МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК В УМОВАХ РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0532
спеціальності 053– Психологія
Сироватка Анастасія Сергіївна
Керівник: Губа Н.О., зав.кафедри, к. психол.н,
доцент кафедри психології
Рецензент: Грандт В.В., к. психол.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Сироватці Анастасії Сергіївні

Тема роботи Вплив тривожності на психологічне благополуччя жінок в умовах російської агресії на території України

керівник роботи Губа Н.О., зав.кафедри, к. психол.н, доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати стан наукової розробки проблеми тривожності та психологічного благополуччя жінок у вітчизняній і зарубіжній психології; визначити особливості взаємозв'язку тривожності та психологічного благополуччя жінок, які переживають умови війни; провести діагностичне обстеження з метою виявлення специфіки взаємозв'язку між тривожністю та психологічним благополуччям жінок, які перебувають у стані емоційного напруження через військові дії;

5. Перелік графічного матеріалу: 5 малюнків, 6 таблиць

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Губа Н.О., доцент		
Розділ 1	Губа Н.О., доцент		
Розділ 2	Губа Н.О., доцент		
Розділ 3	Губа Н.О., доцент		
Висновки	Губа Н.О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ А.С. Сироватка

Керівник роботи _____ Н.О. Губа

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ О. М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 99 сторінки, 5 малюнків, 6 таблиць, 75 джерел.

Об’єкт дослідження: психологічне благополуччя жінок в умовах російської агресії на території України.

Предмет дослідження: вплив тривожності на психологічне благополуччя жінок в умовах російської агресії на території України.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити особливості тривожності як чинника, що впливає на психологічне благополуччя жінок в умовах війни; розробити програму психологічної підтримки, спрямовану на зниження рівня тривожності та сприяння збереженню психологічного благополуччя жінок, які зазнають впливу військових дій.

Гіпотеза дослідження: вважається, що високий рівень тривожності у жінок, які переживають наслідки війни, негативно впливає на їх психологічне благополуччя, знижуючи відчуття внутрішньої гармонії та задоволеності життям. Однак за умови надання психологічної підтримки та корекційних заходів, спрямованих на зниження рівня тривожності, можливо покращити їх психологічне благополуччя та підвищити здатність адаптуватися до умов війни.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових даних, представлених у сучасній літературі, з метою визначення понятійного апарату, різних підходів і поглядів на проблему тривожності та психологічного благополуччя жінок; виявлення закономірностей їх взаємозв’язку; емпіричні: тестування, анкетування, проведення констатувального експерименту для дослідження особливостей впливу тривожності на психологічне благополуччя жінок в умовах війни.

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні впливу тривожності на психологічне благополуччя жінок в умовах російської агресії, зокрема виявленні специфічних факторів, що зумовлюють емоційні та соціальні зміни. Отримані результати доповнюють уявлення про адаптивні механізми жінок у контексті воєнного стресу та сприяють розробці програм психологічної підтримки.

ТРИВОЖНІСТЬ, ВІЙНА, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, УКРАЇНЦІ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН.

SUMMARY

Syrovatka A.S. The Influence of anxiety on the psychological well-being of women in the conditions of russian aggression in Ukraine.

Object of research: psychological well-being of women in conditions of Russian aggression on the territory of Ukraine.

Subject of research: the impact of anxiety on the psychological well-being of women in conditions of Russian aggression on the territory of Ukraine.

The purpose of the research: to theoretically substantiate and empirically study the features of anxiety as a factor affecting the psychological well-being of women in war conditions; to develop a psychological support program aimed at reducing the level of anxiety and helping to preserve the psychological well-being of women affected by military actions.

The hypothesis of the research: It is believed that high levels of anxiety in women experiencing the consequences of war negatively affect their psychological well-being, reducing their sense of inner harmony and life satisfaction. However, with the provision of psychological support and corrective measures aimed at reducing anxiety levels, it is possible to improve their psychological well-being and increase their ability to adapt to war conditions.

Research methods: theoretical: analysis, synthesis, generalization and systematization of scientific data presented in modern literature, in order to determine the conceptual apparatus, different approaches and views on the problem of anxiety and psychological well-being of women; identifying the patterns of their relationship; empirical: testing, questionnaires, conducting an ascertaining experiment to study the features of the impact of anxiety on the psychological well-being of women in war conditions.

The scientific novelty of the study lies in determining the impact of anxiety on the psychological well-being of women in conditions of Russian aggression, in particular, identifying specific factors that cause emotional and social changes. The results obtained complement the understanding of women’s adaptive mechanisms

in the context of war stress and contribute to the development of psychological support programs.

Research results can be used in the practical activities of psychologists working with women who have experienced war trauma, in particular in the context of reducing anxiety and supporting psychological well-being. The developed diagnostic methods can be implemented in work with women in war conditions, in order to provide them with psycho-emotional assistance.

Keywords: anxiety, war, psychological well-being, ukrainians, psychological state.

ЗМІСТ

ВСТУП……..8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ТРИВОЖНІСТЮ ТА ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ЖІНОК У КОНТЕКСТІ ВОЄННИХ ПОДІЙ……14
1.1. Тривога і тривожність як предмет психологічного аналізу……...14
1.2. Визначення та особливості психологічного благополуччя жінок в умовах війни……26
1.3. Тривожність у жінок та її взаємозв'язок із психологічним благополуччям в умовах війни: вплив супутніх факторів……..…….40
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ПОКАЗНИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ……55
2.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження тривожності як показника психологічного благополуччя жінок…….55
2.2. Аналіз результатів дослідження……59
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ПОКАЗНИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК……...72
3.1. Методологічні основи корекції тривожності у жінок……72
3.2. Програма корекції рівня тривожності як показника психологічного благополуччя жінок……...76
ВИСНОВКИ……...88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….91

ВСТУП

Актуальність дослідження. Різкі зміни, що відбулися в нашій країні протягом останніх років, суттєво вплинули на всі аспекти життя та негативно відобразилися на здоров'ї й психологічному стані населення. У таких умовах людина стає більш чутливою до різних негативних впливів та переживань, що провокує виникнення численних психологічних труднощів, підвищене моральне навантаження та емоційне виснаження. Як наслідок, посилюється рівень тривожності та знижується відчуття внутрішнього благополуччя. Особистість стикається з низкою негативних психоемоційних станів, таких як фрустрація, відчай, занепокоєння тощо, що знижують рівень задоволеності життям. Виникає постійна напруженість, емоційне виснаження та відчуття небезпеки, які негативно впливають на здатність до оптимістичного сприйняття свого функціонування. Сучасні складні умови життя висувають високі вимоги до психологічної стійкості особистості, потребують здатності справлятися зі стресовими ситуаціями, швидко їх долати та знаходити баланс у своєму психологічному стані. У зв'язку з цим важливо досліджувати взаємозв'язок між тривожністю та психологічним благополуччям у контексті військових реалій.

Проблема тривожності займає важливе місце в сучасній психологічній науці та знайшла відображення в дослідженнях як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. У зарубіжній психології це питання досліджували А. Адлер, З. Фрейд, Д. Тейлор, Г. Салліван, К. Ізард, Б. Філліпс, Ч. Спілбергер, Р. Мей, Х. Хекхаузен та інші. Українські вчені також приділяють значну увагу вивченню тривожності. Зокрема, вагомий внесок зробили О.О. Халік, Н. І. Вереніч, Н. І. Пов'якель, Н.Ф. Шевченко, С. А. Прахова, Є. М. Калюжна, А. В. Шамне, І. Т. Стрілецька, В. І. Юрченко, В. М. Крайнюк та інші. Їх роботи акцентують увагу на багатогранності цього феномену та його значенні для розуміння людської поведінки й емоційного стану.

Проблема психологічного благополуччя як об’єкт психологічного дослідження активно розглядається в роботах таких науковців, як К. Ріфф, Е. Діннер, М. Селігман, Р. М. Шаміонов, Л. В. Карапетян, Л. З. Сердюк, П. Фесенко, Т. Шевеленкова, К. В. Роєнко, а також С. Льюбромірскі та Дж. Хеллвел. Їхні дослідження висвітлюють багатоаспектність цього явища та його роль у забезпеченні адаптації та емоційного балансу особистості.

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених проблемам тривожності та психологічного благополуччя, питання їх взаємозв’язку набуває особливої актуальності в сучасних умовах війни, спричиненої російською агресією проти України. Ця тема потребує більш ґрунтовного вивчення з метою глибшого розуміння механізмів взаємодії між рівнем тривожності та суб’єктивним відчуттям благополуччя, особливо серед жінок, які стикаються з численними психологічними викликами в цих умовах.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю комплексного аналізу різних аспектів цих феноменів, таких як: чинники, що впливають на їх формування, види тривожності, структурні компоненти психологічного благополуччя, а також їх взаємодетермінаційні зв’язки. Це особливо важливо в контексті війни, коли жінки часто виконують кілька ролей — матері, дружини, працівниці, волонтерки — і стикаються з підвищеним рівнем морального та емоційного навантаження.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових знань про природу тривожності як індикатора психологічного благополуччя. Практична значущість пов’язана з розробкою рекомендацій для психологічної підтримки жінок, що допоможе формувати стійкість до стресових ситуацій, зберігати емоційну рівновагу та забезпечувати відчуття благополуччя навіть у кризових умовах.

Недостатня дослідженість цього питання, його значення для теорії та практики, а також зростаючий соціальний запит зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: «Вплив тривожності на психологічне благополуччя жінок в умовах російської агресії на території України».

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя жінок в умовах російської агресії на територіії України.

Предмет дослідження – вплив тривожності на психологічне благополуччя жінок в умовах російської агресії на території України.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити особливості тривожності як чинника, що впливає на психологічне благополуччя жінок в умовах війни; розробити програму психологічної підтримки, спрямовану на зниження рівня тривожності та сприяння збереженню психологічного благополуччя жінок, які зазнають впливу військових дій.

Гіпотеза дослідження: вважається, що високий рівень тривожності у жінок, які переживають наслідки війни, негативно впливає на їх психологічне благополуччя, знижуючи відчуття внутрішньої гармонії та задоволеності життям. Однак за умови надання психологічної підтримки та корекційних заходів, спрямованих на зниження рівня тривожності, можливо покращити їх психологічне благополуччя та підвищити здатність адаптуватися до умов війни.

Обрана мета зумовила такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан наукової розробки проблеми тривожності та психологічного благополуччя жінок у вітчизняній і зарубіжній психології.
2. Визначити особливості взаємозв’язку тривожності та психологічного благополуччя жінок, які переживають умови війни.
3. Провести діагностичне обстеження з метою виявлення специфіки взаємозв’язку між тривожністю та психологічним благополуччям жінок, які перебувають у стані емоційного напруження через військові дії.
4. Проаналізувати отримані емпіричні дані за допомогою методів математичної статистики та здійснити психологічну інтерпретацію результатів, зробивши висновки щодо характеру взаємозв’язку між тривожністю і психологічним благополуччям жінок в умовах війни.

5. Розробити та запропонувати програму психокорекції, спрямовану на зниження рівня тривожності та підвищення психологічного благополуччя жінок, враховуючи найбільш ефективні методи та техніки, представлені у науково-методичній літературі.

У процесі дослідження для досягнення поставлених завдань було використано комплекс наступних методів:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових даних, представлених у сучасній літературі, з метою визначення понятійного апарату, різних підходів і поглядів на проблему тривожності та психологічного благополуччя жінок; виявлення закономірностей їх взаємозв'язку.
- емпіричні: тестування, анкетування, проведення констатувального експерименту для дослідження особливостей впливу тривожності на психологічне благополуччя жінок в умовах війни.
- математичні: методи описової статистики, кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, виконані з використанням безкоштовного статистичного пакета Jamovi, версія 2.3.

Для розв'язання поставлених завдань у якості діагностичного інструментарію було використано:

- опитувальник реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера.
- опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф у адаптації С. В. Карсканової.
- методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale, BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman), адаптована Л. М. Карамушкою, К. В. Терещенко, О. В. Креденцером.
- авторська анкета (Додаток Б), розроблена для уточнення особливостей впливу тривожності на психологічне благополуччя жінок у воєнних умовах.

Організація і база дослідження. Базою дослідження виступали жінки, які проживають у Запоріжжі та є унікальними бенефеціарами благодійної організації «НЕВО». Респондентками були жінки, які переживають наслідки військового конфлікту та стикаються з психологічними викликами в умовах війни. Загальна кількість вибірки становила 35 осіб. Вік учасниць варіювався від 25 до 45 років.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають загально-психологічні ідеї психічного розвитку особистості на стадії дорослості (С. Максименко, Г. Костюк, Т. Титаренко, Т. Дзюба, О. Коваленко та ін.); узагальнені підходи до проблеми тривожності в умовах війни (З. Фрейд, Ч. Спілбергер, Г. Сельє, Н. Пов'якель, І. Стрілецька, О. Халік, О. Волошок та ін.); концепції психологічного благополуччя, зокрема в умовах екстремальних ситуацій (К. Ріфф, Е. Діннер, Л. В. Карапетян, Л. З. Сердюк, П. Фесенко, Т. Шевеленкова, К. В. Роєнко та ін.), що дозволяють поглибити наукові уявлення про взаємозв'язок тривожності та благополуччя і слугують теоретичними засадами для визначення напрямків практичної роботи з жінками, які переживають військові дії в Україні.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що результати та висновки роботи можуть бути використані в практичній діяльності психологів, які працюють з жінками, що пережили травму війни, зокрема в контексті зниження тривожності та підтримки психологічного благополуччя. Розроблені методи діагностики можуть бути впроваджені в роботу з жінками, що знаходяться в умовах війни, з метою надання їм психоемоційної допомоги. Матеріали дослідження можуть бути корисними в упорядкуванні діагностичного інструментарію для оцінки рівня тривожності та благополуччя в умовах екстремальних ситуацій. Окрім того, результати можуть бути застосовані в навчальному процесі для підготовки фахівців психолого-педагогічного напрямку, зокрема для розробки навчальних програм, спрямованих на підвищення кваліфікації в роботі з людьми, які пережили військові травми.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, поділених на підрозділи і загальних висновків, містить 6 таблиць, 5 рисунків. Загальний обсяг роботи 99 сторінок, використаних джерел включає 75 найменувань.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ТРИВОЖНІСТЮ ТА ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ЖІНОК У КОНТЕКСТІ ВОЄННИХ ПОДІЙ

1.1. Тривога і тривожність як предмет психологічного аналізу

Теоретичні підходи до проблеми тривоги та тривожності вивчаються в межах різних напрямків та концепцій, що знайшло відображення в роботах як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників.

В психоаналітичній теорії З. Фрейд трактує тривогу як базовий вроджений феномен, який виконує роль захисної функції «Ego» від деструктивного впливу підсвідомих процесів. Вона виникає внаслідок неадекватного вивільнення енергії лібідо і є природною реакцією на стресові ситуації [65]. О. Ранк і Г. Салліван також звертають увагу на тривогу як емоційний стан, пов'язаний із травмою народження. Вони вважають, що тривога має попереджувальну функцію, інформуючи про наближення небезпеки та надаючи можливості для адаптивної реакції на неї [75]. Крім того, сучасні дослідження тривожності додають нові аспекти, зокрема роль соціальних факторів та культурних умов у формуванні тривожних станів, що розширює класичне розуміння цього феномену в контексті війни та посттравматичного стресового розладу.

На відміну від З. Фрейда, К. Хорні не вважала тривогу вродженим і невід'ємним компонентом психіки людини. В її соціокультурній теорії особистості, етіологія тривоги пояснюється відсутністю відчуття безпеки в міжособистісних стосунках. Вона вважала, що будь-які фактори, які порушують відчуття захищеності дитини в стосунках із батьками, можуть призвести до розвитку базальної тривоги [67]. Отже, причина тривожності, на думку К. Хорні, лежить не в підсвідомих процесах, а в порушеннях

взаємодії між дитиною та батьками, починаючи з раннього віку.

А. Адлер у своїй індивідуальній теорії особистості трактував тривогу та тривожність як симптоми неврозу, визначаючи їх як терміни з широким діагностичним спектром, які охоплюють різноманітні порушення поведінки. Тривожність, за Адлером, є індивідуальною характеристикою, що вказує на потребу людини відновити втрачену соціальну рівновагу та справедливість, спричинену комплексом меншовартості. Цей стан може призводити до пасивності та схильності до непродуктивного способу життя [58].

Біхевіористична теорія розглядає тривогу та тривожність у контексті соціального навчання, пов'язуючи їх із труднощами у формуванні навичок та невдачами при виконанні завдань. Вчені, такі як Б. Скіннер, І. Блумер, Дж. Мід та Е. Толмен, акцентують увагу на тому, що тривожність може бути результатом неправильно засвоєних поведінкових патернів. У свою чергу, представники екзистенціального напрямку, серед яких В. Франкл, Дж. Сартр, М. Хайдеггер та К. Ясперс, пов'язують тривожність з кризою існування та труднощами самореалізації, що виникають унаслідок втрати смислу життя, що є важливим аспектом у розумінні тривожних станів у сучасному світі[64].

Один із засновників гуманістичної теорії К. Роджерс визначає тривожність як «стан, що виникає через суперечності між «Я-концепцією» людини та вимогами соціального середовища». Вона виступає як сигнал у свідомості, що вказує на загрозу благополуччю особистості» [70, 73]. Тривожність проявляється через емоційні реакції, такі як фрустрація, регресія, егоцентризм, і виникає внаслідок внутрішніх особистісних конфліктів, напруги та втрати гармонії в стосунках із суспільством [70].

Поняття тривожності («anxiety») тісно пов'язане з категорією тривоги. Вчені наголошують на важливості розмежування цих термінів, зазначаючи, що тривога є ситуативною емоцією, що виникає у відповідь на конкретну загрозу, тоді як тривожність є стійкою рисою особистості, що формується під впливом реальних чи уявних загроз [5; 6; 17]. Тривога є емоційним станом, що виникає у відповідь на реальну чи потенційну загрозу та характеризується

очікуванням негативних подій або несприятливого розвитку ситуації. На відміну від інших емоційних переживань, тривога часто не має чітко визначеного об'єкта і є генералізованим, безпредметним відчуттям, яке супроводжується страхом за можливі невдачі у різних аспектах життя. Це відображення емоційної напруги, підвищеної чутливості, внутрішнього дискомфорту, тривожного занепокоєння. К. Ізард підкреслює, що тривога є складним емоційним патерном, де домінує страх, а також інші емоції, які знаходяться під його впливом, зокрема роздратування, гнів, обурення, почуття провини та інші [60, 13]. Тривога не лише вказує на внутрішній емоційний дисбаланс, але й служить певним механізмом адаптації до потенційної небезпеки, що може змусити людину мобілізувати ресурси для вирішення проблеми. Тривога часто виникає через неусвідомленість джерела небезпеки, що призводить до почуття невизначеного страху чи передчуття загрози. Це почуття порушує внутрішню гармонію особистості, викликаючи відчуття тривоги, яке важко точно локалізувати чи пояснити. Хоча тривога зазвичай має деструктивний характер і може створювати значний емоційний дискомфорт, вона також має конструктивні аспекти. Зокрема, за Г. Сельє, тривога може сприяти активації адаптаційного синдрому, що дозволяє людині реагувати на стресові ситуації і мобілізувати необхідні ресурси для подолання труднощів[66]. Таким чином, тривога не лише підсилює емоційну напругу, а й може виступати як важливий механізм адаптації до умов невизначеності та загрози, підтримуючи готовність людини до дій в екстремальних ситуаціях.

На думку Р. Мей, тривожність – це індивідуальна риса, стійке особистісне утворення, що розкривається у переживаннях певної емоційної модальності та впливає на мотиваційні, афективні, операціональні аспекти діяльності та поведінки [69, 215]. І. Стрілецька зазначає, що тривожність «актуалізується в умовах невизначеності і розуміється як переживання дифузійної або безпредметної загрози людині, коли під удар ставляться її цінності, престиж, здоров’я або благополуччя» [46, 267]. Тривожність

проявляється як постійне внутрішнє занепокоєння, що не має чіткої причини, але пов’язане з очікуванням можливих невдач, небезпеки або важливих подій. Якщо тривога зазвичай тлумачиться як конкретна емоція, що виникає у відповідь на певну загрозу або стресову ситуацію, то тривожність розглядається як стійка особистісна риса. Вона характеризується схильністю людини реагувати на різноманітні загрози з високим рівнем емоційної напруги, що може варіюватися за інтенсивністю. Тривожність відображає загальне ставлення людини до життя та її здатність адаптуватися до змін, у той час як тривога зосереджена на конкретних ситуаціях, які викликають хвилювання та стрес.

Тривожність, на думку О. Халіка, є не лише реакцією на зовнішні подразники, а й відображенням внутрішніх конфліктів, що можуть виникати внаслідок непереборних труднощів чи загроз, з якими стикається індивід [50, 7]. Це ознака глибших психічних процесів, де емоційна напруга може ставати постійною, руйнуючи внутрішній баланс особистості. Тривожність також має вплив на соціальні взаємодії, оскільки в таких умовах людина може ухилятися від складних ситуацій, проявляючи пасивність або надмірну обережність. Вона може стати перешкодою для розвитку, оскільки знижує здатність особистості адаптуватися до змін, часто призводячи до ізоляції від оточення чи уникання важливих соціальних взаємодій. Тривожність є індикатором сили емоційного ставлення до потенційно небезпечних ситуацій і дозволяє передбачити, як особистість буде емоційно реагувати на подібні обставини в майбутньому.

Статус тривожності як стійкої особистісної характеристики пов’язаний із незадоволенням важливих потреб. Механізм її закріплення та посилення працює як «замкнене психологічне коло», що веде до збільшення та поглиблення негативного емоційного досвіду, в результаті чого тривожність стає стабільною рисою особистості. Згідно з думкою А. Хорнблоу та М. Ентоні, процес перетворення тривожності на стійку особистісну характеристику залежить від тривалості та інтенсивності переживань,

проходячи кілька етапів розвитку [19; 66]:

– мінімальна напруженість, незначне хвилювання (сигнальне та адаптивне значення);

– зростання напруги, відчуття загрози, поява неспокою;

–власне тривога, тривале почуття загрози;

–конкретизація небезпеки, почуття страху;

–відчуття жаху, невідворотності катастрофи, шок, паніка;

–інтенсивне, глибинне і тривале переживання, перехід у особистісну тривожність.

Тривожність зазвичай супроводжується різноманітними афективними проявами, такими як напруга, занепокоєння, розгубленість, фрустрація, страх тощо. У структурі афективної складової тривожності емоція страху займає центральне місце.

У деяких дослідженнях [4; 6; 8] тривожність визначається як готовність до переживання страху. Однак між ними існує важлива різниця: страх є реакцією на конкретну, реальну загрозу, тоді як тривога – це стан неприємного очікування небезпеки, що може виникати навіть без явної причини.

Тривожність може бути спровокована різними факторами, такими як стресові ситуації, непередбачувані події, зміни у повсякденній діяльності або затримки у досягненні бажаного результату. Вона проявляється в специфічних емоційних переживаннях, таких як страх, тривога, занепокоєння, відчуття розгубленості та порушення внутрішнього спокою. Характерною рисою тривожності є те, що емоційна реакція на ситуацію часто є надмірною, значно перевищуючи реальний рівень загрози, що створює дисбаланс у психічному стані особистості.

Тривожність не тільки негативно впливає на емоційне самопочуття, але й порушує загальну життєву рівновагу, знижує енергетичний потенціал та відчуття психологічного благополуччя. Вона також може мати широкий вплив на фізіологічний, психологічний та соціальний рівні життя людини. На

фізіологічному рівні це може проявлятися через стресові реакції, такі як підвищене серцебиття або напруга м’язів. На психологічному рівні тривожність може спричиняти труднощі з концентрацією уваги або занепокоєння щодо майбутнього. А на соціально-психологічному рівні — ускладнювати міжособистісні стосунки та взаємодію з оточенням, що тільки підсилює відчуття ізоляції або самотності.

Тривожність має значний вплив на загальний стан здоров’я та якість життя людини. Вона може спричиняти соматичні реакції, такі як тремтіння, підвищення артеріального тиску, головний біль, а також впливати на роботу внутрішніх органів і систем. Зокрема, можуть виникати порушення в ендокринній, серцево-судинній, нервовій та травній системах. Це також призводить до фізичної виснаженості, зниження імунітету, частих захворювань та підвищеної збудливості. Людина, яка переживає високий рівень тривожності, може відчувати апатію, депресивний настрій, знижену мотивацію до активності та зменшення здатності до нормальної адаптації в соціумі та на роботі.

Тривожність є нормальним психофізіологічним механізмом, що допомагає людині адаптуватися до стресових ситуацій і забезпечує її виживання в умовах загрози. Проте, коли рівень тривожності надмірно високий або триває занадто довго, вона може почати завдавати серйозної шкоди здоров’ю. В такому випадку негативні емоційні переживання сприяють розвитку хронічних захворювань, порушують психологічне благополуччя та знижують якість життя. Тривога, яка постійно присутня в житті людини, може призвести до того, що вона почне відчувати невдоволення своєю реальністю, що підвищує ризик розвитку депресії та інших психічних розладів.

Тривожність є багатофакторним явищем, яке обумовлене рядом різноманітних факторів [5; 12; 16; 19]:

– тривожність є результатом низки біологічних факторів, зокрема, вона зумовлена особливостями вищої нервової діяльності людини, таких як

слабкість, сенситивність або неврівноваженість нервової системи, що сприяє підвищеній чутливості до стресових ситуацій. Крім того, гормональні зміни можуть значно впливати на рівень тривожності, особливо під час гормональних коливань або дисбалансу. Система психофізіологічних механізмів може стати менш адаптивною до впливу сильних або екстремальних стимулів, що також веде до підвищення тривожності. Окрім того, ця риса особистості часто обумовлена генетичною схильністю до високого рівня емоційного збудження, що сприяє постійному стану тривоги. Підвищена емоційна реактивність може бути наслідком як спадкових факторів, так і нервово-психічних розладів, що впливають на здатність адаптуватися до змін у зовнішньому середовищі.

– соціальні фактори відіграють значну роль у розвитку тривожності, оскільки вони визначають умови, в яких індивід формує свою особистість та взаємодіє з навколишнім світом. Умови виховання, типи міжособистісних відносин та особливості спілкування в родині чи колективі можуть сприяти виникненню або загостренню тривожних переживань. Професійне середовище та соціальні умови, в яких людина працює та взаємодіє з іншими, також можуть бути джерелами стресу, що підвищують рівень тривожності. Частота стресових ситуацій, складнощі адаптації до змін у житті, соціально-політичні трансформації, соціальні конфлікти або, наприклад, переживання війни можуть значно вплинути на психоемоційний стан особистості. Періоди нестабільності та криз в суспільстві також створюють умови для накопичення стресу, що сприяє зростанню тривожності та втраті психологічного комфорту.

– індивідуально-психологічні фактори, що впливають на рівень тривожності, включають динамічні властивості особистості, риси характеру та особливості самосприйняття, зокрема зміст «Я-концепції». Важливу роль відіграють механізми саморегуляції, які визначають здатність індивіда ефективно контролювати свої емоції та реакції на стресові ситуації. Крім того, рівень самооцінки та локус контролю (внутрішній чи зовнішній)

можуть суттєво впливати на те, як особистість реагує на труднощі. Вищий рівень самооцінки і внутрішній локус контролю можуть допомогти зменшити тривожність, тоді як низька самооцінка та зовнішній локус контролю можуть сприяти її посиленню.

Одним із важливих аспектів дослідження тривожності є вивчення її структурних особливостей. У цьому контексті виділяються три основні компоненти [35; 46; 50] (рис. 1.1).



Рис. 1.1. Структурна модель тривожності

Когнітивний компонент має тісний зв’язок з інтелектуальною сферою, адже він відображає не лише систему знань та уявлень про небезпеку, а й здатність до аналізу можливих загроз, оцінки їх серйозності та прогнозування ймовірних наслідків для життєдіяльності людини. Важливим аспектом є те, що цей компонент також визначає, як людина обробляє інформацію щодо небезпеки та приймає рішення в умовах невизначеності. Дослідження Д. Лундгрена показали, що тривожність має суттєвий вплив на пізнавальні процеси, що може вплинути на адекватність оцінки ситуацій і здатність приймати обґрунтовані рішення [68]. Тривожність, зокрема, призводить до звуження поля уваги. Люди, які переживають тривогу, фокусуються на тому, чого вони бояться, або на тому, що має значення для їхнього благополуччя, ігноруючи іншу інформацію. В умовах тривоги

когнітивна система функціонує в специфічному режимі, обробляючи переважно ту інформацію, яка є найактуальнішою на даний момент. Це спричиняє спрощення процесів мислення, схильність до використання стереотипних або раніше знайдених рішень, без урахування особливостей поточної ситуації. Афективний компонент включає систему емоційних переживань та суб'єктивних ставлень до стрес-факторів. Тривожні переживання часто асоціюються з відчуттям можливої нездатності суб'єкта реалізувати значущі цілі, а також із почуттям загрози для здоров'я, особистісного статусу та планів на майбутнє. Тривожність проявляється через різноманітні емоційні реакції, включаючи страх, хвилювання, афективність, збудливість, напруженість та тривожні передчуття тощо.

Поведінковий компонент відображає конативну спрямованість, тобто систему дій і вчинків як відповідь на загрозу. Зазначено, що зазвичай конативна реакція тривожної особистості проявляється у вигляді замкнутості, занурення в світ власних переживань, пасивності, ізольованості та слабкої адаптивності, особливо в умовах фрустраційних ситуацій. Також спостерігається помітна дисгармонія в стосунках, зниження активності та зміни в звичному життєвому укладі, зумовлені потребою в безпеці. Однак дослідження У. Девідсона та С. Росса показали, що існує й інший тип реагування, протилежний цьому [60]. Зокрема, відзначається гіперактивність, екзальтованість, імпульсивність, «діловитість» та інші подібні прояви. У тривожному стані людина може братися за безліч справ, намагається уникати самотності, демонструє соціальну відкритість і розкутість. Науковці пояснюють це тим, що таким чином людина намагається приховати свою основну тривожність. Крім того, тривожність може по-різному впливати на ефективність діяльності. Дослідження А. Актопа показали, що при виконанні простих завдань незначна тривога може сприяти підвищенню результативності, тоді як при виконанні складних завдань вона може призвести до дезорганізації процесу та зниження продуктивності [58]. Дослідження В. Девідсона вказують на те, що люди з високим рівнем

тривожності більш емоційно реагують на невдачі та обмеження в часі, а також постійно відкладають виконання повсякденних завдань, що пов’язано з прокрастинацією.

Психологічна специфіка тривожності проявляється у її неоднозначному впливі на поведінку людини. З одного боку, тривожність виконує важливі функції, зокрема стимулюючу, охоронну, адаптивну та мотиваційну, що сприяють активному пошуку джерела небезпеки та засобів для її усунення. Ч. Спілбергер зазначає, що тривожність має функції передбачення, сигналізації про загрозу, адаптації до нових умов, оцінки ситуації, актуалізації захисних дій та механізмів, спрямованих на усунення стресогенних факторів [74]. Однак, на іншому рівні, високий рівень тривожності може призводити до дезорганізації поведінки, зниження ефективності діяльності та збільшення ризику прокрастинації, що, в свою чергу, погіршує здатність адаптуватися до змін. З іншого боку, дезорганізуючі та деструктивні властивості тривожності виявляються у негативних наслідках для життя та здоров’я, знижуючи продуктивність життєдіяльності особистості та її психологічне благополуччя. Тривожність може стимулювати до активних дій, але також може бути виснажливою, що викликає відчуття безпорадності, невпевненості в собі та безсилля перед зовнішніми факторами.

Тривожність, як стабільна особистісна риса, має не лише структурну, а й рівневу організацію. Зазвичай дослідники виділяють високий та низький рівні тривожності [50; 53].

Високий рівень тривожності є деструктивною особистісною рисою, яка значно знижує працездатність, самооцінку та мотивацію, негативно впливаючи на всі сфери життя. Люди з високим рівнем тривожності зазвичай є більш емоційними, вразливими та сенситивними, вони гостріше реагують на стресові фактори, постійно очікують неприємностей і довше переживають їх. Це може спричиняти нервозність, песимізм, труднощі у спілкуванні, а також порушення концентрації та зниження ефективності в роботі. В таких людей часто спостерігаються проблеми з адаптацією до змін, а також

підвищена схильність до розвитку психосоматичних розладів. Підвищена тривожність також може обмежувати соціальні зв’язки, що погіршує загальний рівень психологічного благополуччя. Особи з підвищеним рівнем тривожності, перебуваючи в постійному напруженні, безцільно витрачають свої психофізичні ресурси, часто відчувають втому та неспроможність справлятися з поставленими завданнями. Люди, схильні до надмірного занепокоєння, часто бувають замкнутими, нетовариськими та дистанційованими від оточення, а також відчувають себе менш щасливими і життєрадісними. Це може призводити до зниження загального рівня задоволення життям і підвищеного відчуття ізольованості. Люди з низьким рівнем тривожності, як правило, більш оптимістичні, активні та впевнені у своїх силах. Вони мають вищий соціальний статус, високий рівень задоволення життям і легше справляються з труднощами. Такі особи часто демонструють більшу стриманість і раціональний підхід до вирішення проблемних ситуацій, що дозволяє їм ефективніше адаптуватися до змін і зберігати емоційну стабільність. Їхня здатність до конструктивного вирішення складних завдань також сприяє розвитку здорових міжособистісних зв’язків і покращенню загального психо-емоційного благополуччя.

У визначенні видів тривожності науковці здебільшого одностайні щодо виокремлення ситуативної та особистісної тривожності, що підтверджується роботами Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна.

Ситуативна тривожність (СТ) є динамічним емоційним станом епізодичного характеру, що виникає у відповідь на критичну ситуацію та є реакцією на конкретні обставини [50]. СТ відповідає тимчасовому емоційному переживанню, яке викликається впливом факторів, що містять для індивіда реальну або уявну загрозу.

Особистісна тривожність (ОТ) є відносно стабільною індивідуальною рисою, яка визначає схильність людини сприймати загрозу для своєї особистості та готовність адекватно на неї реагувати. Щодо взаємозв’язку

між двома згаданими формами тривожності, зазначається, що генетично первинною є ситуативна тривожність (СТ), оскільки вона є необхідною умовою для оптимального пристосування. Натомість, особистісна тривожність (ОТ) є вторинною і, як правило, заважає цьому процесу пристосування [50]. Досвід людини, який включає інтенсивність, тривалість та частоту тривожних станів, має значний вплив на формування тривожності як стабільної риси особистості. Постійне переживання тривожних ситуацій сприяє зміцненню цієї риси, що, в свою чергу, може призвести до змін в емоційному та поведінковому реагуванні індивіда. Таке тривале впливання може також знижувати здатність адаптуватися до стресових ситуацій і підвищувати схильність до тривожності в майбутньому. Крім того, накопичений досвід тривоги може визначати, наскільки індивід здатний ефективно управляти своїми емоціями та зберігати психологічну стабільність у складних обставинах.

Окрім зазначених видів тривожності, дослідники також пропонують інші класифікації. Наприклад, виділяють такі варіанти [21; 28; 49]:

– відкриту – зрозумілу для суб'єкта в причинах та наслідках, свідомо пережиту, презентовану у відповідних реакціях тривогу;

– приховану, що, виявляється зануреністю в себе та слабкими проявами назовні;

– за реальністю загрози: адекватну – неадекватну;

– за впливом на діяльність: гіперактивну – гіпоактивну;

– за наслідками: конструктивну – деструктивну;

– за поширеністю впливу: парціальну – генералізовану.

Диференціація цих видів тривожності базується на розумінні особливостей сприйняття, інтерпретації та реакції на загрозливі стимули. О.О. Халік пропонує узагальнену класифікацію видів тривожності, яка враховує різні критерії [50] (рис.1.2).

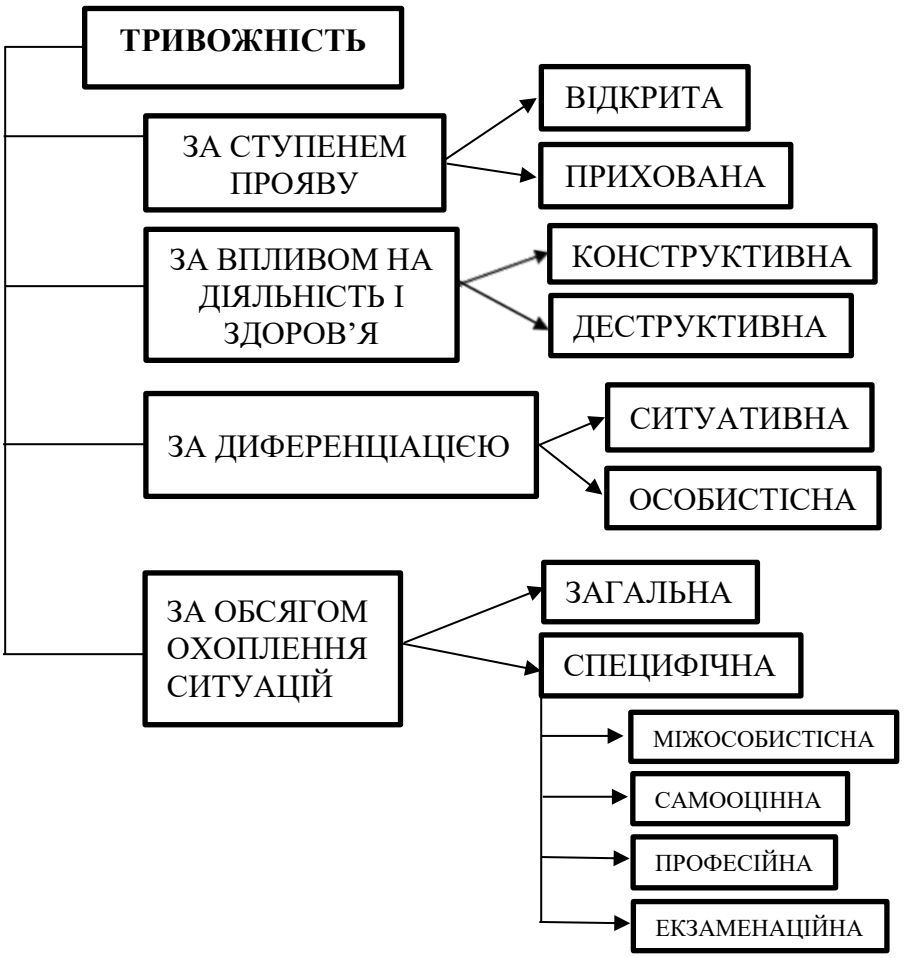


Рис. 1.2. . Узагальнена схема видів тривожності (за О. Халік)

Отже, тривожність є стійкою рисою особистості, яка вирізняється складною внутрішньою організацією, багатогранною специфікою, динамічними характеристиками та широким спектром чинників впливу. Її глибоке вкорінення в особистісній сфері свідчить про тісний взаємозв'язок із різними психічними структурами, зокрема психологічним добробутом.

1.2. Визначення та особливості психологічного благополуччя жінок в умовах війни

Термін «психологічне благополуччя» уже тривалий час є частиною наукового лексикону, і наразі існує багато підходів до його тлумачення. Його інтеграція в сферу психологічних досліджень стала наслідком підвищеного інтересу до питань психологічного здоров'я та позитивного розвитку

особистості, який активно проявився у другій половині ХХ століття.

Ретроспективний аналіз проблеми благополуччя виявляє наявність двох ключових концептуальних підходів: гедоністичного та евдемонічного. Гедоністичний підхід, що сформувався в межах поведінкової та когнітивної психології, розглядає благополуччя як досягнення задоволення та уникнення страждань. Його підтримували такі вчені, як Н. Бредберн та Е. Дінер, які акцентували увагу на позитивних емоціях і задоволеності життям. Натомість евдемонічний підхід трактує благополуччя через призму особистісного зростання, самореалізації та пошуку сенсу життя. Цей напрямок ґрунтується на принципах екзистенціалізму та гуманістичної психології, що зосереджуються на питаннях свободи, волі, автентичності, пошуку свого призначення та інтеграції у соціальне середовище. Одним із ключових представників цієї парадигми є К. Ріфф, яка розробила концепцію психологічного благополуччя, включаючи такі компоненти, як автономія, особистісний розвиток, самоприйняття та цільова спрямованість. Сучасні підходи до вивчення благополуччя демонструють тенденцію до синтезу гедоністичних та евдемонічних ідей. Така інтеграція дозволяє глибше розкрити багатогранність людської природи, враховуючи її прагнення до щастя, задоволеності та повноцінної самореалізації.

Американський психолог Н. Бредберн був одним із перших, хто сформував концептуальні засади для дослідження феномена психологічного благополуччя. Він визначав його як співвідношення між позитивними та негативними емоціями, що накопичуються у процесі життєдіяльності людини [54]. Автор спробував розглянути це поняття через призму відчуття щастя та задоволеності, які виникають у людини як реакція на важливі життєві події. Позитивні чи негативні модальності набувають форми стійкого афективного образу, що актуалізується, коли необхідно оцінити гармонійність і результативність власної діяльності. Переважання позитивного афекту слугує показником психологічного благополуччя та відображає загальний рівень задоволеності чи незадоволеності життям.

Н. Бредберн вивчав зв’язки між рівнем психологічного благополуччя та різними соціальними факторами. Він встановив значущу кореляцію між ступенем психологічного благополуччя та рівнем матеріального доходу, зазначивши, що люди з вищими доходами зазвичай демонструють більш високий рівень задоволеності життям. Водночас дослідник наголошує, що «гроші можуть посилити відчуття радості, але не здатні зменшити відчуття смутку» [54]. Крім того, автор звернув увагу на те, що психологічне благополуччя залежить не лише від матеріальних чинників, а й від соціальних взаємодій, особистісних цінностей та рівня підтримки з боку оточення. Таким чином, матеріальний достаток є лише одним із компонентів, що впливають на благополуччя, і його значення варто розглядати в контексті ширшої системи психологічних і соціальних чинників.

Спираючись на дослідження Н. Бредберна, К. Ріфф дійшла висновку, що особистісне зростання є ключовою умовою досягнення психологічного благополуччя. На думку дослідниці, психологічне благополуччя можна визначити як «продуктивне функціонування особистості, яке проявляється через задоволеність своїм життям і собою» [71, 720]. Це поняття відображає позитивну оцінку результативності життєдіяльності та ефективності особистості, слугуючи індикатором її розвитку й здатності до самостійного життєтворення. Таким чином, психологічне благополуччя виступає інтегральним показником гармонійного функціонування та реалізації потенціалу людини.

М. Селігман визначає психологічне благополуччя як «результат позитивного функціонування особистості, який виявляється в показниках психічного здоров’я та соціального успіху» [73, 16]. Це поняття передбачає таку оцінку, де переважають позитивні емоції, а негативні не тільки відсутні, а й зведені до мінімуму.

Психологічне благополуччя є комплексним феноменом, що включає в себе емоційний, когнітивний та соціальний аспекти особистості. Воно є важливим індикатором здатності людини адаптуватися до змінюваних умов

життя, забезпечувати внутрішню рівновагу та ефективно взаємодіяти з оточуючим світом. Для жінок, які переживають надзвичайні ситуації, такі як війна, визначення психологічного благополуччя стає особливо важливим, оскільки їхні внутрішні ресурси піддаються серйозним випробуванням.

У умовах війни психологічне благополуччя жінок зазнає суттєвих змін, оскільки ситуація стресу, невизначеності та загрози для життя породжує специфічні емоційні та психічні реакції. Під впливом війни жінки, як правило, переживають глибокі емоційні потрясіння, такі як тривога, страх, депресія, відчуття безвиході, що, в свою чергу, можуть значно змінити їхнє психічне благополуччя.

Психологічне благополуччя жінок у цих умовах зазвичай визначається через два основні компоненти: емоційний стан і відчуття задоволення життям. У нормальних обставинах ці фактори мають позитивний взаємозв’язок, проте в умовах війни ситуація змінюється. Постійний стрес, відсутність безпеки та соціальна ізоляція можуть значно вплинути на здатність жінки переживати позитивні емоції та почуття задоволення від свого життя. У багатьох випадках спостерігається підвищена тривожність, що стає важким емоційним тягарем, значно погіршуючи загальний психічний стан.

Особливість психологічного благополуччя жінок в умовах війни полягає також у зниженні рівня соціальної підтримки. Зміни у соціальних структурах, руйнування родинних зв’язків, переселення та емоційна втома призводять до того, що багато жінок виявляються в ізольованому стані. Відсутність підтримки з боку близьких, втрату звичних соціальних ролей, включаючи роль матері, дружини чи працівниці, жінки переживають як значний стресор, який посилює почуття безпорадності та знижує їхнє благополуччя.

У контексті війни варто також звернути увагу на зростання психологічного навантаження через збереження і виховання дітей у ситуації постійної небезпеки, адаптацію до нових соціальних умов і забезпечення

виживання в умовах обмежених ресурсів. Це додатково підвищує рівень тривожності, депресивних симптомів, почуття тривалої стомленості та безнадійності.

Варто зазначити, що деякі жінки, в умовах війни, можуть адаптуватися до нових реалій, знаходити внутрішні ресурси для психологічного відновлення, проявляючи значну життєстійкість та здатність до самопідтримки. Однак для цього їм часто необхідна допомога, як психологічна, так і соціальна. Роль психосоціальної підтримки у таких умовах є надзвичайно важливою, оскільки вона може допомогти знизити рівень тривожності та депресії, відновити відчуття контролю над ситуацією і повернути почуття надії.

Л. Сердюк визначає психологічне благополуччя як «узагальнений критерій, який відображає орієнтацію особистості на досягнення основних функцій самореалізації та життєтворення, що переживаються суб'єктом як відчуття щастя та задоволення» [43, 12]. Психологічне благополуччя залежить від об'єктивних умов життя і розвитку індивіда, але водночас формується в просторі самої особистості, що визначається її суб'єктивним ставленням до цих умов. Переживання особистістю різних процесів і подій, що відбуваються у її житті, становлять психологічну основу благополуччя. Ці переживання можуть бути як позитивними, так і негативними, а іноді вони можуть бути відсутніми, якщо події не впливають на емоції, думки чи стосунки людини.

К. Роєнко розглядає психологічне благополуччя як результат повноцінного психічного розвитку особистості та показник її самоактуалізації на різних етапах життєвого шляху [40]. Психічний розвиток, як основа благополуччя, проявляється через здатність адаптуватися до культурно-історичного середовища, поступове накопичення життєвого досвіду, а також розвиток інтелектуальних, вольових та емоційних ресурсів, необхідних для повноцінної життєтворчості та успішної самореалізації. Н. Каргіна зазначає, що «психологічне благополуччя залежить від цілісного

психічного розвитку, гармонійності психічних процесів і функцій, відчуття внутрішньої цілісності, щастя та рівноваги» [25, 52]. Психологічне благополуччя відображає рівень сформованості психічних структур, є показником особистісної зрілості та компетентності, а також виявляється у гармонійних соціальних стосунках, здатності до самоорганізації та самоуправління. Воно також залежить від знань, умінь і навичок особистості, її ціннісно-смислової сфери. Стабільність психологічного благополуччя забезпечується гармонією особистості, узгодженістю процесів розвитку та самореалізації, правильним балансом між життєвими цілями і можливостями їх досягнення, а також співмірністю основних аспектів існування.

Отже, психологічне благополуччя є характеристикою психічно розвиненої особистості, що об’єднує в єдиний показник різноманітні якості, необхідні для відчуття задоволеності життям. Це задоволення виникає, коли реалії життя майже повністю або повністю відповідають сформованому ідеалу. Психологічне благополуччя жінок в умовах війни є багатогранним і складним феноменом, який потребує детального вивчення. Війна значною мірою впливає на емоційний стан жінок, змінюючи не лише їхнє внутрішнє відчуття благополуччя, але й ставлення до життя, соціальних зв’язків та власної ролі в суспільстві. Тому важливим є розуміння і підтримка жінок у цей складний період для того, щоб допомогти їм зберегти психологічну рівновагу та відновити внутрішню гармонію в умовах глобальних змін.

Психологічне благополуччя часто асоціюється з щасливим життям, тому між поняттями щастя та благополуччя існує тісний зв’язок. М. Аргайл вважає, що щастя — це суб’єктивне відчуття повної задоволеності життям, яке є інтегративним показником позитивного емоційного фону. [59]. За словами автора, основними факторами щастя є: міцні соціальні зв’язки, задоволення від роботи, здоров’я, вільний час та хобі, а також особистісні якості, такі як екстраверсія, самооцінка, самоповага, відчуття значущості життя і наявність позитивних емоцій. Рівень щастя зростає разом із загальним задоволенням життям (психологічним благополуччям), коли

збільшується кількість позитивних емоцій і зменшується кількість негативних. М. Селігман запропонував модель щастя, яка включає три компоненти: індивідуальний діапазон, зовнішні умови та рівень вольового контролю [73].

У теорії Ю. Швалба психологічне благополуччя розглядається як свідоме, емоційно-оцінне ставлення людини до своєї життєтворчості та до себе як активного учасника цього процесу [3]. Психологічне благополуччя пов'язане з осмисленням власного життя, процесом самореалізації та відчуттям цінності існування. Воно є узагальненим показником високої якості життя та позитивного ставлення до нього. Дослідження науковця показали, що чим більше осмислене життя та реалізовані важливі цінності, тим вищий рівень психологічного благополуччя за суб'єктивними оцінками [3].

Отже, на сьогодні в наукових дослідженнях щодо поняття психологічного благополуччя можна виділити два основні рівні аналізу: функціональний та компонентний. Функціональний рівень зосереджується на рефлексивно-оцінних процесах і механізмах, що забезпечують когнітивно-афективну інтерпретацію благополуччя, тоді як компонентний рівень вивчає його детермінанти та змістову організацію.

Психологічне благополуччя має значні семантичні зв'язки з концепцією суб'єктивного благополуччя, і їх взаємозв'язок є предметом дискусій у сучасних наукових дослідженнях. Існують різні підходи до цього співвідношення. Згідно з однією з точок зору, суб'єктивне благополуччя особистості є складовою частиною психологічного благополуччя, як це стверджує Е. Дінер. Інша точка зору полягає в тому, що психологічне благополуччя є лише компонентом більш широкого поняття суб'єктивного благополуччя особистості. Третя перспектива вважає ці два терміни синонімічними. Однак більшість дослідників сходяться на тому, що суб'єктивне благополуччя, яке є більш обмеженим за змістом, є частиною психологічного благополуччя і визначається його внутрішніми

закономірностями функціонування. Психологічне благополуччя розглядається як більш широке явище, яке включає в себе емоційні, когнітивні та соціальні аспекти суб'єктивного благополуччя, і залежить від здатності особистості адаптуватися до життєвих обставин та ефективно справлятися з життєвими викликами.

Психологічне благополуччя є складною системою, що об'єднує різні аспекти, зокрема соціальне, матеріальне та фізичне благополуччя. Ці компоненти взаємодіють між собою, створюючи загальний стан благополуччя особистості, що впливає на її загальну якість життя та можливість ефективно адаптуватися до змін у навколишньому середовищі [2; 11; 22].

Соціальне благополуччя передбачає позитивну оцінку людиною свого соціального статусу, професійної діяльності та міжособистісних взаємодій. Воно включає відчуття приналежності до спільноти, усвідомлення своєї соціальної значущості та успішності, а також задоволення від виконання соціальних ролей. Крім того, цей аспект благополуччя охоплює ціннісне ставлення до майбутнього, а також змістовність, різноманітність і цікавість життя.

Матеріальна складова благополуччя включає задоволення від наявності матеріальних ресурсів, таких як фінансове благополуччя, стабільність економічної ситуації та комфортні побутові умови, що сприяють відчуттю безпеки та стабільності в житті.

Фізична складова благополуччя включає відчуття комфорту у власному тілі, високий рівень фізичного тонусу, загальне хороше самопочуття та здоров'я, а також відсутність серйозних захворювань. Цей аспект також охоплює активність, дотримання принципів здорового способу життя, безпеку життєдіяльності, оптимальне поєднання фізичної та інтелектуальної активності, а також важливість своєчасного і достатнього відпочинку для підтримки гармонії тіла та духу.

Для досягнення психологічного благополуччя, яке є комплексною оцінкою, необхідна гармонійна взаємодія та координація всіх зазначених параметрів: соціального, матеріального та фізичного благополуччя. Це дозволяє створити збалансоване середовище для розвитку особистості, де кожен аспект благополуччя сприяє загальному почуттю задоволення від життя.

Психологічне благополуччя є багатогранним і поліфакторним явищем. Вчені визначають кілька основних груп чинників, що впливають на його формування та розвиток [22; 23; 39]:

– фізіологічні: відсутність захворювань, порушень розвитку, особливості вищої нервової діяльності, загальний фізичний і психічний стан, що забезпечує нормальне функціонування організму;

– соціальні: сприятливі умови життя, достаток матеріальних ресурсів, комфортне соціальне середовище;

– індивідуально-психологічні: особистісні якості, що визначають прагнення до самовдосконалення; внутрішня цілісність властивостей, орієнтованих на позитивне функціонування та формуючих напрямок і механізми активності.

Л. З. Сердюк вказує, що до чинників, які впливають на психологічне благополуччя, можна віднести: повне задоволення власних потреб, наявність чітко визначеного сенсу життя та життєвих цілей, а також високу самооцінку і відчуття власної успішності [44].

Отже, психологічне благополуччя є багатогранним явищем, яке включає складну взаємодію фізіологічних, культурних, соціальних, психологічних, економічних та духовних чинників. Ці фактори в сукупності визначають рівень, якість та оцінку позитивного функціонування особистості.

У прагненні до комплексного розв’язання цієї проблеми, вчені намагаються визначити цілісну структурну модель феномена психологічного благополуччя. Одна з таких моделей була запропонована американською

дослідницею К. Ріфф, яка, базуючись на дослідженнях Н. Бредберна, виділила ключові компоненти благополуччя. До них вона віднесла: самоприйняття, позитивні міжособистісні стосунки, автономію, здатність управляти навколишнім середовищем, наявність життєвої мети та процес особистісного зростання[71].

Е. Діннер, аналізуючи благополуччя як суб'єктивне переживання, виділяє два ключових компоненти. Перший компонент – афективний, який описує баланс між позитивними та негативними емоціями, а другий – когнітивний, що пов'язаний із інтелектуальним усвідомленням того, як людина оцінює різні сфери свого життя [61]. Згідно з думкою дослідника, здатність позитивно реагувати на різноманітні ситуації є стабільною особистісною рисою, яка допомагає формувати у індивіда відчуття благополуччя.

Когнітивний компонент психологічного благополуччя охоплює знання та переконання індивіда щодо того, що таке щастя, благополучне існування, успіх і комфорт, а також шляхи їх досягнення. Він базується на здатності усвідомлювати значення благополуччя та здійснювати аналіз життєвих досягнень, оцінюючи ступінь задоволення різними аспектами життя. Цей інтелектуальний механізм сприяє розвитку здатності до об'єктивної самооцінки та прийняття раціональних рішень у різних ситуаціях. Завдяки когнітивній складовій, індивід має можливість ефективно справлятися з труднощами, розвивати критичне мислення і саморегулювати свій внутрішній стан, що сприяє гармонійнішому й усвідомленому функціонуванню в повсякденному житті.

Афективний компонент психологічного благополуччя являє собою багатогранну систему емоційних переживань, які виражають суб'єктивне ставлення особистості до свого життя та благополуччя. Це включає широкий спектр емоцій, що формуються внаслідок оцінки власних досягнень, життєвих обставин та внутрішнього стану. Генералізованим емоційним критерієм благополуччя є почуття задоволеності життям, яке відображає

гармонію між бажаннями і реальністю, а також відсутність виражених негативних емоцій. Як зазначають Н. Іванцев і О. Потоцька, афективна складова включає такі переживання, як щастя, оптимістичний погляд на життя, а також відсутність значної тривожності чи депресивних симптомів [22, 2]. Важливим аспектом цього компоненту є здатність людини підтримувати позитивний емоційний фон навіть у складних ситуаціях, що дозволяє зберігати внутрішню рівновагу і психічну стійкість.

Л. З. Сердюк, досліджуючи психологічне благополуччя в контексті самореалізації, виділяє три ключові компоненти в його структурі: емоційно-оцінний, мотиваційно-поведінковий та когнітивний [44]. Емоційно-оцінний компонент включає в себе емоційні переживання, що відображають суб’єктивне сприйняття власної діяльності та досягнень, а також оцінку свого життєвого шляху. Мотиваційно-поведінковий компонент пов’язаний із прагненням до самовдосконалення, особистісного росту і реалізації власних цілей через активну діяльність. Когнітивний компонент охоплює осмислення і інтелектуальне оцінювання життєвих подій, включаючи здатність до рефлексії та самовизначення в контексті досягнутих результатів. Всі ці складові взаємодіють і забезпечують ефективну самореалізацію, що є основою для досягнення психологічного благополуччя.

У дослідженнях Т. М. Титаренко та інших науковців [39] виявлено кілька основних складових психологічного благополуччя, до яких належать:

– світоглядний (ціннісно – смислова сфера, система знань та переконань, поглядів на світ в і своє місце в ньому);

– афективний (домінуючі емоції і настрій життя);

– метапотребовий (система цілей, потреби в автономії, особистісному зростанні та компетентності);

– інтрарефлексивний (самоприйняття, висока адекватна самооцінка, високий рівень домагань, позитивне самоставлення)

– інтеррефлексивний (навички спілкування, довіра до інших, комфортне соціальне середовище, гармонійні стосунки).

Основні критерії психологічного благополуччя, за визначенням О. Чиханцової, включають такі аспекти [51]:

1. задоволеність життям;

2. ціннісно – смислова сфера, система потреб, мотивів та цілей;

3. функціональний фізичний та психічний стан;

4. система психологічних ресурсів, особистісний потенціал як інструменти досягнення благополуччя;

5. самооцінка, впевненість у своїх силах та можливостях, самоефективність, позитивне самоставлення;

6. соціальне благополуччя, гармонійні стосунки, відсутність конфліктів, статус, соціальний авторитет

Л. З. Сердюк визначає психологічне благополуччя як комплексну характеристику особистості, що розвивається в процесі її життєдіяльності [43]. Людина, яка відчуває психологічне благополуччя, вважає себе щасливою, успішною та загалом задоволеною своїм життям. Вона проявляє соціальну орієнтацію, відкритість до оточуючих, має розвинені комунікативні навички та почуття гумору, що сприяють встановленню гармонійних відносин з іншими людьми. Така людина зазвичай почувається комфортно в широкому колі спілкування, вільно виражає свої думки, є доброзичливою, оптимістичною і цілеспрямованою. Вона демонструє незалежність і здатність контролювати обставини. Психологічно благополучна особистість поважає себе, приймаючи всі свої недоліки. Вона має високу самооцінку, позитивно ставиться до свого «Я» та володіє високим рівнем аутосимпатії. Постійно прагне до саморозвитку та самовдосконалення. В її житті відсутні симптоми дистресу, депресії та тривоги.

Людина, яка відчуває себе неблагополучною, зазвичай є замкненою, має труднощі в комунікації, і може проявляти недружелюбність, а іноді й конфліктність. Вона схильна до пасивності, песимістичних думок, часто переживає поганий настрій і відчуває тривогу. Її самооцінка зазвичай низька,

а негативне ставлення до себе поєднується з низьким рівнем аутосимпатії. Така особистість часто висуває надмірно високі вимоги до себе і критично ставиться до своїх вчинків, що може призводити до самозвинувачення та почуття незадоволення. В результаті таких внутрішніх конфліктів, вона часто відчуває себе неуспішною, що додатково посилює психологічний дискомфорт.

Теоретичний аналіз проблеми показує, що психологічне благополуччя є багатогранним феноменом, який відображає позитивне функціонування особистості. Це явище тісно пов’язане з повнотою існування, самореалізацією та задоволенням різноманітних потреб — від базових до вищих. Воно включає в себе відчуття задоволення від життя в цілому, що передбачає рефлексивну оцінку власної особистості. Окрім того, психологічне благополуччя пов’язане з частотою і інтенсивністю позитивних емоцій, що є важливими аспектами внутрішнього відчуття благополуччя. Психологічне благополуччя є складним, багаторівневим і структурно організованим психічним утворенням, яке формуються під впливом внутрішніх фізіологічних (нейрофізіологічних) процесів, а також зовнішніх соціально-економічних, культурних і історичних факторів. Воно також залежить від індивідуальних психологічних особливостей людини, її особистісного змісту і самовідчуття. Психологічне благополуччя включає кілька важливих компонентів, серед яких особливу роль займають когнітивна та афективна складові. З суб’єктивної точки зору, воно проявляється через відчуття задоволення своїми досягненнями, упевненість у наявності внутрішніх ресурсів для створення сприятливих умов для життя та здатність справлятися з життєвими труднощами.

Психологічне благополуччя, як відображення цілісної організації особистості, залежить від широкого комплексу індивідуальних детермінант. Одним із ключових факторів, що має значний вплив на цей феномен, є рівень тривожності. Тривожність може істотно знижувати загальний рівень благополуччя, впливаючи на емоційну стабільність та здатність адаптуватися

до змін у житті.

В умовах війни жінки часто перебувають під значним психоемоційним навантаженням через непередбачуваність обставин, відсутність безпеки та можливість втрати близьких. Це може спричиняти хронічний стрес, тривожність і депресію, що негативно впливає на їх психологічне благополуччя. У таких ситуаціях важливим аспектом є соціальна підтримка, адже жінки активно шукають емоційну підтримку в родині, друзях або в рамках волонтерських груп, що дозволяє знижувати стрес і зберігати емоційну стійкість.

Водночас, економічні труднощі стають серйозним фактором, який погіршує благополуччя жінок у часи війни. Часто жінки беруть на себе роль основних годувальниць у родинах, що потребує не тільки фізичних, а й емоційних зусиль. Складнощі у працевлаштуванні, нестабільність доходів і необхідність забезпечити своїх близьких у складних умовах війни значно ускладнюють досягнення стабільності й задоволення базових потреб.

З іншого боку, жінки, що переживають війни, часто розвивають особливі психологічні стратегії самозахисту, такі як зміцнення своєї ролі в родині або активна участь у волонтерстві. Деякі використовують творчість чи духовність як способи подолання стресу і відновлення внутрішньої рівноваги. Однак для багатьох жінок війна залишає глибокий травматичний слід, і досвід насильства, втрати близьких, чи вимушене переміщення часто призводить до розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР). Важливим аспектом є доступ до психологічної підтримки, оскільки відсутність належної допомоги може негативно позначитися на їх психологічному благополуччі.

Після завершення війни важливо сприяти реабілітації жінок через програми психологічної підтримки, соціальної та економічної адаптації. Це допоможе їм відновити баланс у житті, покращити самопочуття і повернути відчуття безпеки та контролю над ситуацією, що в свою чергу сприятиме їх психологічному благополуччю в умовах постконфліктного відновлення.

1.3. Тривожність у жінок та її взаємозв'язок із психологічним благополуччям в умовах війни: вплив супутніх факторів

Тривожність особистості має не лише структурно-динамічні характеристики, але й відображає вікові особливості. На різних етапах онтогенезу вона проявляється по-різному, залежно від певних чинників, і визначається загальними закономірностями розвитку особистості в конкретний період життя. Сучасні дослідження свідчать про значну увагу до вивчення тривожності в дитячому, підлітковому та юнацькому віці, однак дослідження, які б охоплювали цей феномен у дорослому періоді, залишаються недостатньо розробленими.

Окрему увагу заслуговує тривожність у жінок, яка може бути зумовлена специфічними соціальними, біологічними та культурними чинниками. Жіноча тривожність часто пов'язана з очікуваннями суспільства, виконанням численних соціальних ролей, впливом гормональних змін та іншими факторами, які роблять цей аспект психологічного благополуччя надзвичайно актуальним для вивчення. Незважаючи на зростання інтересу до дослідження жіночої тривожності, комплексний аналіз цього явища, зокрема у контексті дорослого віку, потребує подальшого наукового опрацювання.

Відповідно до класифікації В. Моргуна, дорослий вік є тривалою стадією життєвого циклу, що включає такі періоди: ранню дорослість (19–30 років), середню дорослість (31–45 років) і пізню дорослість (після 61 року) [18, 26–29].

Рання дорослість характеризується активним засвоєнням нових соціальних ролей у сімейному, правовому, професійному, фінансовому та інших аспектах життя. Це час інтенсивної діяльності, розширення інтересів, підвищеної соціальної інтеграції та максимальної реалізації психічних функцій. Для жінок цей етап часто включає початок самостійного життя, здобуття освіти, професійного становлення та набуття перших серйозних життєвих досвідів. Значну роль відіграють питання самореалізації, побудови

міжособистісних відносин, а також пошук власної ідентичності у суспільстві. У цьому віці жінки часто зіштовхуються з соціальними очікуваннями, які можуть сприяти виникненню тривожності, зокрема через необхідність поєднання кар'єрного росту та планування особистого життя.

Середня дорослість є періодом досягнення життєвого піку або оптимуму, коли відбувається закріплення й інтеграція особистого досвіду. У цей час особистість реалізується через партнерські й батьківські ролі, удосконалення професійних навичок і вмінь, накопичення життєвого досвіду, матеріальних та соціальних ресурсів, а також розширення зв'язків.

Для жінок середня дорослість має свої особливості. Часто цей період супроводжується активним виконанням материнської ролі, що поєднується з професійною діяльністю. Жінки стикаються з необхідністю балансувати між родиною та кар'єрою, що може впливати на їхнє психологічне благополуччя. Крім того, в цей час жінки часто переосмислюють свої життєві цінності й досягають емоційної зрілості, яка дозволяє їм будувати гармонійні стосунки та ефективно справлятися з життєвими викликами. У контексті соціальних очікувань середня дорослість може супроводжуватися підвищеним навантаженням, зокрема через потребу відповідати вимогам як у професійному, так і в особистому житті.

Пізня дорослість — це особливий етап онтогенезу, який характеризується специфічними психологічними особливостями розвитку осіб похилого віку. У цей період життя відбувається переосмислення особистого досвіду, адаптація до змін у фізичному та соціальному статусі, а також прийняття нових життєвих обставин, пов'язаних зі старінням. Цей етап супроводжується зниженням фізичної активності, виходом на пенсію, втратою соціальних ролей, що раніше визначали статус і самовідчуття, а також змінами в колі міжособистісних стосунків, зокрема через втрату близьких. Одним із ключових завдань цього періоду є збереження почуття власної значущості та інтеграція життєвого досвіду, що дозволяє сформувати позитивне ставлення до прожитого життя. Для жінок пізня дорослість має

свої унікальні аспекти. Часто вона супроводжується змінами в ролях, наприклад, переходом від активного піклування про сім'ю до ролі бабусі. Біологічні зміни, зокрема гормональні перебудови, що починаються у середній дорослості, можуть мати тривалий вплив на психологічний стан. Крім того, жінки часто стикаються з більшим ризиком соціальної ізоляції, оскільки вони зазвичай переживають партнерів і беруть на себе роль доглядачок у сім'ї. Попри це, багато жінок у пізній дорослості знаходять нові джерела сенсу, приділяючи більше часу власним інтересам, духовному розвитку або громадській діяльності. Емоційна зрілість і накопичений досвід допомагають краще справлятися з викликами цього періоду, зберігати психологічну стійкість і знаходити радість у простих життєвих моментах.

Дорослість є важливим етапом онтогенезу, який характеризується досягненням особистісної зрілості. Це період, коли людина досягає достатнього рівня фізичного, психічного та соціального розвитку. Вона має сформовані інтелектуальні, інструментальні, духовні та професійні цінності, що визначають її поведінку та життєву позицію, а також забезпечують можливості для ефективної адаптації до змінюваних умов життя та реалізації свого потенціалу. На етапі дорослості людина стає повноцінним суб'єктом своєї життєдіяльності та саморозвитку. Вона має сформовану картину світу і чітку «Я»-концепцію, що визначає її самоідентичність та взаємодію з навколишнім середовищем. Особа володіє необхідною системою ресурсів, як внутрішніх, так і зовнішніх, що забезпечують її життєтворчість, здатність до самовдосконалення та ефективної адаптації в різних сферах життя. Дорослість є періодом досягнення життєвого «піку» (акме), коли відбувається оптимізація життєвих досягнень. Це час, коли інтегруються різноманітні зв'язки і стосунки з навколишнім світом, а також накопичуються стабільні засоби для виконання діяльності. У своєму індивідуальному досвіді доросла людина створює унікальне поєднання стратегій соціальної адаптації та активного впливу на навколишнє середовище, що дозволяє їй ефективно взаємодіяти з реальністю та

реалізовувати свої цілі.

На цьому етапі психічний розвиток здається стабілізованим, утворюючи своєрідне «плато». Однак дорослість не є статичним періодом; навпаки, вона відзначається значною варіативністю та мінливістю. Аналіз цього етапу розвитку демонструє складну і суперечливу картину, що включає гетерохронність, критичні моменти та поєднання процесів еволюції та інволюції. Цей період характеризується постійною динамікою та адаптацією до змінюваних обставин.

Дорослість сприймається як період безперервних змін та подальшого зростання, що є найпродуктивнішим часом для досягнення вищих результатів (акме). Це також етап, найбільш сприятливий для стабілізації основних компонентів індивідуальності, коли відбувається інтеграція досягнутого досвіду та формування міцних основ для майбутнього розвитку. В цей період відбуваються суттєві зміни в образі та способі життя. З'являються нові цінності та функції, такі як створення сім'ї, кар'єрний розвиток, творчість, самореалізація та батьківство. Людина стає більш вмотивованою, самоорганізованою та незалежною, здатною до прийняття вольових рішень, самоконтролю та відповідальності. Цей етап характеризується високою продуктивністю діяльності, соціальною активністю, досягнутим статусом та гармонійними стосунками з оточенням.

Дорослій людині властиві зважені оцінки своїх можливостей, чітке визначення життєвих цілей та здатність досягати їх. Формується цілісна самооцінка, яка відображає результати життєвого шляху та рівень розвитку самої особистості. Стабілізація основних психологічних структур, ціннісних орієнтацій та рівня домагань супроводжується зростанням усвідомленості та внутрішньої узгодженості образу «Я». Формується індивідуальний стиль життєдіяльності, спілкування і поведінки, чіткіше визначаються установки, інтереси та система переконань. Людина починає усвідомлювати себе як унікальну та неповторну особистість, відчуваючи свою значущість та особливість.

Михайлова О. зазначає, що до середини цього періоду людина набуває повноти самобутності, яка виникає в результаті поєднання її прав і обов'язків у різних сферах діяльності: у суспільстві, на роботі та в родині [30]. Цей етап є періодом максимального розкриття і реалізації потенціалу особистості, коли її внутрішні здібності та ресурси отримують новий імпульс для переоцінки та розвитку. Процеси самоактуалізації стають більш вираженими та зосередженими в повсякденній діяльності індивіда.

Період дорослості супроводжується кризами, які можна розподілити на кілька етапів: криза ранньої дорослості (від 20 до 40 років), криза «сенсу життя» (близько 40 років) та криза середньої і пізньої дорослості (від 40 до 60 років) [31]. Більшість дорослих досягають життєвої стабільності та впевненості в собі. Однак, попри зовнішню надійність і зрозумілість життя, виникають сумніви, пов'язані з оцінкою пройденого шляху. Виникають переживання щодо відсутності новизни в житті та відчуття, що зміни в ньому стають малоймовірними. З'являється усвідомлення обмеженості часу для досягнення всіх бажаних цілей і необхідності відмовитися від тих, що здаються недосяжними. Криза дорослості розвивається поступово і триває довго. Це період підбиття підсумків, коли людина задається питанням, що їй вдалося досягти в житті, і усвідомлює, що перспективи майбутнього вже не такі, як колись. Вирішення цих внутрішніх суперечностей в кожному випадку призводить до відчуття або незадоволення, або, навпаки, прийняття цієї кризи як етапу реалізації чи нереалізації власних потенціалів.

Л. Гресь стверджує, що вихід із кризи дорослості може мати як позитивний, так і негативний результат. Одним із наслідків цієї кризи є формування нового образу «Я», переосмислення життєвих цілей та цінностей, а також внесення змін у всі сфери життя відповідно до віку та наявних обставин [15].

Зміни, що відбуваються в різних структурах психіки дорослої людини, свідчать про виникнення основних новоутворень цього віку, серед яких: сформована ідентичність, особистісна зрілість, стабільні сімейні стосунки,

професійна компетентність, продуктивність, генеративність, почуття інтимності та інші [31].

Зміни, що відбуваються в психологічних структурах дорослої особистості, вказують на формування ключових новоутворень цього віку, таких як зріла ідентичність, особистісна зрілість, стабільні сімейні стосунки, професійна компетентність і продуктивність. Для жінок цей період часто супроводжується розвитком генеративності — здатності передавати свій досвід наступним поколінням, а також глибоким почуттям інтимності і зв'язку з близькими. Водночас вони стикаються з необхідністю балансування кар'єрних досягнень і родинних обов'язків, що додає нових вимог до психічного та емоційного розвитку.

Згідно з дослідженнями М. Ентоні, основними причинами тривожності в дорослому віці є стан нервової системи, вплив повторюваних стресових ситуацій, труднощі у міжособистісних взаємодіях, а також наявність внутрішньоособистісних конфліктів і травматичних подій [19].

І. Блохіна вказує, що тривожність у період середньої дорослості може посилюватися через проблеми зі здоров'ям, занепокоєння щодо дітей, низький рівень життя, а також професійні кризи, такі як втрата роботи [5]. Є. Варбан зазначає, що в цьому віці доросла людина може зіткнутися з труднощами в спілкуванні зі статевим партнером, що часто призводить до незадоволення шлюбними стосунками, що, у свою чергу, є додатковим фактором для виникнення тривожності [6]. О.Туриніна в своїх дослідженнях зазначає, що труднощі кар'єрного зростання є важливим фактором тривожності в цьому віці [49]. В. Помилуйко додає, що зміна соціального статусу, місця проживання, роботи, а також розлучення можуть викликати тривожні переживання [36]. Виникає відчуття безпорадності та дезінтеграції, а стан здоров'я може погіршуватися. Вихід із цього стану у дорослих часто проявляється через розвиток шкідливих звичок.

У дорослому віці тривожність у жінок може проявлятися як підвищення страхів, побоювання щодо невдач, незадоволення собою, а також

зниження інтересу до життя. Життєві труднощі можуть викликати розчарування, відчуття нереалізованості своїх планів і прагнень. Жінка відчуває втому, постійне напруження, схильність до депресії. В цей період часто відбувається перебудова важливих цінностей, переосмислення попереднього досвіду та коригування планів на майбутнє. За таких умов жінка може відчувати глибоке невдоволення своїм життям і не вважати себе благополучною.

О. Михайлова зазначає, що тривожність у дорослому віці, зокрема у жінок, можна кваліфікувати за наступними ознаками:

1. фізичними (зміна основних фізичних показників: проблеми серцево–судинного характеру, підвищення кров'яного тиску та загальної стомлюваності, зниження фізичної працездатності тощо);

2. конативними (зміна образу життя, проблеми спілкування, зміна поведінки, наприклад, вживання алкоголю, соціальна ізольованість, порушення правил, конфлікти, звинувачення інших тощо);

3. афективними (емоційна неврівноваженість, неспокій, погані передчуття, тривога, страх, сум, депресія тощо);

4. когнітивними (зациклювання на проблемі, зниження інтелектуальної активності і розумової працездатності, нав'язливі негативні образи, низька концентрація уваги, труднощі мнемічного характеру, за рахунок підсилення тривожного афекту – низький рівень критичного та абстрактно – логічного мислення [31].

Переживання тривожності в дорослому віці у жінок загострюється через появу несприятливих, травматичних факторів, таких як війна. Війна стає радикальним чинником, який змінює всі аспекти життя, знецінюючи попередні досягнення і створюючи нові стресові ситуації. Жінки, що переживають військові конфлікти, можуть відчувати постійний страх та тривогу, ставши надзвичайно чутливими і беззахисними перед зовнішніми обставинами. Це веде до загострення тривожних переживань, депресивних настроїв і відчуття невизначеності щодо майбутнього. Зростає напруження,

що призводить до хронічного стресу. Життєвий простір значно звужується, стосунки з оточенням змінюються, набуваючи нового змісту. Жінка стає дезорганізованою, може втрачати інтерес до звичних справ і обов'язків, переживаючи відчуття втрати контролю над ситуацією.

Т. М. Титаренко стверджує, що «в умовах війни просторово-часові координати життєвого світу особистості зазнають змін. Індивідуальні межі стають надто жорсткими, і людина починає надмірно захищати їх, не зважаючи на потреби інших» [47, 5]. Цінності в умовах війни зазнають кардинальних змін. Доросла людина вже не так прагне до духовного розвитку і самореалізації, скільки намагається зберегти базові аспекти свого життя: здоров'я, родину, роботу, стосунки з друзями. Виникає сильне акцентування на потребах фізичного виживання, постійне відчуття спустошеності, страх за майбутнє та тривога за благополуччя дітей.

У цей критичний період, коли війна стає частиною реальності, жінка аналізує свій життєвий шлях, переглядає старі цілі і ставить нові, часто пов'язані з виживанням та стабільністю. Вона шукає ресурси, які допоможуть досягти цих цілей в умовах невизначеності та стресу. Виставляються нові пріоритети, що включають безпеку родини, збереження здоров'я та емоційного благополуччя. Переглядається значення особистого життя та професійної діяльності, переосмислюється минуле, а також планується подальше існування, яке наповнюється новим смислом і змістом, що часто пов'язано з пошуком внутрішньої сили і відновленням.

Дослідження науковців показують, що в умовах війни жінки можуть переживати травматичні обставини по-різному. Це може бути як інтенсивний, так і помірний стрес, який може тривати як довго, так і коротко. Переживання шоку, паніки, ступору є частими реакціями, що виникають на фоні постійної загрози. Такі стресові ситуації не лише порушують емоційну рівновагу, але й можуть призвести до серйозних наслідків для фізичного та психічного здоров'я. Це може викликати депресію, хронічну тривогу, знижувати рівень самопочуття та благополуччя, а також погіршувати

здатність адаптуватися до нових умов життя [37]. Тривалі переживання стресу можуть привести до розвитку психологічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що значно впливає на здатність до нормального функціонування в суспільстві та родині.

Т. Титаренко зазначає, що під час стресових ситуацій у жінок значно посилюються тривожні симптоми, пов'язані з відчуттям загрози та небезпеки. Вони намагаються впоратися з цими почуттями через два основні типи реагування: захисний та перетворювальний. У захисному реагуванні людина намагається зберегти емоційну стабільність, уникнути стресу та обмежити вплив травматичних подій. У перетворювальному ж реагуванні акцент робиться на активному подоланні труднощів, пошуку нових способів адаптації та трансформації особистих переконань і поведінки в умовах змін.

Т. С. Яценко вважає, що захисна стратегія тривожності у жінок проявляється через різні механізми, такі як витіснення, придушення, відчуження, заперечення та заміщення. Ці механізми допомагають знизити рівень емоційного напруження і зменшити інтенсивність фрустраційних переживань, дозволяючи особистості тимчасово впоратися з тривогою та зберегти емоційну рівновагу в складних ситуаціях [57]. Стратегія подолання тривожності в дорослих, зокрема жінок, передбачає використання копінг-технологій, які допомагають знизити рівень тривоги та підвищити відчуття психологічного комфорту і благополуччя. В таких умовах важливу роль відіграє активний пошук інформації, рефлексія, а також застосування інших проактивних ресурсів, які сприяють відновленню емоційного балансу. Жінки, використовуючи перетворювальну активність, виявляють здатність адаптуватися до змін та відновлювати внутрішній спокій, що сприяє їхній емоційній стабільності. Зокрема, навіть у критичних умовах війни, коли звичайні стратегії захисту можуть бути неефективними, прагнення до змін, активні кроки щодо переробки власного досвіду та самоусвідомлення допомагають жінкам відновлювати відчуття контролю та самооцінки. Водночас, здатність жінки застосовувати ці стратегії позитивно впливає на її

настрій, знижує депресивні тенденції та підвищує шанси на психологічне благополуччя, навіть в умовах сильного стресу та непередбачуваних життєвих обставин.

Психологічне благополуччя дорослої особистості є складним та багатогранним феноменом. За словами Л. Міщихи, воно передбачає наявність автентичності, яка є поєднанням глибоких ціннісних орієнтацій і особистісних рис, а також здатність ефективно управляти власним життєвим середовищем [32]. У контексті жінок це означає здатність гармонійно інтегрувати внутрішні переконання, рольові функції та зовнішні обставини, що дозволяє їм адаптуватися до змін, зберігати емоційну стабільність та досягати особистого щастя. Л. Орбан – Лембрик зауважує, що психологічно благополучна доросла людина володіє ресурсами втілення планів на конкретні життєві досягнення, а самовизначення на самоефективність [33]. На думку автора, психологічними рисами благополуччя зрілої особистості є ідентичність та стійкість «Я-концепції», висока самосвідомість і чітко сформована спрямованість [33]. Для жінок ці якості можуть включати здатність до саморозуміння та прийняття себе в контексті змін у житті, зокрема в умовах професійних, сімейних і соціальних трансформацій. Також важливим є вміння зберігати внутрішній баланс, визначати свої життєві пріоритети та ефективно взаємодіяти з оточуючими. Л. Березовська вказує, що психологічне благополуччя дорослої особистості включає такі складові, як позитивне ставлення до оточуючих, прийняття іншої людини, емпатійна та гнучка взаємодія з іншими; самоприйняття, задоволення своїм життям та собою; автономія, незалежність у судженнях, здатність опиратися соціальному тиску; особистісне зростання та саморозвиток, відкритість до нового досвіду; компетентність у керуванні своїм середовищем і здатність долати труднощі, осмислене життя [2]. У випадку жінок важливими аспектами можуть бути особистісне та соціальне прийняття в умовах змін на роботі, в родині та суспільстві, а також здатність адаптуватися до нових умов життя та самореалізуватися у різних сферах.

До цього списку можна також додати здатність до розвитку життєтворчих навичок, вміння долати труднощі та досягати поставлених цілей, а також вільну самореалізацію й прагнення досягти висот у своєму житті. Для дорослої людини, яка вважає себе благополучною, характерні такі якості, як відкритість до досвіду та стосунків, мудрість, моральний розвиток, а також здатність поважати себе та інших. Зокрема для жінок в умовах соціальних змін, вміння поєднувати професійну та особистісну реалізацію є важливими аспектами. Загалом, психологічно благополучна особистість є зрілою, компетентною, має чітко сформований світогляд, а також володіє ресурсами для життєтворення та самореалізації в умовах, що постійно змінюються.

Дослідження психологічного благополуччя в період середньої зрілості висвітлюють ключові моменти вікового впливу: активізацію компенсаторних механізмів, які допомагають адаптуватися до змінюваних життєвих умов і вимог, а також зростання смислового збагачення можливостей. Це, в свою чергу, призводить до зміни ступеня задоволеності життям, де особливо важливу роль відіграє здатність жінок поєднувати професійні досягнення та особистісний розвиток, що дає можливість відчувати себе реалізованими та благополучними в умовах змін. У цьому віці психологічне благополуччя тісно пов’язане з процесами самоактуалізації та насичення потреб, а також із швидкістю реакцій на ситуативні зміни та активністю в досягненні своїх цілей, цінностей і переконань. Багато дослідників наголошують, що важливим показником задоволеності та особистісного благополуччя є характер міжособистісних стосунків, які в період середньої зрілості набувають особливого значення. Для жінок цей період часто пов’язаний з пошуком балансу між особистими досягненнями та вимогами соціального оточення, що підвищує важливість підтримки здорових, взаємно підтримуючих зв’язків у родині та з колегами. Особливості психологічного благополуччя в період середньої зрілості зумовлені переживаннями кризи, психологічними новоутвореннями, характерною для цього віку провідною

діяльністю та відповідною соціальною ситуацією розвитку. Пошук умов для позитивного функціонування особистості в цей час є важливим завданням, оскільки вирішення вікових завдань є необхідним для підтримки розвитку. Невирішення цих завдань може призвести до стагнації, незадоволеності результатами життя та власним самовідчуттям, особливо для жінок, які часто переживають додатковий тиск щодо ролей матері, дружини і професіонала.

Основним показником психологічного благополуччя є загальна задоволеність людини усіма аспектами свого життя: власним «Я», родиною, взаєминами з близькими, роботою, спілкуванням з друзями та іншими важливими сферами. Психологічне благополуччя виявляється через переживання особистістю цінності та змістовності свого життя, а також через позитивне ставлення до нього. Особливо важливим для жінок є відчуття гармонії між особистим життям, роботою та соціальними ролями, що сприяє їх благополуччю. У умовах війни основні життєві цінності стають під загрозою, а попереднє сприйняття себе як благополучної особистості втрачає свою значущість. Процеси життєтворення порушуються, що призводить до відчуття дискомфорту та незадоволеності власним існуванням. В. О. Васютинський зазначає, що під впливом кардинальних подій, таких як війна, тривожність пригнічує психіку, що негативно впливає на оцінку психологічного благополуччя. У жінок цей процес може бути посилений додатковим стресом через відсутність безпеки та невизначеність майбутнього. Втрата стабільності світу, відносної захищеності, а також відчуття нереальності подій та крихкості життя призводить до серйозних психологічних наслідків. Ці фактори підвищують рівень тривожності та знижують загальне задоволення життям. Особистість починає по-новому сприймати навколишню реальність, глибше усвідомлюючи цінність життя, а також більше цінувати базові речі, що сприяє зниженню психічного навантаження, особливо у жінок, які можуть зіткнутися з додатковими викликами через роль жінки в умовах війни. Благополуччя в умовах війни зводиться до реалізації базових потреб у безпеці, стабільності та комфорті,

що особливо важливо в цей період. Ключові критерії благополуччя, такі як здоров’я, матеріальний достаток, професійна самореалізація, набувають особливої ваги в умовах війни. Водночас тривожність, яка є природнім емоційним станом у таких умовах, може значно посилювати відчуття неблагополуччя, що особливо актуально для жінок, які часто несуть додатковий тягар через соціальні та емоційні обов’язки під час кризи. Незадоволеність життям, депресія та страх перед майбутнім є суб’єктивними проявами нестабільності сучасної соціальної ситуації в дорослому віці, що можуть призвести до відчуття психологічного неблагополуччя. Ці переживання, особливо в умовах війни, можуть бути більш вираженими у жінок, для яких тривожність і стрес від невизначеності майбутнього часто посилюються через соціальні та сімейні обов’язки.

Таким чином, тривожність дорослого є складним особистісним феноменом, що детермінований численними чинниками і значною мірою впливає на якість життя та психологічне благополуччя. У жінок цей процес може бути ще більш вираженим через їх роль у родині, професійні та соціальні обов’язки, що додають додаткового стресу. В умовах війни тривожність у жінок часто посилюється через страх за безпеку родини, невизначеність майбутнього та зміни в соціальних і економічних умовах. Це може призводити до зниження психологічного благополуччя, посилення депресивних переживань та відчуття безпорадності.

Отже, в результаті проведеного теоретичного аналізу було встановлено, що тривожність є складним індивідуальним утворенням, інтегративною особистісною якістю, яка визначає типове ставлення до дії різноманітних подразників, включаючи екстремальні ситуації, навіть якщо ці подразники об’єктивно не є такими. У випадку жінок, тривожність набуває особливих рис, оскільки вона часто поєднується з соціальними, емоційними та культурними чинниками, що можуть значно впливати на їх психологічне благополуччя. За своєю структурною організацією тривожність включає когнітивні, афективні та поведінкові складові, які у жінок можуть бути

посилені через соціальні очікування, роль у родині, робочі обов'язки та вимоги до балансування різних аспектів життя. Виникнення тривожності в цих умовах часто пов'язане з ситуаціями як реальної, так і уявної небезпеки, що, зокрема, стає особливо вираженим у критичних умовах, таких як війна чи інші соціальні потрясіння. Ці фактори змінюють як видову, так і рівневу специфіку тривожності, впливаючи на психологічний стан жінок, які часто відчувають додатковий стрес через переживання за родину та особисту безпеку. Тривожність – це специфічний тип реакції на сприйману або реальну загрозу, який проявляється у вигляді негативних, часто генералізованих переживань і очікувань невдач. Вона є відображенням значної емоційної напруги, посиленого хвилювання, страху та внутрішнього дискомфорту, що може суттєво впливати на повсякденне функціонування особистості. У випадку жінок тривожність може набувати додаткових особливостей через соціальні очікування та рольові стереотипи, що посилюють переживання і змінюють сприйняття ситуацій.

Тривожність у жінок характеризується віковими та соціокультурними особливостями, зокрема з огляду на специфіку ролей та очікувань, які ставляться до жінок у різних життєвих періодах. Вона часто пов'язана з кризами середнього віку, труднощами у досягненні балансів між професійним і сімейним життям, а також із проблемами самореалізації та соціального визнання. Кризи, зміни в здоров'ї та переживання щодо майбутнього можуть значно підвищити рівень тривожності, що в свою чергу знижує рівень психологічного благополуччя і впливає на загальне самопочуття жінки.

Психологічне благополуччя жінок дорослого віку є багатогранним і складним явищем, яке відображає їх здатність адаптуватися до змін у житті та позитивно сприймати різні його аспекти. Це явище включає не лише внутрішні фізіологічні та нейрофізіологічні процеси, а й соціокультурні фактори, що формуються під впливом життєвих обставин, таких як сімейні, професійні та соціальні ролі. Благополуччя жінки також визначається її

самосприйняттям, рівнем самооцінки, можливістю самореалізації та задоволенням від досягнень, а також взаємодією з оточуючими, що можуть сприяти або перешкоджати її психологічному комфортові. Особливу роль у його формуванні відіграють когнітивні та афективні складові, що визначають способи оцінки власних життєвих обставин та емоційне реагування на них. Суб'єктивно психологічне благополуччя переживається як задоволеність досягненнями, внутрішньою гармонією, а також упевненістю у наявності ресурсів для підтримки та поліпшення свого життєвого стану. Це відчуття впевненості та контролю дозволяє жінці адаптуватися до різноманітних життєвих викликів, зберігаючи стабільність та психоемоційний комфорт.

Психологічне благополуччя, як відображення цілісної організації особистості, залежить від численних індивідуальних детермінант, серед яких особливе місце займає взаємозв'язок з тривожністю. Особливо ця взаємозалежність посилюється в умовах війни, коли підвищення рівня тривожності значно впливає на зниження психологічного благополуччя, спричиняючи емоційні труднощі та труднощі в адаптації до нових життєвих умов. В умовах війни жінки особливо уразливі до таких змін, що потребує особливої уваги до їх психоемоційного стану та підтримки.

Вплив війни на тривожність жінок є значним та багатогранним. У період війни жінки піддаються посиленому емоційному навантаженню, що виявляється у зростанні рівня тривожності. Війна створює постійну невизначеність, страх за життя рідних та близьких, а також переживання, пов'язані з фізичними та психологічними травмами. Тривожність у жінок може проявлятися у вигляді хронічного стресу, депресивних станів, панічних атак та загальної невпевненості в майбутньому. Крім того, війна часто супроводжується соціальними та економічними труднощами, що додатково підвищує рівень тривожності. Під впливом таких факторів знижується психологічне благополуччя, порушуються звичні життєві структури, а також відчуття безпеки та стабільності. Жінки, як основні носії емоційної підтримки в родинах, часто переживають подвійне навантаження: психологічне і фізичне.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ПОКАЗНИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження тривожності як показника психологічного благополуччя жінок

Метою емпіричного дослідження є виявлення особливостей тривожності як індикатора психологічного благополуччя жінок в умовах воєнного стану.

Завданнями констатувального експерименту є:

• на основі попереднього аналізу психологічної літератури обрати відповідні до цілей дослідження методи і методики діагностики тривожності та психологічного благополуччя жінок;

• провести діагностичне обстеження жінок на з'ясування особливостей тривожності та психологічного благополуччя в умовах війни;

• проаналізувати отримані результати констатувального експерименту і перевірити гіпотезу про взаємозв'язок тривожності і психологічного благополуччя жінок.

З метою вивчення тривожності як індикатора психологічного благополуччя жінок в умовах війни нами проведено емпіричне дослідження, в ході якого були використані наступні методики:

• методика особистісної та ситуативної тривожності Ч.Спілбергера [1, 97-100],

• опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С.В. Карсканової [26, 1-9],

• методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, 38 M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В.

Терещенко, О.В. Креденцер) [29, 23-26, 85-94] (Додаток А).

• авторська анкета, спрямована на дослідження змін у тривожності у жінок до і після повномасштабного вторгнення росіян (Додаток Б).

Базою дослідження виступали жінки, які проживають у Запоріжжі та є унікальними бенефеціарами благодійної організації «НЕВО». Респондентками були жінки, які переживають наслідки військового конфлікту та стикаються з психологічними викликами в умовах війни. Загальна кількість вибірки становила 35 осіб. Вік учасниць варіювався від 25 до 45 років.

При виборі методик діагностики психологічного благополуччя перевага надавалася адаптованим україномовним варіантам опитувальників

Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності за Ч.Д. Спілбергером, адаптована Ю.Л. Ханіним, складається з двох частин, кожна з яких має свою інструкцію. Кожна частина містить по 20 тверджень, на які респонденти повинні вибрати один з чотирьох запропонованих варіантів відповіді:

- Ні, це не так – 1 бал,
- Мабуть, так – 2 бали,
- Вірно – 3 бали,
- Цілком вірно – 4 бали

Перша частина методики спрямована на визначення рівня реактивної, або ситуативної тривожності, яку респонденти відчувають у даний момент. Друга частина фокусується на оцінці рівня особистісної тривожності як постійної характеристики особистості, тобто того, як респонденти зазвичай почуваються в повсякденному житті.

Наприклад, в першій частині методики, яка вивчає тривожність як стан, пропонується твердження «Я напружений», а в другій частині, яка оцінює тривожність як властивість особистості, наведено таке твердження: «Очікувані труднощі зазвичай дуже тривожать мене».

Після обробки отриманих результатів можлива інтерпретація за рівнями вияву кожного виду тривожності:

- 20 – 34 бали — низький рівень тривожності;

- 35 – 44 бали — середній рівень тривожності;

- вище 45 балів — високий рівень тривожності.

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» Керол Райфф в адаптації С.В. Карсканової включає 84 твердження, до кожного з яких запропоновано 6 варіантів відповідей. Вони спрямовані на оцінку відчуттів досліджуваних щодо себе та свого життя.

- Повністю не згоден – 1 бал,

- Здебільшого не згоден – 2 бали,

- Де в чому не згоден – 3 бали,

- Де в чому згоден – 4 бали,

- Швидше згоден – 5 балів,

- Повністю згоден – 6 балів.

Ця методика оцінює показники за кількома шкалами, які охоплюють різні аспекти психологічного благополуччя:

- Шкала «Позитивні відносини з іншими» дозволяє виявити наявність або відсутність близьких і довірливих стосунків, а також оцінити легкість або складність у виявленні турботи про інших людей.
- Шкала «Автономія» спрямована на визначення здатності особистості протистояти соціальному впливу, контролювати свою поведінку та оцінювати себе за власними стандартами.
- Шкала «Управління середовищем» оцінює можливості особистості управляти своїм життям та повсякденними справами.
- Шкала «Особистісне зростання» дозволяє виміряти сприйняття досліджуваними їхнього особистісного розвитку або стагнації.
- Шкала «Цілі у житті» фокусується на усвідомленні особистістю своїх життєвих цілей та сенсів.
- Шкала «Самосприйняття» вивчає особливості самосприйняття

досліджуваних.

Після обробки результатів можна отримати оцінки досліджуваних за кожною шкалою, визначивши низький або високий рівень показників.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» складається з 24 запитань, на які досліджуваний повинен дати відповідь за 5-бальною оцінкою:

- Зовсім ні – 1 бал,
- Трохи – 2 бали,
- Середньо – 3 бали,
- Дуже сильно – 4 бали,
- Надзвичайно сильно – 5 балів.

Під час обробки та інтерпретації результатів цієї методики можна визначити показники за трьома субшкалами:

- «Психологічне благополуччя», яке оцінює здатність особистості контролювати своє життя, оптимістично дивитися в майбутнє, мати впевненість у своїх переконаннях та думках.
- «Фізичне здоров'я та благополуччя», що включає оцінку задоволеності фізичним здоров'ям, якість сну, здатність виконувати повсякденні завдання, відсутність тривожних станів тощо.
- «Стосунки», субшкала, яка дозволяє оцінити комфортність у спілкуванні з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих стосунків, здатність звертатися за допомогою, задоволеність сексуальним життям тощо.

Також передбачено визначення рівня вираженості (низький, середній, високий) індивідуальних показників досліджуваних за трьома субшкалами та загальним показником суб'єктивного благополуччя, порівнюючи їх з нормативними значеннями.

Для вивчення особливостей тривожності жінок до і після повномасштабного вторгнення росіян нами була розроблена авторська анкета, яка містить 11 запитань. Ці питання дозволяють досліджуваним

оцінити свій загальний емоційний стан до і після початку цього етапу війни, зафіксувати особливості переживання тривожності, визначити її причини, а також дослідити способи управління рівнем тривожності.

Перейдемо до аналізу результатів, отриманих під час констатувального експерименту.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Розглянемо результати дослідження жінок, отримані за методикою особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера (Рис. 2.1).



Рис.2.1. Показники вираженості ситуативної тривожності у жінок

Тільки 2,86% учасників дослідження мають низькі рівні як особистісної, так і ситуативної тривожності, що може свідчити про високий рівень психологічного благополуччя, адаптованість та емоційну стабільність. Більшість респондентів демонструють середній рівень ситуативної (71,42%) та особистісної (57,13%) тривожності, що може свідчити про здатність до адаптації, зокрема у стресових ситуаціях.

Однак існує потенційний ризик підвищення тривожності за умов високого стресу (Рис. 2.1. та Рис. 2.2).



Рис.2.2. Показники вираженості особистісної тривожності у досліджуваних

Тривогу викликає значна частка респондентів з високим рівнем ситуативної (71,42%) та особистісної (57,13%) тривожності. Ці учасники можуть перебувати в постійному стані очікування загрози, схильні до катастрофічних прогнозів, намагатися уникати ситуацій, що можуть викликати тривожність, і залишатися в стані постійної «готовності». У респондентів цієї групи тривожність може виступати як чинник дезадаптації, що підтверджують наукові дослідження, зокрема роботи О. О. Халіка. Тому важливо рекомендувати розвивально-корекційні заняття для осіб з високим рівнем тривожності, орієнтовані на освоєння методів і прийомів регулювання її рівня.

Також слід відзначити зростання середнього значення особистісної тривожності порівняно з ситуативною (з 43,6 до 39,8), що свідчить про перехід від емоційного стану до стійкої властивості особистості. При цьому стандартне відхилення залишалося приблизно на одному рівні (5,03 і 5,2 відповідно) (Табл. 2.1.). Медіани показників ситуативної та особистісної тривожності в даній вибірці також мають різницю — 37 і 43 відповідно.

Таблиця 2.1

Описові статистики ситуативної та особистісної тривожності у досліджуваних

	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Середнє значення	39,8	43,6
Медіана	37	43
Стандартне відхилення	5,03	5,2

Важливо з’ясувати, чи посилилася тривожність у досліджуваних через повномасштабне вторгнення росії. Для цього була розроблена і використана авторська анкета, що застосовувалася в емпіричному дослідженні (Див. Додаток В).

Аналіз результатів анкети показує, що понад третина досліджуваних — 42,9% — виявляють вищий рівень тривожності після повномасштабного вторгнення порівняно з періодом до нього. Середні показники тривожності за 10-бальною шкалою до початку цього етапу війни становили 4,7, а після вторгнення зросли до 6,9.

45,7% досліджуваних відзначають збільшення частоти переживання тривожності без конкретної причини порівняно з довоєнним періодом. 65,7% респондентів вказують на військові дії як одну з основних причин тривожності, а 31,4% відзначають підвищення рівня тривожності після перегляду новин. Крім того, 48,6% опитуваних дорослих повідомляють про збільшення інтенсивності переживань тривожності після 1-3 безсонних ночей під час атак росіян за допомогою безпілотників, шахедів і ракет.

Ми проранжували способи управління рівнем тривожності у діагностованих жінок і визначили п’ятірку найпоширеніших:

1. Соціальна підтримка
2. Фізична активність
3. Дотримання звичного розпорядку дня
4. Використання їжі, алкоголю та тютюну як способу самозаспокоєння
5. Обмеження перегляду новин.

Аналіз цих методів показує, що деякі досліджувані обирають менш ефективні способи зниження тривожності, зокрема вживання алкоголю та порушення харчового балансу, наприклад, надмірне споживання солодких продуктів або випічки. У раціоні харчування деякі досліджувані вказували на надмірне споживання солодкого чи випічки. Крім того, жоден з респондентів не застосовував дихальні вправи або прогресивну м'язову релаксацію як методи самозаспокоєння. 22,8% зазначили, що менш тривожними їх робило перевантаження себе роботою, однак цей метод не є конструктивним і може призвести до емоційного та фізичного виснаження. Позитивним аспектом є те, що значна частина респондентів використовує соціальну підтримку для контролю рівня тривожності, а також активно займається фізичною активністю, такою як піші прогулянки, добирання на роботу пішки або без транспорту, фізична праця на присадибній ділянці, а також заняття спортом, якщо є можливість.

Серед симптомів і наслідків тривожності, які відчували жінки, були: постійне очікування небезпеки, перебування в стані «постійної готовності», надмірна чутливість до гучних звуків, безсоння, неможливість розслабитися, зниження інтересу до діяльності, яка раніше приносила задоволення, а також постійна потреба моніторити новини. Серед фізичних проявів – відчуття важкості в грудях, м'язове напруження, нудота.

Отже, можна зазначити, що рівень тривожності у жінок зростає в умовах війни, а також спостерігається вибір не тільки ефективних, але й деструктивних методів зниження тривожності. Це підкреслює необхідність створення корекційно-розвивальної програми, яка забезпечить можливості для розвитку навичок ефективної регуляції рівня тривожності.

Ось як виглядають результати за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» в адаптації Л.М. Карамушки, К.В. Терещенка та О.В. Креденцера. За шкалою «Психологічного благополуччя» більшість респондентів (51,43%) показують середній рівень, що свідчить про збалансованість їхніх думок, переконань і оптимізму (Рис. 2.3).

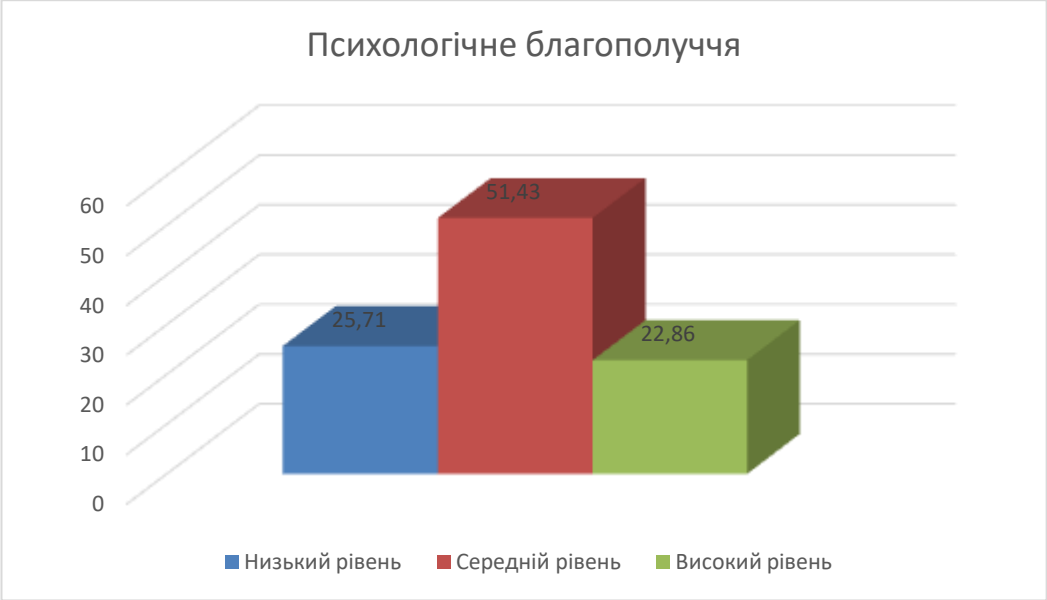


Рис.2.3. Особливості психологічного благополуччя жінок в умовах війни

Дослідження показало, що 25,71% опитаних характеризуються низьким рівнем психологічного благополуччя. У цієї групи спостерігаються труднощі з самоконтролем, схильність до песимістичних оцінок майбутнього та відчуття невпевненості щодо прийдешніх подій.

Схожа картина спостерігається й за результатами шкал «Фізичне здоров'я та благополуччя» і «Стосунки». Зокрема, високий рівень за цими показниками виявили лише 20% опитаних, тоді як середній рівень відзначили 57,14% і 60% респондентів відповідно. Це свідчить про те, що більшість учасників стикається з певними труднощами або відчуває незадоволення у цих сферах, але ці проблеми не досягають критичного рівня і, зазвичай, вирішуються самостійно.

Особливу увагу варто приділити групі респондентів, які демонструють низький рівень за обома шкалами – 22,85% та 20% відповідно (Табл. 2.2). Ці учасники, ймовірно, потребують додаткової підтримки або впровадження корекційних заходів для покращення їхнього психологічного благополуччя.

Таблиця 2.2

Особливості суб'єктивного благополуччя жінок в умовах воєнного стану

Показники суб'єктивного благополуччя	**Високий рівень, у %**	**Середній рівень, у %**	**Низький рівень, у %**
Фізичне здоров'я та благополуччя	22,85	57,13	20
Стосунки	20	60	20
Суб'єктивне благополуччя	20	54,28	25,71

Низькі результати окремих респондентів, зокрема у сферах фізичного здоров'я, благополуччя та стосунків, свідчать про можливу потребу в додатковій корекційній роботі, що набуває особливої актуальності в умовах воєнного стану.

Розглядаючи загальний рівень суб'єктивного благополуччя за цією методикою, варто зазначити, що 25,71% респондентів демонструють його низький рівень. Це не є несподіваним, зважаючи на воєнний стан у країні, який може провокувати почуття безпорадності, тривожність, нестабільність і обґрунтоване відчуття загрози безпеці. Більшість респондентів, на щастя, демонструють середній рівень суб'єктивного благополуччя. Це свідчить про те, що навіть в умовах війни вони змогли адаптуватися, застосовуючи заходи для підтримки себе та своїх родин. Ця група респондентів зуміла знайти баланс між викликами воєнного стану та власними адаптаційними можливостями, використовуючи доступні ресурси, такі як соціальна підтримка, а також ефективно обираючи стратегії подолання стресу.

Лише 20% респондентів демонструють високий рівень суб'єктивного благополуччя, що є очікуваним у контексті воєнних реалій. Ці учасники вирізняються високою психологічною стійкістю, здатністю спиратися на внутрішні та зовнішні ресурси, які допомагають їм зберігати позитивний настрій, незважаючи на складні обставини. Вони також активно застосовують ефективні методики самодопомоги для підтримання власного

благополуччя.

Лише 20% респондентів демонструють високий рівень суб’єктивного благополуччя, що є цілком очікуваним у контексті воєнних реалій. Ці учасники характеризуються високою психологічною стійкістю, здатністю використовувати як внутрішні, так і зовнішні ресурси для збереження позитивного настрою та ефективного подолання стресу. Особливо це важливо для жінок, які, окрім власних переживань, часто беруть на себе додаткову емоційну та соціальну відповідальність за своїх близьких. Незважаючи на підвищений рівень тривожності, спричинений відчуттям загрози, нестабільністю та відповідальністю за добробут родини, ці жінки успішно застосовують методи самодопомоги та шукають підтримку в соціальному оточенні, що дозволяє їм зберігати рівновагу та стійкість у складних умовах.

Аналіз результатів за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (ШПБ) у адаптації С.В. Карсканової показав, що майже третина респондентів (28,57%) демонструють низький рівень загального психологічного благополуччя. Ці особи можуть відчувати внутрішній дискомфорт, незадоволеність життям та відсутність почуття контролю над власним життям, що особливо актуально в умовах невизначеності. Такі показники свідчать про необхідність додаткової уваги до цієї групи, оскільки тривожність та відчуття нестабільності можуть суттєво впливати на їхнє емоційне та психологічне здоров’я. Особливо важливо враховувати, що серед цієї категорії жінки можуть переживати підвищений рівень тривоги через додаткові соціальні й сімейні ролі, які потребують від них емоційних та фізичних ресурсів у складних обставинах.

Більшості респондентів (40%) характерний середній рівень психологічного благополуччя, що забезпечує достатній рівень задоволеності життям, хоча й не охоплює всі його аспекти. Це вказує на те, що ці особи відчувають загальне благополуччя, але можуть мати певні труднощі або незадоволення в окремих сферах, таких як стосунки чи кар’єра, що є

нормальним у складних умовах, зокрема під час війни. Враховуючи це, важливо приділяти увагу підтримці цих людей для подолання потенційних психологічних бар'єрів та зміцнення їхнього загального благополуччя.

Високий рівень психологічного благополуччя виявляють 31,43% респондентів, що свідчить про їх позитивне ставлення до себе та свого оточення. Ці люди змогли знайти сенс у житті, навіть перебуваючи в складних умовах, що є проявом їхньої психологічної стійкості та здатності адаптуватися до викликів, з якими вони стикаються.

Розглянемо аналіз низьких показників за шкалами цієї методики, оскільки вони значною мірою свідчать про психологічне неблагополуччя особистості. За шкалою «Управління середовищем» у 31,43% респондентів виявлено низький рівень, що вказує на специфіку сприйняття можливостей впливу на навколишнє середовище в умовах воєнного стану. Цей результат може відображати відчуття безпорадності або обмежених можливостей у такій ситуації. За шкалою «Автономія» та «Самосприйняття» майже третина респондентів (22,86% і 25,71% відповідно) продемонструвала низькі показники, що свідчить про труднощі в ухваленні самостійних рішень у умовах війни, схильність орієнтуватися на думку інших при прийнятті важливих рішень, а також незадоволеність власним я. Ці фактори можуть бути наслідком підвищеної тривожності та впливу зовнішніх стресорів, які обмежують особисту автономію та впевненість у собі.

За шкалою «Цілі у житті» низькі показники виявили 27,57% респондентів, що свідчить про нечіткість життєвих цілей та відчуття розпливчастості ритмів життя, а також про стурбованість окремими аспектами власної особистості. Ці результати підтверджують тенденцію до низького рівня загального психологічного благополуччя або його окремих складових у приблизно третини опитаних, що також було виявлено за допомогою методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ».

Звернемося до аналізу середніх показників за методикою ШПБ Ріфф у адаптації С.В. Карсканової (Табл. 2.3). Середнє значення загального показника психологічного благополуччя знаходиться на межі середнього рівня з тенденцією до низького, що можна пояснити тривалим перебуванням респондентів у умовах воєнного стану. Подібні результати спостерігаються й за іншими шкалами опитувальника, зокрема, за шкалою «Управління середовищем», що вказує на труднощі у сприйнятті власної здатності впливати на навколишнє середовище в умовах постійної нестабільності.

Таблиця 2.3

Описові статистики за результатами методики «Шкали психологічного благополуччя» (ШПБ) в адаптації С.В. Карсканової

Шкала	Середнє арифметичне значення	Стандартне відхилення
Позитивні стосунки з іншими	58,05	8,2
Автономія	55,83	9,53
Управління середовищем	53,7	7,25
Особистісне зростання	59,26	8,3
Цілі в житті	61,06	8,3
Самосприйняття	60,34	6,5
Загальний показник благополуччя	345	30,4

Після аналізу особливостей психологічного благополуччя та його структурних компонентів серед респондентів, перейдемо до перевірки гіпотези про взаємозв’язок між тривожністю та психологічним благополуччям. Для цього ми застосували метод кореляційного аналізу за непараметричним критерієм Ч. Спірмена, оскільки перевірка на нормальність розподілу за допомогою критерію Шапіро-Уілка показала неможливість використання параметричного критерію Пірсона. В результаті проведеного аналізу було виявлено статистично значущий негативний зв’язок між шкалами ситуативної та особистісної тривожності і шкалами «Психологічне благополуччя» (-0,357 при p=0,036 та -0,484 при p=0,003 відповідно),

«Стосунки» (-0,413 при p=0,013 та -0,488 при p=0,003), «Фізичне здоров'я та благополуччя» (-0,405 при p=0,016 та -0,397 при p=0,018 відповідно) та «Суб'єктивне благополуччя» (-0,402 при p=0,016 та -0,477 при p=0,004 відповідно) за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (Табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Кореляційна матриця взаємозв'язків тривожності і різних компонентів благополуччя

Шкала	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Ситуативна тривожність	-0,357*	-0,405*	-0,413*	-0,402*
Рівень значимості	0,036	0,016	0,013	0,016
Особистісна тривожність	-0,484**	-0,397*	-0,488**	-0,477**
Рівень значимості	0,003	0,018	0,003	0,004

Примітка: * – рівень значущості $p \leq 0,05$; ** – рівень значущості $p \leq 0,01$, ** – рівень значущості $p \leq 0,001$

Отримані результати свідчать про те, що зі збільшенням рівнів тривожності, як ситуативної, так і особистісної, знижуються показники психологічного благополуччя, фізичного здоров'я та благополуччя, а також загального суб'єктивного благополуччя. Отже, тривожність можна розглядати як показник рівня психологічного благополуччя.

Розглянемо результати кореляційного аналізу (застосовано критерій Ч. Спірмена) щодо взаємозв'язку між тривожністю та показниками психологічного благополуччя за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф у адаптації С.В. Карсканової (Табл. 2.5).

Було виявлено статистично значущий негативний зв'язок між рівнями ситуативної та особистісної тривожності та показниками автономії (-0,337

при p=0,047 і -0,335 при p=0,05 відповідно), управління середовищем (-0,56 і -0,573 відповідно, при p=0,001), самосприйняття (-0,487 при p=0,003 і -0,476 при p=0,03 відповідно), а також загальним показником благополуччя (-0,807 та -0,712 відповідно, при p=0,001).

Таблиця 2.5

Кореляційна матриця взаємозв'язків тривожності і психологічного благополуччя

Шкала	**Позитивні стосунки**	**Автономія**	**Управління середовищем**	**Особистісне зростання**	**Цілі в житті**	**Самосприйняття**	**Загальний показник благополуччя**
Ситуативна тривожність	- 0,258	- 0,337*	-0,56***	-0,146	-0,123	-0,487***	-0,807***
Рівень значимості	0,134	0,047	0,001	0,4	0,4	0,003	0,001
Особистісна тривожність	-0,171	-0,335*	-0,573***	-0,07	0,18	-0,476**	-0,712***
Рівень значимості	0,327	0,050	0,001	0,68	0,3	0,004	0,001

Примітка: * – рівень значущості $p \leq 0,05$; ** – рівень значущості $p \leq 0,01$, ** – рівень значущості $p \leq 0,001$

Таким чином, зростання рівнів тривожності призводить до зниження показників автономії, управління середовищем, самосприйняття та загального психологічного благополуччя, що в свою чергу сприяє психологічному неблагополуччю. Це вказує на необхідність розробки корекційної програми, спрямованої на зниження рівня тривожності, яка виступає як важливий індикатор психологічного благополуччя в умовах воєнного стану.

Отже, у ході констатувального експерименту було виявлено, що більше третини жінок, які брали участь у дослідженні, мають високий рівень

особистісної тривожності. Це може свідчити про їхню схильність до тривоги в різних життєвих ситуаціях, постійне очікування небезпеки та потребу в корекційних заходах для зменшення рівня тривожності, особливо в умовах війни, що безпосередньо впливає на їхнє психологічне благополуччя.

Виявлено тенденцію до збільшення рівня особистісної тривожності порівняно з ситуативною, що свідчить про її стабілізацію як стійкої характеристики особистості, особливо в умовах постійної напруги, таких як війна, де тривожність може стати постійним супутником і значно впливати на психологічне благополуччя жінок.

З’ясовано, що після початку повномасштабного вторгнення рівень ситуативної та особистісної тривожності значно зріс у більшості досліджуваних. Більшість респондентів вказують на військові дії та їхні наслідки як основну причину своєї тривожності, тоді як третина відзначає вплив новин, пов’язаних з війною. Майже половина дорослих стверджує, що інтенсивність тривожності посилилася через безсонні ночі, спричинені повітряними атаками.

Встановлено, що основними методами управління тривожністю серед досліджуваних є соціальна підтримка, фізична активність, дотримання звичного розпорядку дня, а також самозаспокоєння за допомогою їжі та алкоголю, та обмеження перегляду новин. Однак частина респондентів обирає менш ефективні стратегії регулювання тривожності, такі як надмірне вживання алкоголю чи занурення в роботу, що може призводити до емоційного виснаження та підвищувати ризик розвитку психологічних проблем.

З’ясовано, що у значної частини досліджуваних спостерігається низький рівень психологічного благополуччя, проблеми з самоконтролем, а також виражений песимізм щодо майбутнього та невпевненість у завтрашньому дні.

Майже третина жінок, які брали участь у дослідженні, мають низькі показники в окремих аспектах психологічного благополуччя. Це свідчить про

труднощі в самостійному прийнятті рішень у умовах війни, орієнтацію на думку інших при ухваленні важливих рішень, незадоволеність собою, а також відсутність відчуття можливості впливати на своє середовище під час воєнного стану.

Дослідження підтвердило наявність статистично достовірного зв’язку між рівнями ситуативної та особистісної тривожності дорослих та психологічним благополуччям, а також його структурними компонентами. З підвищенням рівня тривожності спостерігається зниження показників психологічного благополуччя.

Встановлено, що умови війни спричинили значне зростання рівня тривожності серед жінок, багато з яких вдаються до деструктивних методів саморегуляції та самозаспокоєння.

РОЗДІЛ 3
ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ПОКАЗНИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК

3.1. Методологічні основи корекції тривожності у жінок

У сучасній психологічній літературі переважають дослідження, присвячені регулюванню рівня тривожності у дітей, підлітків та молоді, зокрема в працях С. О. Ставицької, А. С. Співаковської, Н. Ф. Шевченко. Водночас проблеми корекції тривожності у дорослих досліджуються значно менше, серед таких робіт — дослідження О. Войтенко, А. С. Кузняк, М. В. Патруль, О. О. Халік, О. Л. Шопші. У контексті сучасних умов воєнного стану особливо актуальним є розробка програм для корекції тривожності у жінок.

Серед основних напрямів корекційної та психотерапевтичної роботи з тривожністю в зарубіжній психології значне поширення має когнітивно-поведінковий підхід (КПТ), який є науково обґрунтованим і емпірично доведеним як ефективний у зниженні рівня тривожності.

S. J. Egan, P. McEvoy, T. D. Wade та інші вказують, що психологічні рекомендації та протоколи індивідуального консультування і психотерапії, засновані на принципах КПТ, доведено ефективно знижують симптоми тривожності[63].

Український дослідник О. І. Романчук описує КПТ-модель для розуміння тривожних розладів, а також наводить огляд емпіричних доказів ефективності цього підходу, роблячи висновок, що КПТ є втручанням першого вибору при лікуванні тривожних розладів [41].

П. Блозва підкреслює ефективність КПТ низької інтенсивності при роботі з тривожними станами у осіб під час пандемії COVID-19, вказуючи на її позитивні результати [4].

У психологічній літературі виділяють щонайменше три основні напрямки роботи в методі когнітивно-поведінкової психотерапії та консультування:

• Ідентифікація та зміна негативних думок у клієнтів передбачає виявлення, осмислення та зміну деструктивних та ірраціональних думок клієнтів, які підтримують тривожність;

• Розвиток навичок стрес-менеджменту передбачає опанування клієнтом технік релаксації та стрес-менеджменту, що допомагає особистості краще справлятися з тривожністю;

• Експозиція в контрольованих умовах передбачає поступове та систематичне залучення особистості в тривожні для неї ситуації з метою допомогти їй поступово впоратися з неконструктивною тривожністю і страхами [4; 41].

Іншим напрямком роботи зі зниження рівня тривожності є підхід в рамках позитивної психології та психотерапії. М. Селігман та М. Чіксентміхалі зазначають, що робота з особистістю, орієнтована на розвиток самоспівчуття, практики вдячності та акцент на позитивних аспектах життя, сприяє зниженню тривожності та підвищенню рівня психологічного благополуччя і задоволеності життям [72; 73].

Ще одним важливим підходом до зниження рівня тривожності є застосування методів позитивної психології та психотерапії. М. Селігман та М. Чіксентміхалі підкреслюють, що акцент на розвиток самоспівчуття, вдячності та фокусування на позитивних аспектах життя допомагає знизити рівень тривожності та підвищити рівень психологічного благополуччя і задоволеності життям [72; 73]. Особливо важливо для жінок, що переживають стресові ситуації, зокрема в умовах війни, мати змогу використовувати ці техніки для зменшення емоційної напруги, підвищення самооцінки та відновлення внутрішньої гармонії.

М.В. Патруль, А. С. Кузняк і О. С. Туриніна підкреслюють, що тілесно-орієнтовані методи корекції тривожності мають значні переваги перед вербальними стратегіями. Їхні техніки здатні обійти критичне оцінювання свідомістю, швидше й ефективніше знижуючи рівень стресу та тривожності. Особливо корисними є дихальні вправи, які допомагають регулювати ритм дихання, рухові техніки для вивільнення затриманої енергії та досягнення психоемоційної розрядки, а також фізичний контакт, включаючи дотики, погладжування й самомасаж, які сприяють розслабленню м'язів і зняттю напруги. У стані тривожності м'язи зазвичай стають напруженими, тому релаксаційні стратегії допомагають жінкам і чоловікам відновити емоційну рівновагу та навчитися контролювати фізіологічні реакції на стрес [34, 134-144; 49].

О. Войтенко зазначає, що різноманітні методи тілесної терапії є ефективними для зниження рівня тривожності. Зокрема, робота з тілом дозволяє здійснювати терапевтичний вплив безпосередньо, обходячи цензуру свідомості, що дає змогу проникати на глибинні рівні психіки. Це дозволяє ефективно коригувати емоційний стан та зменшувати тривожні переживання [10].

О.О. Халік підкреслює, що психокорекційна робота, спрямована на регулювання рівня тривожності, має бути орієнтованою на особистість і охоплювати всі структурні компоненти тривожності. Основу корекційної програми повинні складати мотиваційні та рефлексивні механізми. Зокрема, підвищення впевненості особистості у своїх силах і емоційна стабільність допомагають гармонізувати рівень тривожності, що позитивно впливає на психологічне благополуччя [50].

У психологічній літературі зазвичай розглядаються два основні підходи до психокорекції тривожності:

• управління станом тривожності з метою уникнення її негативних наслідків;

• усунення тривожності як стабільної риси особистості.

О.О. Халік вважає, що для ефективного зниження рівня тривожності необхідно використовувати системний підхід, який об’єднує два підходи: каузальний, орієнтований на розуміння та аналіз причин тривожності, та симптоматичний, спрямований на подолання її проявів. З огляду на ідеї сучасних науковців як вітчизняних, так і зарубіжних, програму корекції тривожності варто будувати, враховуючи чотири основні складові цього стану: фізіологічну, емоційну, когнітивну та поведінкову.

Отже, при розробці підходу до корекції тривожності важливо враховувати не лише фізіологічну, але й емоційну складову цього процесу. Для цього необхідно включити в програму заняття, спрямовані на ознайомлення та опанування ефективними техніками емоційної регуляції, такими як аутогенне тренування, релаксація та методи зняття нервово-психічного стресу.

Аутогенне тренування, зокрема, є потужним інструментом для саморегуляції, оскільки сприяє розвитку внутрішньої свідомості й здатності керувати фізіологічними процесами, такими як частота серцебиття та м’язова напруга. Це дозволяє людині не тільки зменшувати рівень тривожності, а й покращувати загальний емоційний фон, створюючи умови для більш здорового реагування на стресові фактори. Релаксаційні техніки, зокрема, глибоке дихання, прогресивне м’язове розслаблення та медитація, допомагають знизити фізіологічні ознаки тривожності (наприклад, тахікардію, підвищений артеріальний тиск), а також покращують емоційний стан, знижуючи рівень стресу та тривоги. Включення цих методів у програму корекції дозволяє учасникам ефективно впоратися з напруженістю, що виникає в умовах стресу. Крім того, важливо розвивати навички самовідновлення, що включають емоційне заземлення, усвідомлене ставлення до власних емоцій і потреб, а також створення простору для відновлення психологічного балансу. Це дозволить не тільки знижувати рівень тривожності, а й значно підвищити психологічну стійкість в умовах стресових ситуацій, таких як війна чи інші кризові періоди.

Враховуючи когнітивну та поведінкову складові тривожності, важливо передбачити в планах корекційних занять роботу з когнітивними викривленнями, які є однією з основних причин тривожних станів. Когнітивні викривлення, такі як катастрофізація, надмірна генералізація чи негативне самовизначення, можуть погіршувати сприйняття ситуацій як загрозливих та провокувати підвищену тривожність. Робота з такими викривленнями передбачає навчання пацієнтів ідентифікувати та оскаржувати нераціональні думки, замінюючи їх більш реалістичними та адаптивними.

Завдання й вправи, спрямовані на корекцію когнітивних перекручувань, можуть включати техніки когнітивного реструктурування, у яких учасники вчаться аналізувати ситуації, ставити під сумнів автоматичні негативні думки та формулювати позитивніші або нейтральніші варіанти сприйняття. Цей процес дозволяє знизити емоційне напруження та полегшити переживання тривожності.Крім того, важливо включити вправи, спрямовані на зміну поведінки. Це можуть бути завдання для формування альтернативних стратегій взаємодії з оточенням, які дозволяють знижувати рівень стресу та тривоги. Такі стратегії можуть включати техніки асертивної комунікації, прийоми вирішення проблем та адаптивні способи управління емоціями в складних ситуаціях. Важливим елементом є також розвиток навичок постановки цілей, які сприяють розвитку впевненості в собі та зниженню почуття безпорадності. Цей підхід допомагає змінити не тільки способи сприйняття тривожних ситуацій, але й реакції на них, створюючи умови для більш ефективного управління тривожністю та покращення психологічного благополуччя.

3.2. Програма корекції рівня тривожності як показника психологічного благополуччя жінок

Відповідно до мети і завдань дослідження нами була розроблена корекційна програма для зниження рівня тривожності у жінок, яка сприятиме

покращенню психологічного благополуччя. Програма ґрунтується на визначених принципах побудови корекційних програм за Г. В. Бурменською, О. І. Захаровою, Є. М. Калюжною, О. А. Карабановою, О. О. Халік, Н. Ф. Шевченко:

• принцип „нормативності" розвитку на основі врахування вікових та індивідуальних особливостей суб'єкта;

• принцип „корекції зверху вниз" на основі створення зони найближчого розвитку; • принцип системності усіх впливів;

• принцип єдності діагностики і корекції;

• принцип пріоритетності корекції каузального типу;

• діяльнісний принцип;

• принцип комплексності методів психічного впливу [50; 53, 17- 22; 49].

Розроблена програма базується на системному підході, що передбачає врахування чотирьох основних складових тривожності: фізіологічної, емоційної, когнітивної та поведінкової. Програма також інтегрує практику застосування доказових методів для ефективного урегулювання рівня тривожності, зокрема використовуючи методи, що підтверджені науковими дослідженнями та практичним досвідом у роботі з жінками, які переживають психологічні труднощі в умовах війни.

Враховуючи фізіологічну та емоційну складову тривожності, нами було передбачено заняття, що включають ознайомлення з техніками регуляції емоційного стану, такими як аутогенне тренування, релаксація, а також методи зняття нервово-психічного напруження. Ці вправи спрямовані на зниження рівня стресу та тривожності, допомагаючи жінкам покращити емоційну стабільність і впоратися з тиском, пов'язаним із умовами війни та її наслідками.

Зосереджуючись на когнітивній та поведінковій складових тривожності, нами було запропоновано в рамках програми занять працювати з когнітивними викривленнями, а також виконувати завдання та вправи, спрямовані на зміни поведінки через формування альтернативних стратегій

взаємодії. Окрім того, окрема частина програми присвячена ролі соціальної підтримки в процесі подолання тривожності. У цьому блоці учасниці навчаються ефективно знаходити та отримувати соціальну підтримку, що допомагає їм знижувати рівень тривожності, покращувати емоційну стабільність і адаптуватися до складних умов, викликаних війною.

Ця програма спрямована на надання учасникам знань і розвитку навичок, необхідних для розуміння механізмів виникнення тривожності, а також ефективного регулювання та подолання її проявів (Табл. 3.1). Програма передбачає проведення 10 занять, які проходять кожного тижня, тривалість кожного заняття становить 2 години. Загальна кількість годин — 20. Рекомендована кількість учасників у групі — 10-15 осіб, що забезпечує ефективне взаємодію та підтримку в процесі навчання.

Кожне заняття має чітко визначену структуру, що включає кілька етапів. Заняття починається з розминки, яка налаштовує учасників на роботу, допомагає зняти бар’єри у спілкуванні та створити позитивний емоційний настрій. Потім проводиться коротка інтерактивна лекція або дискусія з основної теми заняття, після чого учасники виконують практичні вправи, кожна з яких має свою мету відповідно до змісту попереднього етапу. Також передбачена робота в групах, що дозволяє обговорити отримані результати та допомагає в застосуванні нових знань у реальному житті. Завершення заняття включає підведення підсумків і прощання, що сприяє закріпленню позитивного настрою та обговоренню отриманого досвіду.

Крім того, на більшості зустрічей учасникам пропонуються домашні завдання, що включають самостійне виконання практичних завдань та вправ. Це дозволяє учасникам закріпити набуті навички, сприяє їх інтеграції у повсякденне життя та допомагає здійснити перехід від теоретичних знань до реальних змін у поведінці.

Таблиця 3.1.

Програма урегулювання рівня тривожності як показника психологічного благополуччя особистості

№	Тема	Мета	Зміст
1	Тривожність та її вплив на психологічне благополуччя жінки	Ознайомити учасниць з механізмами виникнення тривожності, її впливом на психологічний стан, а також на загальне благополуччя жінки.	Обговорення причин і проявів тривожності, вправи на саморефлексію для ідентифікації основних джерел тривожності в житті учасниць.
2	Релаксація як інструмент управління тривожністю	Навчити учасниць технікам релаксації для ефективного управління рівнем тривожності.	Вправи на релаксацію, дихальні практики, методи прогресивного м'язового розслаблення, техніки зниження нервово-психічного напруження.
3	Поведінкові стратегії подолання тривожності	Ознайомити учасниць з основними поведінковими стратегіями для подолання тривожності та стресових ситуацій.	Аналіз поведінкових стратегій подолання стресу, впровадження адаптивних методів реагування на стресові ситуації.
4	Когнітивні викривлення та їх корекція	Навчити учасниць ідентифікувати та коригувати негативні ірраціональні переконання, що підвищують рівень тривожності.	Робота з когнітивними викривленнями, вправи на усвідомлення і корекцію негативних думок, аналіз життєвих ситуацій з елементами когнітивних помилок.
5	Стрес-менеджмент: техніки управління стресом	Ознайомити учасниць з методами управління стресом та зниження його впливу на психіку.	Практика редукції стресу, розбір копінг-стратегій, методи управління стресом та психологічна адаптація.
6	Самооцінка та самопідтримка	Розвивати у учасниць навички самопідтримки, позитивного ставлення до себе та збереження впевненості.	Вправи на підвищення самооцінки, методи самопідтримки, створення позитивних уявлень про себе.

Продовження таблиці 3.1

7	Самопіклування: важливість турботи про себе	Формування в учасниць навичок самопіклування, розвитку любові до себе і уваги до своїх потреб.	Техніки розвитку здорових звичок самопіклування, стратегії психологічного та фізичного догляду за собою.
8	Соціальна підтримка та її роль в управлінні тривожністю	Навчити учасниць отримувати та надавати соціальну підтримку для зниження рівня тривожності.	Обговорення важливості соціальних зв'язків, рольові ігри для розвитку навичок отримання та надання підтримки, обмін досвідом між учасницями групи.
9	Позитивне мислення та його роль у психологічному благополуччі	Ознайомити учасниць з техніками позитивного мислення для зміни негативних переконань та підтримки психологічного здоров'я.	Вправи на розвиток позитивного мислення, заміну негативних ірраціональних думок на конструктивні.
10	Підсумкове заняття та планування подальшої роботи	Підбити підсумки занять, обговорити прогрес, оцінити досягнуті результати та розробити план подальшого розвитку та корекції тривожності.	Створення індивідуальних планів дій для зниження тривожності, обговорення отриманих навичок та результатів, планування наступних кроків для саморозвитку.

В результаті участі в програмі учасниці повинні навчитися:

- Аналізувати причини виникнення особистісної та ситуативної тривожності, а також виявляти їх вплив на їх емоційний та психологічний стан.
- Визначати основні джерела тривожності та розуміти механізми її виникнення.
- Розвивати здатність ідентифікувати та коригувати власні когнітивні викривлення, що підвищують рівень тривожності.
- Опановувати техніки релаксації та стрес-менеджменту, що дозволяють знижувати рівень напруги та тривожності в стресових ситуаціях.

- Формувати нові адаптивні поведінкові стратегії для ефективної взаємодії з оточенням і стресогенними ситуаціями.
- Розвивати навички підтримки себе і підвищення самооцінки, що сприяють кращому психоемоційному благополуччю.
- Розуміти важливість соціальної підтримки і навчитися отримувати її в моменти тривожності.
- Впроваджувати позитивне мислення як засіб зміни негативних думок і підвищення рівня психологічного благополуччя.

Детальніше розглянемо теми окремих занять та їхні цілі. Кожне заняття в програмі передбачає роботу з різними складовими тривожності, застосуванням стратегій її подолання, а також розвитком важливих аспектів психологічного благополуччя.

На першому занятті важливо не лише ознайомити учасників з основами тривожності, а й допомогти їм виявити її індивідуальні прояви та зрозуміти, як вона впливає на їхнє психологічне благополуччя.

Наприклад, вправи на саморефлексію, такі як «Дерево тривожності», є потужним інструментом для допомоги жінкам усвідомити та зрозуміти корені їхньої тривожності. У цій вправі коріння дерева символізує причини тривожності, які можуть бути пов’язані як з індивідуальними аспектами життя, так і з соціальними факторами, що стосуються жінок: гендерними очікуваннями, ролями в родині та на роботі, міжособистісними стосунками або соціальними стандартами. Гілки дерева в даному контексті уособлюють наслідки тривожності, такі як емоційний стрес, фізіологічні прояви (наприклад, проблеми зі сном чи апетитом), а також вплив на психологічне благополуччя, самооцінку та здатність справлятися з повсякденними ситуаціями. Така рефлексія дозволяє жінкам не лише усвідомити джерела тривожності, але й побачити, як ці фактори впливають на їхнє життя, взаємодіючи з іншими аспектами їхнього психічного стану та добробуту.

Вправа «Тривожний чек-лист» допомагає учасницям усвідомити та задокументувати різноманітні фізичні і емоційні симптоми тривожності, такі

як підвищене серцебиття, тремтіння рук, пітливість, відчуття нестачі повітря чи нервова напруга. Для жінок важливо не лише ідентифікувати ці прояви, але й зрозуміти, як вони можуть впливати на їхнє самопочуття та взаємодію з оточенням. Обговорення результатів вправи дозволяє поглянути на тривожність не лише як на індивідуальне переживання, але й як на фактор, що може затруднять виконання повсякденних обов'язків, покращення стосунків із близькими та реалізацію особистісних цілей. Цей процес також допомагає жінкам виявити патерни тривожності, що можуть бути пов'язані з зовнішніми соціальними вимогами або внутрішніми очікуваннями, дозволяючи їх більш свідомо контролювати та коригувати.

Заняття №2 «Релаксація: як це працює?» фокусується на навчанні жінок технікам розслаблення, що сприяють ефективному врегулюванню тривожності. Вправи для релаксації включають чергування напруження та розслаблення різних груп м'язів (рук, ніг, спини, шиї), що допомагає зменшити фізіологічні прояви стресу і тривожності. Регулярне виконання цих вправ створює умовно-рефлекторні зв'язки, що дозволяють жінкам швидше відновлювати емоційну рівновагу та контролювати свою реакцію на стресові ситуації. Це важливий етап у розвитку емоційного самоконтролю, адже зменшення м'язового напруження і досягнення релаксації позитивно впливає на психологічне благополуччя. На перших етапах ці практики застосовуються в умовах групи під час зустрічей, а згодом жінки можуть використовувати ці техніки для управління своїми емоціями у повсякденному житті. Цей підхід допомагає зменшити рівень тривожності, покращує самопочуття та підтримує психологічну стійкість.

Заняття №3 орієнтоване на ознайомлення жінок з різними поведінковими стратегіями подолання тривожності, що дозволяє сформувати адаптивні поведінкові реакції на стресові ситуації. Однією з ефективних вправ є «Рольова гра», де учасниці можуть спробувати нові варіанти поведінки в умовах тривожних ситуацій. У рамках вправи учасниці працюють у парах: один партнер відтворює свою звичну реакцію на стресову

ситуацію, а інший пропонує альтернативний, більш адаптивний варіант поведінки. Після цього група обговорює, яка реакція є більш ефективною для зниження тривожності. Це дозволяє жінкам навчитися управляти своїми реакціями в реальному житті, замінюючи автоматичні, неефективні стратегії на нові, більш конструктивні, що зменшують рівень тривожності та покращують здатність адаптуватися до стресових ситуацій.

Заняття №4 зосереджується на роботі з когнітивними викривленнями та розвитку навичок саморефлексії у жінок. Однією з основних вправ є застосування концепції записів думок, що дозволяє учасницям фіксувати свої автоматичні думки, пов’язані з тривожністю, і здійснювати їхній аналіз. Це допомагає виявити ірраціональні переконання, які сприяють підвищенню рівня тривожності. Вправа «Рефреймінг думок» є важливою частиною цього заняття. Вона сприяє переосмисленню та переформулюванню негативних думок у більш конструктивні та реалістичні. Заміна катастрофічних уявлень на об’єктивніші і позитивніші варіанти дозволяє знизити рівень тривожності та підвищити психологічну стійкість. В результаті жінки не лише розвивають критичне мислення, але й покращують емоційний стан, отримуючи ефективні інструменти для боротьби з ірраціональними переконаннями, що допомагають у подоланні тривожних ситуацій у повсякденному житті.

Після проведення зустрічі №5 учасники матимуть змогу ознайомитися з різними техніками управління стресом, що сприятимуть ефективному зниженню рівня тривожності. Однією з ключових вправ є «Список копінг-стратегій», під час якої учасники визначатимуть індивідуальні стратегії, що допомагають їм справлятися з тривогою у стресових ситуаціях. Це можуть бути такі дії, як читання книги, слухання музики, прогулянки на свіжому повітрі, медитація або спілкування з близькими. Крім того, учасники обговорюватимуть, які стратегії управління стресом є найбільш ефективними в різних ситуаціях і як ці стратегії можуть варіюватися в залежності від особистісних особливостей і потреб кожної людини. Це допоможе жінкам сформувати індивідуальні підходи до подолання стресу та покращити їхнє

психологічне благополуччя.

Участь у занятті №6 сприятиме розвитку в учасниць навичок самопідтримки та позитивного самоставлення, що є важливим аспектом для підтримки психологічного благополуччя. Однією з вправ, яка допоможе у цьому, є «Щоденник вдячності». Під час цієї вправи учасниці щодня записують три речі, за які вони вдячні собі, зокрема за досягнення, навіть маленькі перемоги або хороші вчинки. Це допоможе їм навчитися визнавати власні сильні сторони та хвалити себе, що, в свою чергу, підвищує рівень самоповаги та позитивного ставлення до себе. Така практика сприяє формуванню здорового внутрішнього діалогу і підтримує емоційний баланс, що важливо для зниження тривожності та загального психологічного благополуччя жінок.

У ході зустрічі №7 учасниці ознайомляться зі стратегіями самопіклування, які можуть значно покращити рівень психологічного благополуччя. Особливу увагу буде приділено важливості регулярного самопіклування для зменшення стресу та тривожності. Практичне завдання, яке передбачено на цьому занятті, включає розробку тижневого графіку самопіклування, де кожна учасниця має запланувати хоча б 15-30 хвилин на день для себе. Цей час може бути витрачений на різноманітні активності, такі як прогулянки на свіжому повітрі, медитація, читання, або будь-які інші заняття, що сприяють релаксації та відновленню емоційного балансу. Виконання цього завдання допоможе учасницям розвинути навичку приділяти увагу власним потребам та підтримувати психоемоційний стан на здоровому рівні.

Соціальна підтримка є невід’ємною частиною психологічного благополуччя, особливо для жінок, які часто стикаються з різноманітними стресовими ситуаціями, що можуть посилювати рівень тривожності. Вона допомагає знизити рівень самотності, зміцнити відчуття приналежності до соціального кола та забезпечити емоційну підтримку. Заняття №8 має на меті поглибити розуміння важливості соціальної підтримки в управлінні

тривожністю та навчити учасниць ефективно шукати і отримувати таку підтримку. В ході виконання вправи «Список ресурсів» кожна учасниця складе перелік людей або груп, до яких вона може звернутися за підтримкою, враховуючи потреби та можливості в різних ситуаціях. Це дозволить створити індивідуальну мережу підтримки, що важливо для жінок, котрі, можливо, в деяких випадках можуть відчувати більшу потребу в емоційній та соціальній підтримці. Обговорення в міні-групах дозволить не тільки поділитися власним досвідом звернення за допомогою, але й навчитися надавати підтримку іншим, що також є важливим аспектом соціального взаємодії. Цей процес сприяє розвитку взаємопідтримки та зміцненню соціальних зв'язків, що має велике значення для подолання тривожності.

На занятті №9 учасниці ознайомляться з техніками позитивного мислення, які мають на меті покращення загального психологічного благополуччя і зниження рівня тривожності. Однією з основних вправ стане «Тримайте фокус на позитиві», в якій учасниці працюватимуть у парах. Під час виконання вправи кожна з учасниць по черзі розповідає про одну з проблем, з якими вона стикається у своєму житті, а інша допомагає знайти позитивні аспекти цієї ситуації або можливі позитивні наслідки. Така вправа сприяє розвитку здатності змінювати фокус уваги з негативних на позитивні моменти, що є важливим для жінок, які часто піддаються стресам та тривожності через зовнішні обставини. Це також допомагає учасницям розвивати навички конструктивного мислення та вміння знаходити можливості для вирішення проблем, що знижує рівень тривожності та підвищує впевненість у власних силах.

Останнє заняття (№10) передбачає підсумкову зустріч, на якій учасниці обговорять свої досягнення та труднощі, з якими стикалися під час програми. Під час цього заняття буде здійснено огляд здобутих навичок, таких як техніки релаксації, стратегії подолання тривожності, розвиток позитивного мислення, а також робота над когнітивними викривленнями та управлінням стресом. Учасниці також поділяться своїми успіхами та невдачами в

управлінні рівнем тривожності, що допоможе створити підтримувальну атмосферу в групі та відкрити нові шляхи для особистісного росту. Одним з головних етапів цього заняття є розробка індивідуальних планів дій для подальшого саморозвитку в управлінні тривожністю. Кожна учасниця має можливість на основі отриманих знань і практик скласти план, який допоможе їй ефективно використовувати набуті навички в повсякденному житті та продовжувати працювати над зниженням рівня тривожності. Це важливий крок для жінок, щоб не лише закріпити здобуті навички, а й впевнено рухатись до стабільного психологічного благополуччя в майбутньому.

На нашу думку, застосування цієї програми може суттєво сприяти зниженню тривожності серед жінок, оскільки вона базується на емпірично доказових методах корекції тривожних розладів. Ураховуючи важливість психологічного благополуччя жінок, особливо в умовах стресових ситуацій та соціальних викликів, програма має потенціал стати ефективним інструментом для підтримки жінок у їхньому психологічному розвитку. Однак, через обмеження, спричинені умовами воєнного стану та безпековою ситуацією, проведення практичної апробації програми було неможливим. Тому наступним етапом нашого дослідження стане реалізація цієї програми в реальних умовах для вивчення її ефективності на практиці.

Отже, корекція тривожності як показника психологічного благополуччя повинна мати комплексний підхід, який враховує чотири основні складові тривожності: фізіологічну, емоційну, когнітивну та поведінкову.

При розробці програми корекції рівня тривожності були враховані науково обґрунтовані методи, зокрема когнітивно-поведінковий підхід, теорія емоційної обробки, позитивна психологія, психотерапевтичні практики, а також тілесно-орієнтовані техніки та інші ефективні підходи.

Створена корекційна програма передбачає 10 зустрічей по 2 години кожна, що мають чітко визначену структуру. Вона включає в себе розминку,

основну частину, завершення та, за потреби, домашнє завдання. Кожне заняття зосереджене на окремих аспектах тривожності, методах її подолання та їх зв’язку з психологічним благополуччям, особливо з урахуванням особливостей жінок, їх емоційного фону, соціальних ролей і життєвих викликів. Програма передбачає різноманітні форми роботи, такі як інтерактивні міні-лекції, дискусії, виконання практичних вправ, обговорення ситуацій з реального життя, а також рольові ігри для кращого засвоєння навичок управління тривожністю в конкретних соціальних та побутових умовах жінок. Важливою складовою є також застосування індивідуальних підходів до кожної учасниці, враховуючи її особисті переживання та виклики.

У результаті учасники програми повинні набути здатності розуміти корені своєї ситуативної та особистісної тривожності, виявляючи основні тригери і механізми виникнення тривожних реакцій. Крім того, програма сприяє формуванню конкретних навичок для управління тривожністю, що включають техніки саморегуляції, корекцію когнітивних викривлень, розвиток ефективних поведінкових стратегій і зміцнення емоційної стійкості. Це дозволить учасникам впевненіше справлятися з тривожними ситуаціями та зменшувати їхній вплив на психологічне благополуччя, зокрема в умовах, що є характерними для жінок, таких як стрес на роботі, у сімейному житті чи в умовах соціальних та культурних очікувань.

ВИСНОВКИ

У рамках дослідження, яке стосувалося впливу тривожності на психологічне благополуччя жінок в умовах війни, було здійснено ретельний аналіз взаємозв'язку між цими явищами. Проведене дослідження дозволило виявити важливі аспекти цього зв'язку та сформулювати низку висновків на основі отриманих даних.

Тривожність є складним особистісним феноменом, що активізується в умовах загрозливих ситуацій та проявляється через афективні реакції, такі як страх, занепокоєння, фрустрація тощо. В умовах невизначеності вона переживається як внутрішнє, беззмістовне занепокоєння, пов'язане з передчуттям невдач або небезпеки, що негативно впливає на процеси та результати виконання різних видів діяльності й поведінкові реакції. Тривожність визначається як багатовимірне явище, що має свої динамічні, гендерні та вікові характеристики. У жінок вона зазвичай виникає через незадоволення базових потреб, життєві кризи, складні обставини або інші зовнішні й внутрішні чинники. Як складна і стабільна риса особистості, тривожність формується у взаємозв'язку з іншими індивідуальними характеристиками, включаючи психологічне благополуччя.

Психологічне благополуччя особистості можна визначити як відчуття задоволеності своїм життям, що є результатом ефективного функціонування, досягнутого через процеси саморозвитку та активної життєдіяльності. Воно відображає узагальнені емоційні оцінки якості життя та особистісних характеристик. Це явище залежить від численних життєвих факторів, серед яких війна займає особливе місце, оскільки вона підсилює тривожність і знижує рівень задоволеності життям, що підтверджено результатами емпіричних досліджень.

Експериментальне дослідження особливостей тривожності жінок як індикатора їх психологічного благополуччя в умовах війни складалося з двох

етапів: діагностичного (констатувального експерименту) та розробки корекційно-розвивальної програми.

Результати констатувального етапу дослідження свідчать, що значна частина жінок демонструє високий рівень особистісної тривожності. Після початку повномасштабного вторгнення спостерігається тенденція до зростання рівня особистісної тривожності порівняно із ситуативною. Основними причинами цього явища учасниці дослідження називають військові дії, їх наслідки та регулярне переглядання новин, пов'язаних із війною. Близько половини респонденток зазначають, що безсонні ночі через нічні атаки противника призводять до посилення тривожних переживань.

Встановлено основні способи подолання тривожності серед жінок: звернення по соціальну підтримку, зайняття фізичною активністю, дотримання звичного режиму дня, використання їжі чи алкоголю для заспокоєння, а також обмеження часу, проведеного за переглядом новин. Однак частина респонденток віддає перевагу менш ефективним методам, таким як надмірне споживання алкоголю або перенасичення себе роботою.

З'ясовано, що у значної кількості респонденток спостерігається низький рівень психологічного благополуччя, а також знижені показники окремих його аспектів. Це свідчить про труднощі у самостійному прийнятті рішень в умовах війни, залежність від думки оточення під час ухвалення важливих рішень та схильність до пасивної життєвої позиції.

Встановлено, що між рівнями ситуативної та особистісної тривожності у дорослих і показниками психологічного благополуччя та його складових існує статистично значущий зв’язок. Зростання рівня тривожності супроводжується зниженням показників психологічного благополуччя, що підтверджує висунуту гіпотезу.

Умови війни спричинили підвищення рівня тривожності у третини досліджуваних жінок. При цьому вони можуть вдаватися до деструктивних способів саморегуляції та заспокоєння, що підкреслює необхідність розробки та впровадження корекційно-розвивальної програми, спрямованої на

управління тривожністю як важливим чинником психологічного благополуччя.

При створенні корекційно-розвивальної програми було застосовано системний підхід, що включає врахування чотирьох основних складових тривожності: фізіологічної, емоційної, когнітивної та поведінкової. Використано методи, що підтверджені науковими дослідженнями, зокрема когнітивно-поведінкову терапію, теорію емоційної обробки, підхід у рамках позитивної психології та психотерапії, а також тілесно-орієнтовані методи.

Була розроблена програма, що складається з 10 двогодинних сесій, кожна з яких має чітко визначену структуру. Основний акцент робиться на чинниках тривожності, її компонентах, методах подолання та взаємозв'язку з психологічним благополуччям. Заняття включають інтерактивні міні-лекції, дискусії, а також практичні вправи і завдання, які обговорюються після виконання. По завершенню програми учасники набудуть навичок ідентифікації джерел своєї тривожності та ефективного управління нею.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

2. Березовська Л. І. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. Вип. 3(53). 2019. С. 24-29.

3. Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару / за ред. Ю. М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. 54 с.

4. Блозва П. Можливості КПТ низької інтенсивності в розгортанні психологічних ресурсів особи: на прикладі роботи із тривожними проявами у часи пандемії. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. Т2.148-152.

5. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Вип. 4. 2021. С. 82-86.

6. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Збірник наукових праць Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* / За ред. С.Д. Максименка Вип.10. Кам'янець Подільський: Аксіома, 2010. С. 120-133.

7. Васютинський В. О. Індивідуальні і колективні стратегії адаптації мешканців міських громад до життя в період воєнного конфлікту. Київ : Міленіум, 2017. Вип. 5 (19). С.43 – 52.

8. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог*. 2004. № 23. С. 41–43.

9. Вікова психологія : навч. посіб. / О.П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. Київ : ЦУЛ, 2012. 384 с.

10. Войтенко О. Корекція тривожності дорослої особистості засобами тілесно орієнтованої психотерапії. *Humanitarium*. 2018. Том 41, Вип. 1. С.43-51.

11. Володарська Н. Д. Почуття благополуччя у контексті психології цінностей особистості. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості, 2019. С. 145–155. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/17.pdf (дата звернення: 2.04.2023)

12. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*: зб. наукових праць Київ. ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України 2010. Випуск 10 С. 120-128.

13. Герман Д. Психологічна травма та шляхи до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терорру. Львів : Вид-во Старого Лева, 2015. 416 с.

14. Горбенко Ю. Л., Горбенко А. Ю. Інформаційно-психологічні та ментальні чинники російсько-українського протистояння. *Вісник Національного університету оборони України*, 2015. № 1 (44), С. 50–57.

15. Гресь Л. О. Наукові підходи до аналізу чинників перебігу кризи середини життя. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Серія : Психологія. 2014. Т. 1. № 44. Т. 6. С. 59-65.

16. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2010. Вип. 2. С. 54-72. URL: http://www.psyh.kiev.ua (дата звернення: 12.04.2023).

17. Дзюба Т. М. «Життєва криза» як феномен внутрішнього світу дорослої людини. *Актуальні проблеми психології* : зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України [ред. кол. : С.Д. Максименко (гол. ред.) та ін.]. Київ : А.С.К., 2012. Т. І : Організаційна психологія. Соціальна психологія. Економічна психологія. 2011. Част. 32. С. 155–160.

18. Дзюба Т. М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ : ЦУЛ, 2013. 172 с.

19. Ентоні М., Рова К. Розлад соціальної тривоги. Львів: Свічадо, 2018. 122 с.

20. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посібник. Луцьк: Волинський держ. ун-т, ім. Л. Українки, 1997. 306 с.

21. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету*. Сер Психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 72–78

22. Іванцев Н., Потоцька О. Вплив ціннісних орієнтацій на формування уявлень про психологічне благополуччя у студентської молод і/ URL: http: C:/Users/User/Downloads/433-1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-2544-1-10-20191106.pdf (дата звернення: 5.05.2023)

23. Ільїна Ю. М. Психологічна модель успішності в кризові періоди: онтологія проблематики. URL: https://surl.li/ptosja (дата звернення: 10.05.2023)

24. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modifi ed BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. 3-4 (27), С. 85-94. DOI : https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8.

25. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48–55.

26. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робот*а, 2011. С.1-9.

27. Кучманич І. М. Психологічний механізм виникнення та перебігу психологічної травми в особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 36. С. 146-159

28. Максименко С.Д. Теоретичні основи психології особистості. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 532 с.

29. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

30. Михайлова О. І. Аналіз усвідомлення особистістю життєвого шляху на етапі дорослості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка. 2008. Т. 9. Ч. 5. С. 66–69.

31. Михайлова О. І. Особливості та взаємодетермінованість усвідомлення життєвих альтернатив та кризи дорослого віку. *Актуальні проблеми психології* : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. Київ, 2010. Т. 11. Вип. 3. С. 223–229.

32. Міщиха Л. П., Кравченко В. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Сер. Психологія, 2022. (2), С. 20-24.

33. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна поведінка як спосіб вияву активності особистості. *Соціальна психологія*. 2004. № 5 (7). С.12-19.

34. Патруль М.В., Кузняк А.С. Психокорекція тривожності дорослих методами тілесно-орієнтованої терапії. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. Київ : Національний авіаційний університет, 2023. Вип. 1(22). С. 135-144.

35. Пов'якель Н. І. Психологічні передумови виникнення стресових реакцій особистості. *Психологічні науки*, 2012, Випуск 37(61) С. 89-195.

36. Помилуйко В. Ю. Шлях до зрілості через життєві кризи. Наука і освіта. № 9, 2016. С. 117- 123.

37. Проблеми політичної психології : збірник наукових праць / Асоціація політичних психологів України, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України ; [редакційна колегія: Л. А. Найдьонова, Л. Г. Чорна, І. Г. Батраченко та ін.]. Київ : Міленіум, 2017. Вип. 5 (19). 348 с.

38. Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності : зб. тез доп. всеукр. наук.-практ. семінару «Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності» / за ред. Т. М. Титаренко. Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. 154 с.

39. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості» / за ред. Т. М. Титаренко. Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. 177 с.

40. Роєнко К. В. Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації особистості. URL: https://surl.li/fognxj (дата звернення: 22.05.2023).

41. Романчук О. І. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: модель розуміння, терапії та емпіричні докази ефективності. URL: http://www.mifua.com/archive/article/36915

42. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ.: Академвидав, 2005. 360 с.

43. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

44. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Інституту психологіїі мені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.

45. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: ЦУЛ, 2012. 280 с.

46. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова*. Сер. Психологічні науки. Вип. 1 (46). Київ : Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. С. 266-272.

47. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*. 2017. Вип. 5 (19). С. 3 – 10.

48. Титаренко Т. М., Дворник, М. С. Климчук Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 2019 С. 168 с.

49. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с.

50. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологівпочатківців : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 20 с.

51. Чиханцова, О. А. Зв’язок життєстійкості та психологічного благополуччя особистості. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії та перспективи*: зб. наук. матер. IV міжн. наук. конференц. Полтава : ПНУ, 2018. С. 185–187.

52. Чорний С. В. Нейро - та психофізіологічний аналіз стану тривожності у людини : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біолог. наук : 03.00.13., 2007. 21 с.

53. Шевченко Н. Ф., Калюжна Є. М. Гіперфункція тривожності у підлітків: превентивна стратегія. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 7 (100). С. 17-22.

54. Яворська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. №12. С. 216–220.

55. Яворська - Вєтрова І. В. Система ставлень як чинник психологічного благополуччя особистості: онтогенетичний аспект. *Освітній простір в контексті гуманістичної парадигми: психологічні пріоритети сучасності*: зб. наук. праць / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 226–232.

56. Ямницький В. М. Суб'єктність та відповідальність як системоутворювальні параметри життєтворчої активності особистості. *Психологічний часопис*. 2016. № 2(4). С. 163–174.

57. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: навч. посіб. Київ.: Вища школа., 2004. 679с.

58. Aktop A. Relationship between achievement motivation, trait anxiety and self-esteem. Antalya: Biology of sport., 2006. P. 127-141.

59. Argyle M. The Psychology of Happiness. *American Psychologist*. 1987. 288 p.

60. Davidson, W.Z., Andrews, J. W., & Ross, S. Effects of stress and anxiety on continuous high-speed color naming. *Journal of Experimental Psychology*. 2002. P. 13-17.

61. Diener E. The science of well-being: the collected works. *Series: Social Indicators Research Series*. Vol. 37. 2009. 274 p.

62. Diener E., Chan M. Y. Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2011. № 3(1). P. 1–43.

63. Egan SJ, McEvoy P, Wade TD, Ure S, Johnson AR, Gill C, Greene D, Wilker L, Anderson R, Mazzucchelli TG, Brown S, Shafran R. Unguided low intensity cognitive behaviour therapy for anxiety and depression during the COVID-19 pandemic: A randomised trial. Behav Res Ther. 2021 Sep;144:103902. doi: 10.1016/j.brat.2021.103902.

64. Foa, E. B., Huppert, J. D., & Cahill, S. P. (2006). Emotional Processing Theory: An Update. In B. O. Rothbaum (Ed.). *Pathological anxiety: Emotional processing in etiology and treatment*. P. 3–24.

65. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX (1925–1926): An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety. *The Question of Lay Analysis and Other Works*. London, 2009. P. 75–176.

66. Hornblow A. R. The visual analogue for anxiety : a validation study. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. Australia, 2006. № 10. P. 339–341.

67. Horney K. The Neurotic Personality of our Time. *Philosophical arkiv, Nyköping*. Sweden, 2016. 186 c.

68. Lundgren D.C., Schwab M.R. Perceived appraisals by others, self-esteem, and anxiety. *Journal of Psychology*. 1977. Vol. 97. P. 205-213.

69. May R. The Problem of Anxiety. 2001. 432 p.

70. Rogers K. Client-centered therapy. New York : Wackler, 1997. 320 p.

71. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719 – 727.

72. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 2000. 55(1), 5–14. DOI : https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

73. Seligman, M. Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfi llment. New York: Simon and Schuster. 2002. Vol. 3. P. 14-25

74. Spielberger C.D. Anxiety: Current trends in theory and research. N.Y., 1972. Vol. 1. P. 24-55

75. Stossel S. The Age of Anxiety. Fears, hopes, neurosis and the search for peace of mind. New York 2013. 464 p.