділити наступні практичні рекомендації щодо збереження психологічного благополуччя та життєстійкості жінок у період війни:

1. В структурі життєстійкості важливо виділити такий компонент, як цінності, що відіграють вагому роль в житті жінок. Цінності визначають погляди особистості та завдяки ним формується розуміння що саме являється важливим у житті, заради чого вона живе. Цінності – це основне джерело мотивації, дій та просування вперед в такий тяжкий час. Під час війни потрібно сфокусуватися на важливому для кожного з нас, замислитися над тим, що є вагомим у житті та буде доречно виписати свої цінності, щоб продовжувати боротися заради них.

2. В наш час важливо навчитися створювати для себе відчуття стабільності та певної безпеки. Ці відчуття надають нервовій системі потрібну рівновагу, задля цього можна в повсякденне життя ввести прості ритуали, що згодом сформується у звичку. До таких ритуалів можна віднести: ведення терапевтичного щоденника про свій внутрішній стан, регулярні заняття улюбленим видом спорту, щоденна зустріч сонця чи проведення вихідних днів на природі.

3. У період затяжних криз нервова систему людини переходить в режим «енергозбереження», саме тому вона виконує обмежені обсяги завдань. Проте ритм життя людини навпаки пришвидшується, тому важливо навчитися бути лагідним до себе та робити маленькі кроки на шляху до своїх цілей. Період вирішення звичних справ збільшиться, але психіка та психологічний стан будуть у певній нормі й не вичерпаються всі внутрішні ресурси.

4. Піклування про себе, про своє психологічне благополуччя – одна з найважливіших рекомендацій щодо збереження свого здоров'я під час вирішення більшості проблем. Здоровий спокійний сон, достатня кількість їжі, помірні, як фізичні, так й розумові навантаження зміцнюють нервову систему, допомагають їй бути менш вразливою та більш урівноваженою, зменшується рівень тривоги. Турбота про себе підтримує жінку та дозволяє у період війни компенсувати деякі ділянки життя.

5. Важливо навчитися приймати необхідну допомогу від оточуючих та при можливості надавати її іншим. Зробіть свій внесок у добрі справи. Знайдіть спосіб допомогти тим, хто цього потребує в такий важкий для всіх час.

6. Розвивати жінками певної здатності переосмислювати свої травматичні переживання, проживати та розуміти їх, не виключаючи з власного минулого життя.

7. Досить важливою наразі та водночас складною являється робота жінок з когнітивним компонентом психологічного благополуччя, зокрема з негативними настановами як на рахунок себе, так і щодо інших людей в цілому. Вдала корекція цього компонента передбачає перехід особистості від реактивних до превентивних стратегій. Тобто важливо навчитися балансу негативного та позитивного мислення, що дасть змогу жінці бути наближеною до дійсності в максимальному ступені – бути реалістом.

Висновки до розділу 2

Отже, для досягнення мети та виконання завдань, що були поставлені на першому етапі роботи над магістерським дослідженням нами було обрано ряд методик, а саме: тест життєстійкості Мадді, тест на визначення самоактуалізації Шострома, опитувальник шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, а також тест на визначення рівня стресу. Досліджувану групу склали жінки різного віку.

На основі аналізу всіх результатів емпіричного дослідження психологічного благополуччя та життєстійкості жінок у період війни можна зробити наступні висновки:

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

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

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

2. 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.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дозволило зробити наступні висновки:

1. На основі аналізу теоретико-методологічних робіт вчених ми визначили основні погляди на поняття «психологічне благополуччя» та «життєстійкість».

Психологічне благополуччя, за поглядами вчених, визначається як стан психіки, в якому особистість відчуває гармонію, задоволеність життям та володіє ефективними стратегіями впорядкування з викликами життя. Різні теорії, такі як позитивна психологія чи теорія самоактуалізації, вказують на важливість психологічного благополуччя для повноцінного розвитку особистості. Вони акцентують на аспектах, таких як задоволеність життям, емоційна стійкість та самореалізація.

Життєстійкість розглядається як здатність особистості або групи адаптуватися до стресових ситуацій, подолати труднощі та виходити з них сильнішими. Психологи досліджують фактори, які впливають на рівень життєстійкості, такі як психічна стійкість, соціальна підтримка та особистісні ресурси.

2. Визначили психологічні особливості психологічного благополуччя та життєстійкості жінок під час війни.

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

1. Життєстійкість як резерв:

- Життєстійкість 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. Життєстійкість 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 життестійкості, а їхня наявність може стимулювати психологічне благополуччя через взаємодію та підтримку.

5. Відчуття сенсу та мета:

- Життестійкість 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 життестійкість під час війни.

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

3. В процесі написання роботи було складено програму емпіричного дослідження психологічного благополуччя та життестійкості жінок під час війни. Ця програма вміщує підготовчий, діагностичний та інтерпретаційний етапи. Було сформовано вибірку дослідження, що складалася з 50 осіб з віком від 22 до 50 років. До комплексу психодіагностичного було відібрано в процесі роботи діагностичні методики: тест на визначення життестійкості Сальваторе Мадді, тест на визначення самоактуалізації Шострома, опитувальник шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, тест на визначення рівня стресу.

Отримані результати було статистично перевірено за допомогою кореляційного аналізу. Встановлено наявність значимих взаємозв'язків на 1% і 5% рівні між показниками психологічне благополуччя та життестійкість,

психологічне благополуччя та рівня стресу, життєстійкість та рівня стресу, шкала «Підтримка» та рівень стресу, шкала «Орієнтація у часі» та психологічне благополуччя, шкала «Підтримка» та психологічне благополуччя, шкала «Ціннісна орієнтація» та психологічне благополуччя, шкала «Гнучкість поведінки» та психологічне благополуччя, шкала «Самоповага» та психологічне благополуччя», шкала «Самоприйняття» та психологічне благополуччя, шкала «Уявлення про природу людини» та психологічне благополуччя, шкала «Синергія» та психологічне благополуччя, шкала «Контактність» та психологічне благополуччя, шкала «Пізнавальні процеси» та психологічне благополуччя, шкала «Креативність» та психологічне благополуччя.

4. В процесі написання магістерської роботи було розроблено практичні рекомендації щодо збереження психологічного благополуччя та життєстійкості жінок у період війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бацилєва О.В. Життєстійкість як важливий ресурс позитивної Я-концепції особистості / О.В. Бацилєва, І.М. Гресько // Особистісні та психофізіологічні ресурси професійної життєстійкості : матеріали II наук. семінару, Київ, 16 верес. 2021 р. / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. – Київ, 2021. – С. 8–9.
2. Булах І. С. Особистісний розвиток людини в контексті наукових позицій українських психологів [Електронний ресурс] / І. С. Булах // Психологія та психосоціальні інтервенції. - 2019. - Т. 2. - С. 13-19. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppi_2019_2_4
3. Буряк О.О. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. 2015. Вип. 3(44). С. 137–141.
4. Гринів О. (2014). Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія, Вип. 19, Ч. 1, 25–34.
5. Дослідження психології ортобіозу людини: кол. монографія. - Київ : Ліра-К, 2021. - 234 с.
6. Знанецька О. М. Особливості прагнення до самоактуалізації жінок зрілого віку серед внутрішньо переміщених осіб [Електронний ресурс] / О. М. Знанецька, В. І. Лазаренко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2017. - Вип. 2(3). - С. 142-148. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2017_2\(3\)_27](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2017_2(3)_27)
7. Карсканова С. В. Роль соціальних стереотипів у формуванні патріотично налаштованої особистості [Електронний ресурс] / С. В. Карсканова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2017. - Вип. 4(1). - С. 53-57.
8. Кашлюк Ю. І. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям [Електронний ресурс] / Ю. І.

Кашлюк // Психологічний часопис. - 2017. - № 3. - С. 47-58. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_3_7

9. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

10. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том. V. Випуск 20. С. 68-81.

11. Коробка Л. М. Адаптація спільноти до суспільних змін унаслідок воєнного конфлікту: від переживання травми до відновлювальних зусиль та розвитку [Електронний ресурс] / Л. М. Коробка // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2019. - Вип. 4. - С. 176-182. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2019_4_25

12. Кравчук С.Л. Особливості поведінкових проявів психологічної пружності особистості як чинника запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту / С. Л. Кравчук // Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у XXI ст.: Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 26-27 січня 2018 року). – Львів: ГО —Львівська педагогічна спільнота, 2018. – Ч. 1. – С. 15–18.

13. Кузікова С.Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості / С. Б. Кузікова // Психологічні координати розвитку особистості : реалії і перспективи : збірник наук. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (27-28 квітня 2020 р., м. Полтава). - Полтава, 2020. – С. 71-73.

14. Курова А.В. Мотивація як складова компонента структури психологічного благополуччя майбутніх психологів // Правове життя сучасної України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Одеса, 17 трав. 2019 р.) : у 2 т. - Т. 1. - С. 254-256.

15. Ларіна Т. О. Особливості вияву копінг-стратегій особистості, що зазнала впливу травматичної ситуації [Електронний ресурс] / Т. О. Ларіна //

- Наукові студії із соціальної та політичної психології. - 2018. - Вип. 41. - С. 180-191. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2018_41_16
16. Ларіна Т. О. Соціально-психологічна реабілітація особистості: покрокове набуття життєздатності [Електронний ресурс] / Т. О. Ларіна // Наукові студії із соціальної та політичної психології. - 2018. - Вип. 42. - С. 139-147.
 17. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій [Електронний ресурс] / С. О. Лукомська // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2020. - Вип. 1. - С. 190-195. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2020_1_28
 18. Мегега Г.Б. Ціннісна орієнтація на охорону та відновлення фізичного і духовного здоров'я особистості та суспільства як важлива передумова збереження національної безпеки України // Гілея: історичні науки, філософські науки, політичні науки. - 2017. - Вип. 120 (№ 5). - С. 198-203.
 19. Москалець В.П. Загальна психологія: підручник / В.П. Москалець ; Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника. - Київ: Ліра-К, 2020. - 562 с.
 20. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники [Електронний ресурс] / Б. Є. Пахоль // Український психологічний журнал. - 2017. - № 1. - С. 80-104. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_1_9
 21. Пашко Т.А. Психологічні особливості змін в самосвідомості мирних жителів зони АТО. Проблеми політичної психології. 2016. № 4(18). С. 15-20.
 22. Погоріла Н. Об'єктивні та суб'єктивні чинники психологічного благополуччя (Польща. Угорщина, Грузія, Україна) // Соціологія: теорія, методи, маркетинг. - 2007. - № 1. - С. 151-167.
 23. Предко Д.Є., Ларін Д.І. Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. Психологічний часопис. 2017. № 4(8). С. 76-86.

24. Психодіагностика (частина 2): навчальний посібник / Світлана Вікторівна Карсканова – Миколаїв. - Іліон, 2021. – 177 с. Режим доступу: <http://dspace.mdu.edu.ua/jspui/handle/123456789/884>
25. Саутвік С.М., Чарні Д.С. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. 384 с.
26. Сердюк Л.З., Купрєєва О.І. (2017). Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України Психологія особистості. Психологічна допомога особистості, XI(15),481–491. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/709097/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA%20%D0%9B.pdf>
27. Сердюк Л.З. (2019). Фактори самодетермінації та психологічного благополуччя особистості. Український психологічний журнал, 2(12), 147–159.
28. Степаненко Л.В. Особливості взаємозв'язку життєстійкості та складників емоційної саморегуляції переселенців. Габітус. 2021. Вип. 23. С. 68-72. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_23_13
29. Титаренко, Т. М. (2023). Воєнна повсякденність: Як розширити вікно для можливостей для самовідновлення: Наукова доповідь на методологічному семінарі «Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час», 16 листопада, 2023 р. Вісник Національної академії педагогічних наук України, 5(2), 1-5. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5224>
30. Ткалич М.Г. Життєстійкість та психологічне виснаження під час війни: показники адаптації. Журнал сучасної психології: науковий журнал. Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 4 (27). С. 71–76.
31. Ткалич М.Г., Тищенко І.І., Скрипченко Т.О. Економічна поведінка українців під час війни: соціально-психологічний аналіз. Журнал

сучасної психології: науковий журнал. Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 3 (26). С. 144–152.

32. Фурман А. Іntenційність як сутнісна ознака смисложиттєвого буття особистості // Психологія і суспільство : укр. теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис. - 2019. - № 3/4. - С. 118-137.

33. Халєєва Г. Аналіз основних підходів до трактування суб'єктивного благополуччя в психології // Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченко. Психологія. - 2018. - № 2 (9). - С. 84-87.

34. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? / О.М. Хамініч // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2016. - Вип. 6(2). - С. 160-165. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6\(2\)_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6(2)_30).

35. Чиханцова О. А. Позитивна психотерапія як фактор сприяння розвитку життєстійкості особистості [Електронний ресурс] / О. А. Чиханцова // Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи. - 2021. - № 3(1). - С. 21-33. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippp_2021_3\(1\)_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippp_2021_3(1)_4)

36. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності [Електронний ресурс] / О. А. Чиханцова // Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. - 2023. - Т. 34(73), № 1. - С. 35-40. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2023_34\(73\)_1_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2023_34(73)_1_9).

37. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни. URL: http://www.arattaukraine.com/text_ua.php?id=3373 (дата звернення: 08.11.2023).

38. Яворовська Л.М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49.

39. Яворовська Л.М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості / Л.М. Яворська, Г.С. Філоненко. // Наука і освіта. – 2014. – №12. – С. 216–220.
40. Яланська С.П. Формування та розвиток особистості: конструктивні й деструктивні фактори. Педагогічні науки : зб. наук. пр. Полтав. нац. пед. унту ім. В.Г. Короленка. 2015. Вип. 64. С.17 – 21.
41. Demerouti, E., Bakker, A. B. Maria C. W. et al. New directions in burnout research. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 2021. № 30 (5). P. 686–691.
42. Hernandez, Rosalba, et al. "Psychological well-being and physical health: Associations, mechanisms, and future directions." *Emotion Review* 10.1 (2018): 18-29.
43. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness // *Consulting Psychology Journal*. – Spring, 1999. – Vol. 51. – N 2. – P. 106–117.
44. Luthar S. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. Vol. 71. P. 543–562.
45. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness // *Encyclopedia of Mental Health* / H. S. Friedman (Ed.). – San Diego (CA) : Academic Press, 1998. – P. 323–335.
46. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. № 2. P. 265–274.
47. Ruggery K., Garcia-Garzon E., Maguire A., Matz S., Hupert F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analyses of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18, 192–198. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>
48. Rutter M. Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*. 2012. Vol. 24. P. 335–344.
49. Singh S. Subjective Vitality as a predictor of Psychological Well-being. *International Journal of Social Sciences Review*. 2018. № 6 (1). P. 76–80.

50. Well-being. APA Dictionary of Psychology. URL:
<https://dictionary.apa.org/well-being>