

Міністерство освіти і науки України
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
на тему: “ **Шлюбно-сімейні відносини як чинник психологічного
благополуччя жінок в умовах війни**”

Виконала: студентка 2 курсу,
групи ПСзм-21, спеціальності 053
«Психологія» ОП «Психологія»

Яворська В.М.

Керівник: кандидат
психологічних наук, доцент

Чуйко О.М.

Рецензент: кандидат
психологічних наук, доцент

Федоришин Г.М.

Івано-Франківськ - 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ	
1.1. Огляд основних підходів до розуміння психологічного благополуччя у зарубіжних та вітчизняних психологічних концепціях.....	8
1.2. Вивчення біологічних та соціокультурних факторів, які впливають на психологічне благополуччя жінок в умовах війни.....	15
1.3. Аналіз особливостей шлюбно-сімейних відносин в умовах війни та їх впливу на психологічне благополуччя жінок.....	26
Висновки до розділу 1.....	31
 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ	
2.1 Організація та методика емпіричного дослідження.....	32
2.2. Психосемантичний аналіз досвіду шлюбно-сімейних взаємин жінок в умовах війни.....	40
2.3. Структурно-функціональні характеристики сімейної системи та їх значення для психологічного благополуччя жінок у час війни.....	52
Висновки до розділу 2.....	68
 РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ	
3.1. Ресурсно-орієнтована модель забезпечення психологічного благополуччя жінок в умовах війни.....	70
3.2. Практики саморегуляції та вивільнення емоційної напруги шляхом соматичного переживання.....	72

3.3. Задоволеність шлюбними стосунками як ресурс забезпечення психологічного благополуччя жінок в умовах війни.....	82
Висновки до розділу 3.....	86
ВИСНОВКИ.....	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	91

ВСТУП

Актуальність вивчення впливу шлюбно-сімейних відносин на психологічне благополуччя жінок в умовах війни не викликає сумніву і зумовлена декількома причинами. По перше, військові дії спричиняють значний психологічний стрес, психологічні травми, що має тривалі наслідки на психічне здоров'я усіх членів сім'ї, як безпосередні, так і віддалені. Розуміння, як сімейні відносини впливають на психологічне благополуччя жінок, може допомогти у створенні ефективних програм підтримки. По друге, під час війни жінки часто беруть на себе нові сімейні ролі та обов'язки, що може викликати додатковий стрес та зміни у динаміці сімейних відносин. Дослідження цих змін допоможе виявити, як найкраще налагодити сімейну систему і підтримувати жінок у цей складний період. По третє, шлюб та сімейні відносини можуть бути джерелом значної соціальної підтримки, якщо сім'я згуртована, гнучка й асертивна, або, навпаки, додатковим джерелом стресу у випадку роз'єднаних сімейних кордонів. Вивчення цього аспекту допоможе зрозуміти, які сімейні копінг стратегії використовує сім'я і допомогти усвідомити їх, виробити ефективні. По четверте, результати таких досліджень можуть стати основою для розробки цілеспрямованих програм соціальних і психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку жінок, покращення їхнього психологічного здоров'я та зміцнення сімейних зв'язків під час війни. Вивчення цих питань також може впливати на формування психосоціальних програм, спрямованих на підтримку сімей у воєнний час. Це дозволить більш ефективно реагувати на виклики, що виникають в умовах конфлікту.

До питань психологічного благополуччя зверталось чимало зарубіжних і вітчизняних вчених. Так, А.Б.Коваленко висвітлила у низці публікацій сутність, чинники та структуру психологічного благополуччя особистості [21]. С.Кондратюк було проведено емпіричний аналіз психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. Так, найважливішими

параметри психологічного благополуччя є особистісне зростання. Жінки активно розвиваються та вдосконалюються, що позитивно впливає на їх психологічний стан. Також позитивні стосунки з оточенням, налагодження та підтримка гармонійних взаємин із близькими людьми та соціальним оточенням. Л.Міщиха, В.Кравченко здійснили емпіричне вивчення чинників психологічного благополуччя жінок у період середньої дорослості. Дослідження виявило декілька факторів, що позитивно та негативно впливають на психологічне благополуччя жінок в умовах війни [29].

Об'єктом досліджень Н.Каргіної є феномен суб'єктивного благополуччя, А.Вороніної та Б.Братусь - автономії та саморегуляції, В.Гордевої та Є.Калитиєвської - саморозвиток та самодетермінація у контексті психологічного благополуччя. О.Яковенко вважає, що «психологічно благополучною є та людина, яка відчуває себе на своєму місці в житті, має регулярні стимули для щастя і задоволена своїм життєвим шляхом та життєвими рішеннями. Її діяльність гармонує з потребами» [43]. Л.Сердюк встановила, що психологічне благополуччя особистості пов'язане із життєвими цілями, цінностями та смислами, усвідомленістю життєвого шляху, перспективами майбутнього, мотивацією саморозвитку та самореалізації, самоефективністю, самостваленням та автономією особистості, розумінням свого потенціалу та віру в свої можливості, здатністю свідомого контролю, оцінкою своїх досягнень і перспектив, включеністю у соціальне життя [34].

О. Груб'як розробила оригінальну концепцію психологічного благополуччя, що базується на умовній координатній системі з двома ключовими вимірами. У моделі виділено чотири підходи, які формують вісь ОХ - на ній протиставляються параметри "збереження рівноваги" (спокій, гармонія) і "розвитку" (рух, самореалізація). Вісь ОУ охоплює полюси "суб'єктивного досвіду" (задоволення або незадоволення життям) і "об'єктивних досягнень", що проявляються у формах життєвого успіху, сприйманих іншими. У цій теоретичній рамці психологічне благополуччя трактується як цілісне, стійке суб'єктивне переживання, яке

формується на основі глибокої рефлексії особистості щодо власного життєвого шляху та усвідомлення його значущості [9].

Серед зарубіжних вчених зазначимо Н. Бердберна, який розробляв концепт психологічного благополуччя [52]. Він увів термін «психологічне благополуччя» у 1965 році і визначив його як суб'єктивне відчуття щастя і загальної задоволеності життям. У цьому ж році Н. Бредберн та Д. Капловіц провели масштабні опитування, результатом яких стало створення моделі структури психологічного благополуччя, що полягає у відокремленні позитивних та негативних афектів у житті людини та їх балансу. Всі події, що відбуваються, виступають накопиченням відповідного афекту. У випадку переваги позитивного афекту над негативним спостерігається вищий рівень задоволеності життям і навпаки. Виділяють два підходи до вивчення психологічного благополуччя: гедоністичний (Н. Бредберн та Е. Дінер) та евдемоністичний (К. Ріфф). Наприкінці ХХ століття дослідники почали говорити про монолітний підхід, що об'єднує два напрямки. Р. Бішван-Дінер, Т. Кашдан та Л. Кінг підкреслюють, що існують дві традиції вивчення психологічного благополуччя та щастя, а не дві окремі концепції [48]. В межах кожної традиції науковці вивчають можливий вплив військових дій на особистість в ситуації війни. Напр., з точки зору евдемоністичного підходу можливі два варіанти щодо психологічного благополуччя: 1) особистість зіштовхується з неможливістю подальшого позитивного функціонування в таких стресових і фрустраційних умовах; 2) такі умови дозволяють особистості знайти ще важливіші життєві цілі та стійке відчуття сенсу, людина може отримати новий поштовх до розвитку або небачені раніше можливості. Це пояснює той факт, що люди реагують на стресові ситуації по-різному: хтось панікує чи опускає руки, інші ж використовують їх як привід для зростання.

Не дивлячись на доволі широкий спектр теоретичних та емпіричних досліджень особливостей та чинників психологічного благополуччя жінок, недостатньо вивченим залишається питання впливу шлюбно-сімейних взаємин на психологічне благополуччя жінок в Україні у час війни.

Об’єкт дослідження – психологічне благополуччя жінок у час війни.

Предмет дослідження – шлюбно-сімейні відносини як чинник психологічного благополуччя жінок у час війни.

Мета дослідження полягає у виявленні впливу шлюбно-сімейних відносин на психологічне благополуччя жінок у час війни.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз шлюбно-сімейних взаємини як чинника психологічного благополуччя жінок у час війни.
2. Здійснити психосемантичний аналіз досвіду шлюбно-сімейних взаємин жінок в умовах війни
3. Емпірично дослідити вплив шлюбно-сімейних взаємин на психологічне благополуччя жінок у час війни.
4. Розробити ресурсно-орієнтовану модель та психологічний інструментарій забезпечення психологічного благополуччя жінок в умовах війни

Методи дослідження. У роботі використано теоретичні методи дослідження, такі як аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, класифікація, а також емпіричні методи (опитування, тестування, ранжування, семантичний аналіз) та методи математичної статистики.

Апробацію дослідження здійснено на Звітній студентській конференції у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника, 2025р. Результати дослідження представлено у науковій публікації в журналі категорії Б: Федоришин Г., Чуйко О., Яворська В. Психосемантичний аналіз досвіду трансформації Я-концепції жінок в умовах війни у контексті шлюбно-сімейних взаємин. *Наукові інновації та передові технології*. 2025, №10(50), с.1642-1657, **DOI:** [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-10\(50\)-1642-1657](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-10(50)-1642-1657)

Робота становить теоретичну значущість, оскільки проаналізовано компоненти психологічного благополуччя сучасних українських жінок, які проживають в умовах війни, та має **практичне значення**, адже запропонована

модель забезпечення психологічного благополуччя в умовах війни розроблена відповідно до отриманих актуальних емпіричних даних, й пройшла апробацію.

Структура роботи. Робота складається з трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Основний обсяг роботи – 100 сторінок, містить 10 таблиць та 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Огляд основних підходів до розуміння психологічного благополуччя у зарубіжних та вітчизняних психологічних концепціях

Психологічне благополуччя – це поняття, що охоплює різні аспекти життя особистості і включає емоційне, когнітивне, поведінкове благополуччя. Вивчення психологічного благополуччя є важливим завданням сучасної психології, оскільки воно пов'язане зі здатністю людини до адаптації, самореалізації та щасливого життя.

Теоретичний аналіз сучасних зарубіжних наукових розвідок благополуччя дозволив виокремити такі основні підходи до розуміння психологічного благополуччя:

- **Гедоністичні теорії.** Н. Бредбурн та Е. Дінер вважають, що психологічне благополуччя визначається балансом між позитивними та негативними емоціями. Дослідження 2020 року показують, що суб'єктивне благополуччя може бути виміряне через рівень щастя та задоволеності життям (Diener, 2020) [59].
- **Евдемоністичні теорії.** А. Вотерман підкреслює важливість самореалізації та особистісного зростання як основних компонентів благополуччя. Дослідження 2021 року підтверджують, що високий рівень автономії та саморозвитку сприяє підвищенню психологічного благополуччя (Waterman, 2021) [93].
- **Когнітивні теорії** (Ш. Юлер, Дж. Аджудженталь). Когнітивна теорія благополуччя зосереджена на тому, як когніції – думки, переконання, оцінки та інтерпретації подій - впливають на відчуття благополуччя. В основі цієї теорії лежить ідея про те, що психологічне благополуччя

формується не стільки об'єктивними обставинами, скільки тим, їх сприйняттям та інтерпретацією. Ш. Юлер та Дж. Аджудженталь розглядають благополуччя як результат когнітивних оцінок та переконань. Дослідження вказують на значущість позитивних когніцій для забезпечення психологічного благополуччя [64, 85].

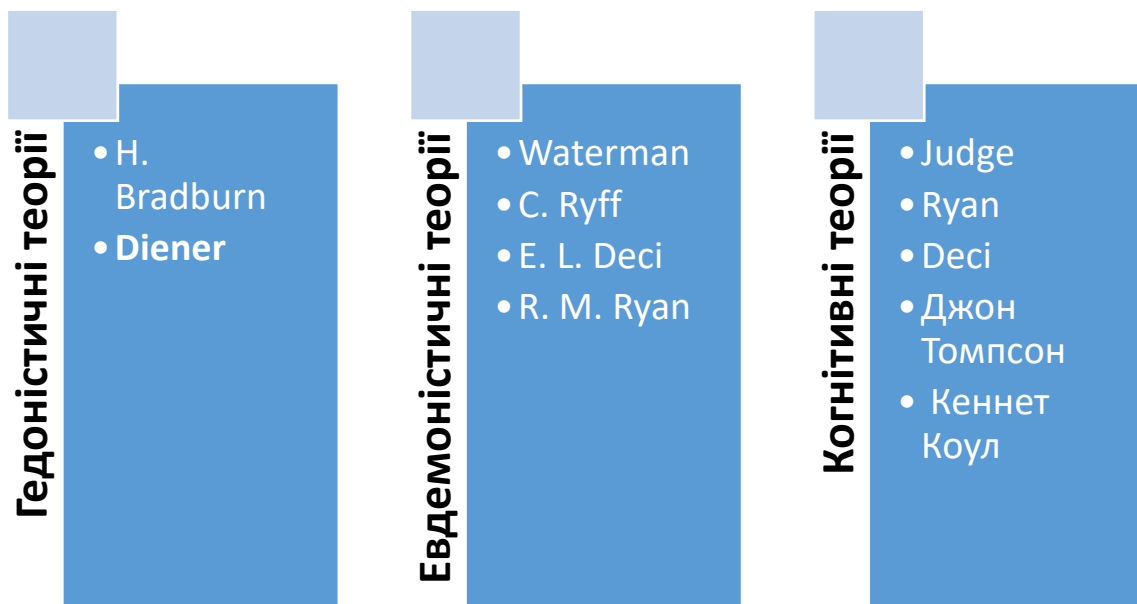


Рис. 1.1. Основні підходи до розуміння психологічного благополуччя у зарубіжній науковій літературі

Сучасні дослідження підтверджують важливість гедоністичного підходу у вивченні психологічного благополуччя. Наприклад, Diener досліджував суб'єктивне благополуччя і показав, що щастя і задоволеність життям є ключовими компонентами психологічного благополуччя [72, 75, 76]. Основна ідея моделі психологічного благополуччя N. M. Bradburn полягає в досягненні балансу між двома видами афекту – позитивним і негативним [52]. Повсякденні події відображаються у нашій свідомості і накопичуються у вигляді відповідного афекту. Різниця між позитивним та негативним афектом служить показником психологічного благополуччя і відображає загальний рівень задоволеності життям. Люди, у яких позитивні емоції переважають над негативними, демонструють вищий рівень задоволеності життям. Навпаки, якщо негативних переживань більше, ніж позитивних, рівень задоволеності

життям знижується. Як зазначає дослідник, позитивний і негативний афекти є незалежними один від одного; рівень позитивного афекту не дає інформації про рівень негативного, і навпаки.

На наш погляд, одним з основних недоліків гедоністичного підходу є його подвійність. Це означає, що людина може поводитися абсолютно протилежними способами: робити добрі справи і водночас жорстоко ставитися до слабших; насолоджуватися прекрасною музикою та руйнувати моральні ідеали інших; бути патріотом і волонтером, але без докорів сумління маніпулювати людьми заради своїх інтересів. Ці негативні прояви можна пояснити дією захисних механізмів, які виникають через відчуття власної неспроможності та непотрібності. Це може бути не лише боротьба із суспільною мораллю, а й спроба виділитися з маси, довести свою індивідуальність та значущість, відновити авторитет свого "Я". Гедоністична теорія зосереджується на внутрішніх переживаннях людини, підходячи до психологічного благополуччя з суто суб'єктивної точки зору.

Евдемоністичний підхід до психологічного благополуччя підкреслює важливість особистісного росту, самореалізації та досягнення власного потенціалу. В рамках цього підходу психологічне благополуччя розглядається як результат активного процесу розвитку і самовдосконалення особистості. Людина досягає благополуччя через реалізацію своїх внутрішніх цінностей та цілей, а також через постійне прагнення до особистісного зростання. Це підкреслює значення таких факторів, як автономія, компетентність, взаємини з іншими людьми і сенс у житті. Важливо, що евдемоністичний підхід вважає благополуччя не просто відсутністю негативних емоцій, але й активним процесом, що вимагає зусиль і самодисципліни [53].

Евдемоністичний підхід базується на розумінні психологічного благополуччя як результату розвитку і саморозвитку особистості. Основні ідеї цього підходу включають:

1. **Самореалізацію і особистісний ріст**, зокрема психологічне благополуччя досягається через реалізацію власного потенціалу та

постійне прагнення до особистісного зростання. Людина, яка активно працює над своїм розвитком, відчуває себе більш задоволеною і щасливою.

2. **Автономію та компетентність.** Важливими аспектами евдемоністичного благополуччя є здатність до автономного прийняття рішень і відчуття своєї компетентності в різних сферах життя. Людина повинна відчувати, що вона має контроль над своїм життям і здатна досягати своїх цілей.
3. **Значущі взаємини:** Евдемоністичний підхід також підкреслює важливість взаємин з іншими людьми. Соціальна підтримка, емоційна близькість і відчуття приналежності до спільноти є ключовими для досягнення психологічного благополуччя.
4. **Сенс у житті:** Відчуття сенсу і значущості свого життя є важливим компонентом благополуччя. Людина, яка має чіткі цілі та розуміє, навіщо вона живе, відчуває себе більш задоволеною і щасливою.

Waterman (2021) досліджує вплив самореалізації на рівень психологічного благополуччя і знаходить, що люди, які активно працюють над своїм розвитком, мають вищий рівень благополуччя [93]. Judge (2022) підкреслює роль автономії та компетентності у забезпеченні психологічного благополуччя. Люди, які відчувають, що вони мають контроль над своїм життям, демонструють вищий рівень задоволеності життям.

Дослідниця С. Ryff розробила власну теорію психологічного благополуччя, ґрунтуючись на аналізі концепцій, пов'язаних із позитивним функціонуванням особистості, які були запропоновані такими вченими як А. Maslow, С. Rogers, W. A. Gordon, С. G. Jung, Е. Н. Erikson та R. Neugarten.

Психологічна модель С. Ryff стверджує, що мета життя не полягає в тому, щоб відчувати себе добре, а в тому, щоб жити доброчесно [84]. Вона включає шість ключових компонентів. Самоприйняття, яке полягає в позитивному ставленні до себе. Особистісне зростання, що свідчить про відчуття постійного розвитку. Мета в житті, яку можна визначити як наявність

цілей та почуття спрямованості. Позитивні відносини з іншими, які відображають тепло, довіру та здатність до емпатії і близькості. Управління навколишнім середовищем, що включає здатність контролювати складний масив зовнішньої діяльності та ефективно використовувати можливості відповідно до своїх потреб. Автономія, що означає здатність чинити опір соціальному тиску та регулювати поведінку зсередини, оцінюючи себе за власними мірками. С. Ryff створила метод психотерапії під назвою "well-being therapy" і опитувальник "Шкали психологічного благополуччя", який сьогодні широко застосовується у багатьох наукових дослідженнях.

Важливо також звернути увагу на теорію самодетермінації, розроблену Е. Л. Deci та Р. М. Ryan. Вони пов'язують рівень особистісного благополуччя з реалізацією фундаментальних психологічних потреб, таких як: потреба в автономії, потреба в компетентності, потреба у зв'язках з іншими [83].

Когнітивна теорія благополуччя зосереджена на тому, як когніції - тобто наші думки, переконання, оцінки та інтерпретації подій - впливають на наше відчуття благополуччя. В основі цієї теорії лежить ідея про те, що наше психологічне благополуччя формується не стільки об'єктивними обставинами, скільки тим, як ми їх сприймаємо та інтерпретуємо.

Основні положення когнітивної теорії благополуччя полягають у наступному:

1. **Переконання та оцінки:** Наші переконання про себе, інших і світ в цілому відіграють вирішальну роль у формуванні нашого благополуччя. Позитивні переконання сприяють підвищенню рівня благополуччя, тоді як негативні переконання можуть його знижувати.
2. **Когнітивні стилі:** Існують різні когнітивні стилі, такі як оптимістичний та песимістичний, які визначають, як людина інтерпретує події свого життя. Оптимісти, як правило, бачать у подіях більше позитивного і вірять у свої можливості, що сприяє їх благополуччю.
3. **Когнітивні викривлення:** Негативні когнітивні викривлення, такі як катастрофізація, узагальнення або применшення, читання думок та

емоційне мислення, можуть значно знижувати рівень психологічного благополуччя.

4. Когнітивна перебудова: Змінюючи свої когніції, людина може поліпшити своє психологічне благополуччя. Цей процес називається когнітивною перебудовою і є основою багатьох психотерапевтичних методів.

Ш. Юлер та Дж. Аджудженталь (2022) у своїх роботах зазначають, що позитивні когніції є ключовими для підтримки високого рівня благополуччя. Вони виявили, що люди, які позитивно оцінюють своє життя та майбутнє, відчують більше задоволення та щастя. Бек (2023), засновник когнітивної терапії, також підкреслює, що зміна негативних мисленнєвих патернів може значно покращити психологічний стан і підвищити рівень благополуччя. Учасники, які пройшли курс когнітивної терапії, показали значне зниження рівня депресії та тривожності, а також підвищення рівня задоволеності життям. Дослідження Judge "Роль позитивних когніцій у формуванні психологічного благополуччя" (Judge, 2022) продемонструвало, як позитивні когніції впливають на загальне психологічне благополуччя. Виявилося, що люди, які позитивно оцінюють своє життя і майбутнє, відчують більше щастя і задоволення [68]. Дослідження "Когнітивна перебудова як метод підвищення психологічного благополуччя" (Ryan & Deci, 2021) фокусувалося на когнітивній перебудові та її ролі у підвищенні психологічного благополуччя [83]. Встановлено, що зміна негативних мисленнєвих патернів на позитивні значно покращує психологічний стан учасників. Дослідження "Позитивне мислення та благополуччя" (Diener, 2020) показало, що люди з позитивними мисленнєвими патернами мають вищий рівень задоволеності життям [61].

Таким чином, наведені вище результати напрацювань вчених у галузі когнітивної психології підкреслюють важливість когніцій у формуванні психологічного благополуччя та показують, що зміна негативних

мисленнєвих патернів на позитивні може значно покращити загальне благополуччя.

Вітчизняні психологи фокус уваги зосереджують на феноменах суб'єктивного благополуччя (Н.Каргіна), автономії та саморегуляції (А.Вороніна, Б.Братусь), саморозвитку та самодетермінації (В.Гордева, Є.Калитеєвська).

Так, Н.Каргіна. акцентує увагу на суб'єктивних оцінках власного життя як ключовому компоненті благополуччя. Дослідження 2023 року показують, що позитивне сприйняття власних досягнень та міжособистісних відносин є важливим для психологічного благополуччя [16, 17]. А.Вороніна та Б.Братусь підкреслюють значущість автономії та саморегуляції у формуванні суб'єктивного благополуччя [3]. Дослідження 2024 року свідчать про те, що здатність до самоконтролю та автономного прийняття рішень сприяє покращенню психологічного благополуччя (Вороніна та Братусь, 2024). В. Вороніна та Б.Братусь вважають саморозвиток та самодетермінацію ключовими аспектами психологічного благополуччя. Дослідження 2021 року підтверджують важливість особистісного росту для забезпечення високого рівня благополуччя (Гордева та Калитеєвська, 2021).

Окрім цього, А.Б.Коваленко висвітлила у низці публікацій сутність, чинники та структуру психологічного благополуччя особистості [21]. С.Кондратюк було проведено емпіричний аналіз психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. Так, найважливішими параметри психологічного благополуччя є особистісне зростання. Жінки активно розвиваються та вдосконалюються, що позитивно впливає на їх психологічний стан. Також позитивні стосунки з оточенням, налагодження та підтримка гармонійних взаємин із близькими людьми та соціальним оточенням. І зазначалось про самоприйняття, прийняття себе з усіма перевагами та недоліками, що сприяє внутрішній гармонії. Менш виражені параметри такі як цілі в житті. Зокрема жінки мають життєві цілі, які відповідають їхнім потребам та допомагають їм рухатися вперед. Зазначено

про здатність самотійно приймати рішення та керувати своїм життям, здатність ефективно впливати на своє оточення та адаптуватися до змін. В цілому, жінки демонструють помірний рівень психологічного благополуччя, досягнутий завдяки реалізації їхньої здатності до саморозвитку, підтримці позитивних стосунків та наявності життєвих цілей, що відповідають їхнім потребам [21].

Л.Міщиха, В.Кравченко емпірично дослідили чинники психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. Дослідження виявило декілька факторів, що позитивно та негативно впливають на психологічне благополуччя жінок в умовах війни. Чинники, що сприяють психологічному благополуччю: фізичне та психічне здоров'я, сімейне благополуччя, відчуття привабливості та молодості, матеріальний достаток, впевненість у завтрашньому дні. Чинники, що перешкоджають психологічному благополуччю: погане самопочуття, самотність, сімейні дисгармонійні стосунки, відсутність роботи, відсутність дітей, відсутність перспектив на майбутнє, неможливість реалізації власних потреб, відсутність інтересів, хобі, друзів та продуктивного відпочинку. Ці результати демонструють, що для забезпечення психологічного благополуччя жінок необхідно враховувати як біологічні, так і соціокультурні аспекти їхнього життя [29].

Л.М.Сердюк встановила, що психологічне благополуччя особистості тісно пов'язане з її ціннісно-смысловими орієнтаціями, такими як життєві цілі, процес життя та його результативність, а також з життєстійкістю. Психологічне благополуччя можна розглядати як психологічну основу безпеки особистості, яка виконує саморегулятивну функцію збереження цілісності та стабільності особистості як психологічної системи [34]. Проведене дослідження підкреслює важливість саморефлексії та осмислення власного життєвого шляху для досягнення психологічного благополуччя. Реалізація внутрішніх ресурсів і можливостей не лише сприяє досягненню життєвих цілей у теперішньому моменті, але й забезпечує розвиток життєвих сил, а також трудових та духовних здібностей для майбутнього. Цей підхід

дозволяє зберігати цілісність і стабільність особистості як психологічної системи.

Проведений порівняльний теоретичний аналіз зарубіжних та вітчизняних підходів до розуміння психологічного благополуччя дозволяє зробити висновок, що, незважаючи на різницю в акцентах, всі теорії підкреслюють важливість позитивних емоцій, самореалізації та соціальної підтримки для забезпечення високого рівня психологічного благополуччя.

Оскільки психологічне благополуччя складається з двох основних компонентів: переважання позитивних емоцій над негативними та позитивної оцінки власного життя, то ми виділяємо в його структурі такі три складові: когнітивну, знання, обізнаність про різноманітні аспекти буття, емоційну, що відображає оцінку й домінуюче емоційне забарвлення ставлення до цих аспектів, а також поведінкову, яка виявляється у самореалізації та соціальній підтримці.

1.2. Вивчення психологічних факторів психологічного благополуччя жінок в умовах війни

Розбіжності у визначенні психологічного благополуччя обумовлені тим, що його сутність і складові оцінюються людиною на основі її власних цінностей та цілей. Оскільки ці цінності та цілі завжди індивідуальні, універсальної структури благополуччя не існує. Тому важливо досліджувати фактори, які впливають на відчуття задоволеності, тобто екзистенційне переживання ставлення людини до власного життя.

Найчастіше такі фактори стають предметом наукових досліджень (див. табл.1.1). Біологічні фактори, такі як генетика, гормональні зміни та фізіологічні реакції на стрес, без сумніву, мають вагомий вплив на те, як жінки долають виклики війни. Соціокультурні фактори, такі як традиції, норми та цінності суспільства, також значною мірою впливають на психологічне благополуччя жінок.

Таблиця 1.1.

Психологічні та соціальні чинники психологічного благополуччя

Чинники	Дослідники
фізичні	J. Ware, R. M. Ryan, C.M. Frederick, M. Argyle, C. Д. ДЕРЕБО, Г. М. Зараковський, Л. В. Куликов, П. П. Фесенко
духовні	D. Brothers, C. Dalbert, M. J. Lerner, Дж. Беннет, Д. О. ЛЕОНТЬЄВ
особистісні	М. О. Батурін, С. О. Башкатов, Н. В. Гафарова
культурні	E. Diener, M. Diener
соціально-демографічні	N. Bradburn, J. R. Hackman, G. R. Oldham, P. Warr, D. Raphael, E. Singer, A. Адлер, С. О. Дружилов, Т. В. Данильченко
матеріальні	J. Flanagan, T. Campbell, D. Groenland та ін.
економічні	E. Diener, I. Praag, B. Strümpel, А. В. Баранова, В. О. Хашченко, О. А. Угланова
екзистенційні	Н. В. Грішина, М. Занадворов, В. Франкл
природні	E. O. Wilson, 1984; Kaplan & Kaplan, 1989; Ulrich 1993; Burns 2005; Frumkin 2001; Gullone 2000; Kahn 1997; Kellert 1997; Nesse & Williams 1996; Gelter, 2000; Takano et al. (2002); Hooker et al. 2002; Marr et al. 2000; Walsh 2009; Wesley et al. 2009; A. J. Howell, 2013
життєві перспективи особистості	(R. Ryan, J. G. La Guardia
домінуючі емоції	E. Diener, R. E. Lucas
свідомість життя	П. П. Фесенко, Я. І. Павлоцька
соціальне порівняння	L. Festinger, 1954; L. Higgins, A. Lurie, 1983; W. Kruglanski, O. Mayseless, 1990; J. V. Wood, 1996; P. Lockwood, Z. Kunda, 1997; F. X. Gibbons, & B. P. Buunk, 2000; R. M. Ryan, E. L. Deci, 2001; J. Baker & K. Linch, 2004; Т. В. Данильченко, 2014

Наприклад, в деяких культурах жінки можуть мати менше доступу до ресурсів та підтримки, що може ускладнювати їхнє відновлення в умовах війни. Соціальні структури, зокрема сім'я, громада та держава, також відіграють важливу роль у забезпеченні підтримки для жінок. Вивчення взаємодії між біологічними, психологічними та соціокультурними факторами дозволяє краще зрозуміти, як можна поліпшити ці структури для надання ефективної допомоги жінкам у воєнний час.

Дослідження чинників психологічного благополуччя пов'язують з такими особистісними характеристиками, як екстраверсія, оптимістичний стиль атрибуції та емоційна стійкість (B.Rigby). Особистісні риси (диспозиції) є важливим інтрапсихічним фактором, що впливає на емоційно-поведінкові реакції індивіда на події, пов'язані з воєнним станом [80].

Дослідження Е. Дінера також засвідчують, що особистісні чинники, особливо екстраверсія і нейротизм, є важливими і сприяють суб'єктивному благополуччю. Е. Дінер зазначає, що благополуччя має відносно стабільний і тривалий характер. Стійкі особистісні риси, такі як екстраверсія та нейротизм, впливають на оцінку життєвих ситуацій: екстраверсія сприяє позитивнішому сприйняттю подій, тоді як нейротизм - негативнішому. Відкритість досвіду робить людину схильною до сприйняття як позитивних, так і негативних подій. Життєві зміни не впливають на довгострокову задоволеність життям через наявність стійких особистісних рис, однак у дітей, чия особистість ще не сформована, зовнішні впливи мають більший ефект на їхнє благополуччя [60].

Окрім цього, Е. Дінер і його колеги досліджували інтенсивність і частоту емоційних проявів [59, 61] як чинники благополуччя. Відповідно до їхніх висновків, звичайна інтенсивність, з якою люди відчують емоції, не має жодного впливу на загальне суб'єктивне благополуччя, а частота емоційних переживань виявилася значущим чинником. Сьогодні практично всі дослідники збігаються у розумінні емоційного компонента благополуччя як співвідношення позитивного і негативного афектів та виокремлюють їх баланс як єдиний його чинник.

М. Селігман (2006) значно розширив уявлення Е. Дінера про благополуччя, зазначивши, що його високий рівень пов'язаний з відчуттям позитивних емоцій та високим ступенем задоволеності життям. Він підкреслює, що емоційна стійкість, відсутність заклопотаності емоційними проблемами, ентузіазм, самоконтроль, любов до себе, переважання позитивних думок та позитивне ставлення до навколишнього світу, власного минулого, сьогодення та майбутнього є ключовими складовими високого рівня суб'єктивного благополуччя [87].

К. Ріфф стверджує, що задоволеність життям не завжди сприяє досягненню психологічного благополуччя. Вона підкреслює, що життєві труднощі, негативний та навіть травмуючий досвід можуть у певних випадках стати підґрунтям для підвищення психологічного благополуччя. Це можливо завдяки глибшому осмисленню життя, усвідомленню власних життєвих цілей, налагодженню гармонійніших стосунків з іншими людьми та набуттю здатності до співпереживання [80].

Вітчизняні вчені, зокрема Г. І. Соколова (2020) також досліджувала роль переживання життєвих труднощів у формуванні стресостійкості та психологічної зрілості. Робота В. В. Ткаченка (2021) підкреслює, що інтенсивний життєвий досвід сприяє розвитку емоційної стійкості та здатності до адаптації. В. І. Климова (2022) зосереджується на впливі травматичних подій на формування нових життєвих цілей та переоцінки життєвих цінностей.

Дослідники А. S. Waterman, D. Kahneman та М. Seligman (2009) підкреслюють, що психологічне благополуччя залежить не лише від внутрішнього, фізичного та психічного благополуччя, але й від стану духовно-морального здоров'я та соціального середовища [87, 93]. І. С. Galinha виявила, що внутрішньоособистісні чинники, такі як задоволеність різними сферами життя та порівняння стандартів, позитивні та негативні емоції, занепокоєння, депресія та стрес, мають сильніший і довгостроковий вплив на психологічне благополуччя порівняно з контекстуальними чинниками, такими як життєві події та соціо-демографічні відмінності [64].

Окремо слід звернути увагу на погляди авторів теорії самодетермінації Р. Раяна і Е. Десі. Їх теорія ґрунтується на концепції базових людських потреб: компетентності, автономії (самодетермінації) та позитивних стосунках [83]. Вони наголошують, що задоволення цих потреб безпосередньо залежить від соціального контексту: якщо середовище сприяє їх задоволенню, то це підвищує рівень благополуччя та життєвих сил людини, і навпаки, якщо середовище цьому не сприяє, рівень благополуччя знижується. Автономія передбачає сприйняття своєї поведінки як такої, що відповідає власним інтересам і цінностям, і в її основі лежать підтримка та відсутність контролю з боку інших людей. Потреба в компетентності означає прагнення опанувати своє оточення та ефективно діяти в ньому; ця потреба задовольняється у середовищі, яке ставить перед людиною завдання оптимального рівня складності та надає позитивний зворотний зв'язок [83]. Нарешті, потреба у зв'язку з іншими людьми включає прагнення до близькості з іншими, що розвивається, коли людина отримує тепло та турботу від оточуючих.

Т.Данильченко розробила власну модель суб'єктивного соціального благополуччя й досліджує чинники, які на нього впливають. Вона визначає соціальне порівняння як один із найголовніших чинників благополуччя, наголошуючи, що воно має фізіологічне та біологічне підґрунтя та сприяє адаптації через порівняння себе з іншими й адекватну оцінку конкурентів. Вона показала, що часте порівняння себе з іншими людьми знижує рівень суб'єктивного благополуччя [12]. Окрім цього Т. Данильченко стверджує, що благополуччя ґрунтується на порівнянні особистістю себе і свого буття з суб'єктивними нормами, еталонами та ідеалами. Соціальне порівняння пов'язане з існуванням «значущого іншого» (референтною групою). Учена робить висновок, що соціальне середовище має потужний вплив на зміст та особливості інтерпретації соціальної інформації. Стандарти порівняння до певної міри відображають соціальні та культурні цінності і норми суспільства, в якому живе людина, або тих соціальних груп, до яких вона себе відносить (соціальні уявлення).

Дослідниця вивчає особливості, ієрархію та джерела соціальних потреб, розподіляючи їх на три групи: потреби в соціальній залученості (внутрішні – прив’язаність, відчуття «свого місця», прийняття, любов; зовнішні – приналежність, інтеграція, вплив), соціальному схваленні (внутрішні – компетентність, цінність, довіра; зовнішні – повага, статус, визнання, солідарність, корисність) та соціальній підтримці (внутрішні – розуміння, співпереживання; зовнішні – турбота, фізичний контакт, допомога). Вона також визначає відносно невеликий вплив демографічних чинників на суб’єктивне соціальне благополуччя [12].

Е. Дінер [59] , К. Руфф [83] стверджували, що демографічні чинники, здоров’я, економічний рівень життя, рівень освіти і сімейний стан впливають на суб’єктивну оцінку жінками свого благополуччя. Також було встановлено, що психологічне благополуччя пов’язане з академічною успішністю [58] Life satisfaction та досягненнями [85] A social-cognitivebehavioral.

Ting Qin дослідила тривалість освіти жінок та її впливу на суб’єктивне благополуччя [90]. Хоч є доволі багато досліджень про зв’язок рівня освіти і психологічного благополуччя жінок, однак зв’язок тривалості освіти було проведено вперше. Дослідження було проведене на основі загального соціального опитування Китаю 2021 року. Для аналізу впливу років навчання жінок на суб’єктивне благополуччя використовувалася упорядкована модель Logit, а для перевірки змінних була створена бінарна координаційна модель зв’язку. Результати показали, що чим довше жінки навчаються, тим вищий рівень їх суб’єктивного благополуччя. Результати еталонної регресії свідчать про те, що роки навчання жінок позитивно та негативно впливають на суб’єктивне благополуччя через економічний статус, фізичне та психічне здоров’я, екологічне середовище, соціальне та особисте пізнання. Аналіз ступеня координації зв’язку показує, що зв’язок між роками навчання та суб’єктивним благополуччям жінок є найсильнішим у економічно розвинутих регіонах. Суб’єктивне благополуччя жінок краще реалізується зі збільшенням тривалості навчання. Базуючись на цих результатах, автор пропонує практичні

рекомендації щодо покращення суб'єктивного благополуччя жінок, надаючи цінні поради з ефективного балансування сімейних та робочих відносин, покращення тривалості навчання жінок та отримання більшого щастя.

Інше дослідження Qianru Hong, Xukun Jiao, Xiaohang Qiu, Aiting Xu мало на меті проаналізувати взаємозв'язок між схемами розподілу часу в сім'ї та суб'єктивним благополуччям китайських заміжніх жінок [92]. Використовуючи впорядковану логіт-модель із фіксованим ефектом і дані CFPS за період з 2014 до 2018 років, було емпірично досліджено механізм впливу та неоднорідність моделей розподілу сімейного часу на добробут заміжніх жінок. Результати свідчать про те, що повна зайнятість у поєднанні з виконанням більшості домашніх обов'язків негативно впливає на добробут жінок, і цей висновок є надійним. Подальший аналіз неоднорідності показав, що робота на ринку менше впливає на добробут жінок з низьким рівнем освіти, ніж домашня робота, проте для високоосвічених жінок ситуація протилежна. Зокрема, бідність, викликана домашньою роботою, значно більше знижує добробут жінок, ніж одночасна зайнятість на роботі та в домашніх справах. Крім того, ефективність підвищення рівня щастя в результаті скорочення часу на домашні обов'язки зростає разом із підвищенням загального рівня щастя. Дослідження пропонує також такі три рекомендації: підвищення ефективності щастя, оптимізація моделей розподілу сімейного часу та підвищення статусу жінок. У висновках розглядається шлях до досягнення гендерної рівності в розподілі праці в сім'ї та надаються рекомендації для різних країн щодо сприяння рівному розподілу праці за статтю та підвищення рівня життя жінок.

Важливим чинником є життєві обставини, зокрема **рівень соціальної підтримки** (R.Gilman) [65] та ситуація невизначеності. У роботі І. Г. Петренко (2022) підкреслюється важливість психологічної допомоги та програм адаптації для збереження психологічного благополуччя в старшому віці [32]. Ще одне дослідження, проведене О.Сидоренко, А.Федоренко показало, що психологічне благополуччя розглядається як стабільна характеристика психіки людини, що включає переважання позитивних емоцій, глибокі

міжособистісні зв'язки, активну участь у життєвих процесах, усвідомлення сенсу життя та здатність до внутрішньої мотивації. Автори пропонують модель психологічного благополуччя та визначають ефективні стратегії його підтримки в умовах невизначеності [35].

Психологічне благополуччя має зв'язок з віком. Так, Українська дослідниця Т. В. Партико 2016 року провела аналіз психологічного віку у період дорослості. Виявилося, що в середній та пізній дорослості відбуваються вікові зміни в структурі психологічного благополуччя. Для другої половини середньої дорослості (50-59 років) характерна "дисоційованість" цієї структури, а упродовж пізньої дорослості вона набуває все більшої цілісності, досягаючи піку інтеграції у 66-69 років. Така структура підтримується вираженою спрямованістю особи на мотив спілкування і регулюється самовпевненістю і самоповагою людини за умови відсутності внутрішніх конфліктів і самозвинувачень. Для жінок актуальніше мати позитивне самоставлення, для чоловіків – не мати негативного [33, с. 84–87].

Дослідження Ю.Мельник підкреслює, що економічні кризи значно впливають на рівень психологічного благополуччя серед різних вікових груп населення [31]. І. А. Ковальчук (2022) досліджувала вплив безробіття на психологічне благополуччя та виявила, що стабільна зайнятість є важливим фактором збереження психологічного здоров'я в умовах економічних труднощів. Робота Г. В. Попова (2023) показала, що доступ до психосоціальної підтримки та консультацій може допомогти зменшити негативні наслідки економічних криз на психологічний стан населення.

Ще одним важливим чинником психологічного благополуччя є можливість самовираження. Так, було проведено дослідження особливостей розвитку жіночого художнього вираження в документалістиці на перетині гендеру, домашнього простору, перепрофілювання архівів і саморепрезентації. У той час як нормативні соціальні структури історично заважали жінкам займатися мистецькою кар'єрою, останні роки стали свідками помітних змін: більше жінок режисують документальні фільми як

засіб самовираження через розповіді від першої особи. Так, на прикладі аналізу двох документальних фільмів, знятих жінками-режисерами - «Одруження» Моніки Сімоенс (2016) і «Місця відсутності» (2021) Мелані Перейри - досліджено, як ці режисери кидають виклик традиційним уявленням про сім'ю та гендерні ролі. Замість того, щоб зображувати домашній простір лише через архітектурну чи гендерну призму, ці фільми виставляють на перший план особистий та суб'єктивний досвід жінок у домашній сфері. Вони виходять за межі звичайних зображень жінок як домогосподарок, матерів і доглядальниць, натомість пропонуючи нюансовані зображення, які відображають складність жіночого життя. Ці фільми є переконливими прикладами того, як жінки-кінематографістки перепрофілюють сімейні архіви для навігації та руйнування суспільних очікувань. Зосереджуючи жіночі голоси та досвід, ці фільми спираються на їхні соціокультурні контексти, щоб висвітлити «розжарення» (Woolf) жіночих наративів у внутрішньому просторі, кидаючи виклик домінуючим дискурсам і сприяючи ширшому переосмисленню гендерних ролей і представництва в документальне кіно [86].

У час пандемії розглядалися такі соціальні чинники психологічного благополуччя як економічна невизначеність, очікуване зниження добробуту (Kivi et al., 2021), проблеми з працевлаштуванням, загроза безробіття, зміни умов праці під час карантину (Anwar et al., 2021). Втрата економічної стабільності, безумовно, впливає на переживання людиною небезпеки, на зростання тривоги з приводу майбутнього, адже зменшується здатність відчувати власну стабільність, безперервність та звичну ідентичність. Коли люди втрачають роботу чи працюють дистанційно, їм суттєво бракує психологічної та соціальної підтримки, яку вони отримували на робочому місці [91].

Під час війни цей перелік чинників значно розширився. Н.Рогаль вивчала особливості психологічного благополуччя жінок-біженців. Консультаційні служби, що надають допомогу у перші тижні-місяці після переїзду до нової країни, не визнають потенційно нових травматичних

ситуацій, які стають джерелом стресу. Тому важливо звертати увагу на те, що психічне здоров'я та психологічне благополуччя - це не лише наслідки минулого досвіду, а й теперішні соціальні, культурні та економічні обставини, зазначає Hall [67]. Зокрема, у дослідженні, проведеному українськими вченими у Німеччині, було виявлено, що понад 60% учасників повідомили про значний або серйозний психологічний дистрес, пов'язаний серед іншого з втратою сну через хвилювання, постійним відчуттям напруженості та втратою впевненості чи зниженням самооцінки [51]." На психологічне благополуччя біженців впливає сукупність чинників. З огляду на наукову літературу їх можна поділити на ті, що пов'язані з подіями у країні перебування, а також інші, які є наслідками триваючої війни, неможливості возз'єднання з родиною, психотравмуючими ситуаціями, отриманими через вимушений переїзд, стресовими ситуаціями, що з'явилися саме у країні, до якої переїхали, тощо.

Здатність приймати і надавати допомогу є ще одним важливим чинником благополуччя. І він надзвичайно актуалізується у час війни. Дослідники з'ясували, що допомога іншим є більш важливою для психологічного здоров'я, ніж її отримання. Люди виграють більше, коли віддають, ніж коли отримують. Зокрема, відчуття благополуччя посилює і практика волонтерства – завдяки функції буферизації стресу. Ті, хто у стресових для себе умовах волонтерив, демонстрували нижчий рівень негативного афекту, ніж ті, хто уникав такої діяльності. Саме волонтерство, яке набуло такого поширення в Україні, підвищує почуття належності та укріплює ідентифікацію з групою, тим самим впливаючи на почуття впевненості особистості у власних можливостях [61, 67].

Війна – це найпотужніша криза, яка може трапитись у житті людини. Адже її наслідком є множинні втрати, які може пережити будь-хто, а саме, втрата здоров'я чи життя, втрата близьких, батьків і дітей, сім'ї, житла/майна, домашніх тварин, роботи, впевненості у майбутньому, сподівань/очікувань тощо. І те, як українські жінки долають цю кризу, – питання, на яке шукають відповідь вчені-психологи всього світу, захоплюючись резистентністю жінок

і здатністю до адаптації. Важливим аспектом благополуччя в умовах кризи, на думку Т.Титаренко є продуктивне ставлення до кризи, використання ефективних стратегій подолання та творчої адаптації, сприймання кризи не лише як виснажливого випробування чи страждання, а й як нових можливостей та несподіваних перспектив [36]. Для цього особистість повинна мати достатній емоційний інтелект. Дослідження S. A. Agu та B. E. Nwankwo (2019) показали, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту частіше використовують позитивні копінг-стратегії, такі як вираження почуттів та прохання про соціальну підтримку, замість таких дезадаптивних копінг-стратегій, як румінація або уникнення [47]. Емоційний інтелект також допомагає людині відчувати більший контроль над своїм середовищем, оскільки він дозволяє регулювати власні негативні емоції та сприяє зміні життя на краще, досягаючи психологічного благополуччя.

1.3. Аналіз особливостей шлюбно-сімейних відносин в умовах війни та їх впливу на психологічне благополуччя жінок

Серед сімейно обумовлених чинників психологічного благополуччя жінок в умовах війни вчені насамперед виділяють безпеку і комфорт домашнього середовища; атмосферу любові, що характеризується сімейними радіощами, близькістю і гармонією; відкритість і довірливість у міжособистісних взаєминах; батьківський контроль і залученість до життя дітей; відчуття значущості у сім'ї; сімейну підтримку стосунків соціальною спільнотою та видів діяльності дітей за межами сім'ї [45, 58, 71, 81, 92].

Ми припускаємо, що на психологічне благополуччя жінок впливає вся система стосунків у сім'ї. Це не лише подружні взаємини, але й дитячо-батьківські, взаємини з власними батьками та іншими родичами. В цілому психологічний клімат, який визначається суб'єктивною оцінкою жінками особистісно значимих родинних взаємин, психологічне благополуччя членів родини, зокрема дітей, будуть тісно пов'язаний з психологічним благополуччям жінок.

В.Афанасенко та Т.Комар, Л.Андрусів емпірично дослідили психологічне благополуччя жінок, які перебувають у першому, другому або третьому шлюбі, розлучених та тих, які раніше не були в шлюбі. Дослідження показали, що люди, які перебувають у шлюбі, відрізняються вищим рівнем задоволеності життям, психологічного благополуччя та здоров'я, ніж люди, які не перебувають у шлюбі [1].

Останні дослідження також показують, що у чоловіків та жінок різного віку, які перебувають у шлюбі, рівень психологічного благополуччя вище, ніж у тих, хто розлучений. Ще нижчий рівень психологічного благополуччя у тих, хто ніколи не перебував у шлюбі, а найнижчий рівень відзначається у вдівців. Відзначається, що психологічне благополуччя заміжніх жінок вище, ніж у незаміжніх жінок, і це пов'язано переважно з успішним управлінням своїм життям, здатністю досягати поставлених цілей, з більшою усвідомленістю власного життя, відчуттям самоцінності та прагненням до саморозвитку [71].

Дослідження Т. Данильченко показують, що суб'єктивне благополуччя залежить як від офіційно зареєстрованого шлюбу, так і, меншою мірою, від цивільного шлюбу. Це стосується однаково і чоловіків, і жінок. Задоволення часом, проведеним із сім'єю, також пов'язане з відчуттям щастя. Люди, які надають перевагу сімейному часу над матеріальними цінностями, почуваються щасливішими, коли їм вдається проводити більше часу з родиною [12].

Чинники благополуччя жінок можна непрямо дослідити шляхом аналізу психологічного благополуччя дітей. Так, дослідження К. Joronen полягало у вивченні сімейних факторів, які сприяють задоволенню чи поганому самопочуттю підлітків (термін розроблений Олександром Гробом). Під час дослідження було проведено напівструктуроване інтерв'ю з 19 підлітками 7-9 класів, а отримані дані аналізувалися за допомогою якісного контент-аналізу. Результати аналізу виявили не лише описаних вище шість тем психологічного благополуччя, а й теми, пов'язані з протилежним – неблагополуччям: сімейна ворожнеча, погане самопочуття або смерть члена сім'ї та надмірна залежність.

Ці дані розширюють наше розуміння різноманіття сімейного впливу на життя підлітка та його суб'єктивне благополуччя, підкреслюючи важливість уваги до сприйняття підлітком впливу сім'ї на своє благополуччя [69].

Схоже дослідження A.Lampropoulou дозволило виявити зв'язок між суб'єктивним благополуччям підлітків та їхнім уявленням про стосунки з батьками, відповідним уявленням їхніх батьків та суб'єктивним благополуччям батьків. У дослідженні взяли участь 714 підлітків з Афін, які навчаються у випускних класах гімназії та ліцею, а також їхні батьки. Для збору даних було використано Бернський опитувальник суб'єктивного благополуччя, який охоплює такі аспекти, як позитивне ставлення до життя, самооцінка, задоволеність життям, проблеми, соматичні скарги та депресивний настрій. Перші три фактори входять до позитивного аспекту суб'єктивного благополуччя, тоді як інші три - до негативного аспекту. Оцінка сімейних стосунків здійснювалася за допомогою шкали афективної солідарності в сім'ї, яку заповнювали як підлітки, так і їхні батьки. Батьки також заповнювали опитувальники для оцінки суб'єктивного благополуччя, зокрема "Шкалу задоволеності життям" та "Оцінку емоційної задоволеності життям - шкалу Keys". Було зібрано інформацію про демографічну ситуацію. Статистичний аналіз показав кілька важливих взаємозв'язків. Зокрема, чим кращими підлітки вважають свої стосунки з батьками, тим більше вони задоволені своїм життям. Добрі стосунки з матір'ю підвищують позитивний вимір суб'єктивного благополуччя, тоді як добрі стосунки з батьком зменшують негативний аспект. Проте не було виявлено суттєвого зв'язку між уявленнями батьків про стосунки та їх суб'єктивним благополуччям та благополуччям підлітків. Результати дослідження дають змогу краще зрозуміти роль сім'ї у суб'єктивному благополуччі підлітків та пропонують орієнтири для подальших досліджень і втручань, спрямованих на підвищення благополуччя підлітків [71].

Л.Матохнюк, В.Оверчук вивчали психологічне здоров'я вагітних жінок в умовах війни. Вагітні жінки стикаються з підвищеним рівнем стресу та

тривоги, що може призвести до серйозних психічних і фізичних ускладнень, що збільшує ризик передчасних пологів і народження дітей з малою вагою [28]. Перші дослідження у цьому напрямі проводилися в контексті світових війн та збройних конфліктів в Іраку, Афганістані, Сирії тощо. Вони показали, що вагітні жінки, які зазнали впливу війни, частіше стикаються із симптомами депресії, тривожних розладів та ПТСР. Проте бракує системних досліджень, які враховують довгострокові наслідки війни на психічне здоров'я вагітних жінок і їхніх дітей. Особливо важливо розробити ефективні методи психологічної підтримки вагітних жінок у зонах конфлікту, враховуючи індивідуальні особливості та рівень стресостійкості. Спеціальні програми допомоги мають включати індивідуальні та групові терапевтичні сесії, а також медичну допомогу для зменшення ризиків для здоров'я матері та дитини. Вплив війни на психологічний стан вагітних жінок.

Емпіричне дослідження гендерних особливостей психологічного благополуччя молоді в період війни дозволило визначити, що у чоловіків рівень тривожності дещо є вищим ніж у жінок. Серед чоловіків переважає на високому рівні тривожності у (60%), а у жінок у (40%). Це пов'язано із реаліями сьогодення, війною, страхом йти на війну, хвилювання за своє життя та близьких. Досліджено, що психологічне благополуччя у (59,3%) жінок переважає середній рівень психологічного благополуччя, тоді як у (40%) чоловіків переважає низький рівень психологічного благополуччя. Такі показники демонструють, що серед жінок більшість учасниць 49 підлаштовуються під реалії, змінюються з часом та змінюють власні очікування від життя, пріоритети. Щодо копінг-поведінки в стресових ситуаціях було виявлено, що на вирішення задач орієнтовані більше жінки (81,3%), а у чоловіків цей показник становить (75%); емоційність та емоції краще виражають жінки (75%), а стосовно уникнення проблемної ситуації більше налаштовані чоловіки (29%) [13].

Позитивний досвід у сім'ї здійснює вирішальний вплив на рівень благополуччя, оскільки забезпечує кілька рівнів безпеки:

- Емоційна безпека: важлива для дітей, чия здатність любити і вчитися великою мірою залежить від любові та близькості їхніх батьків. Також це важливо для батьків, які можуть бути гарними батьками тільки якщо задоволені своїми справами на роботі і якщо програми виховання дітей підтримують їх у складних ситуаціях. Люди похилого віку також потребують більше соціальної підтримки, ніж вони іноді отримують.

- Економічна безпека: забезпечує здорове харчування, фізичний та інтелектуальний розвиток.

- Фізична безпека: включає належні заходи щодо запобігання насильству в сім'ї та створення безпечного простору вдома і поза ним [40].

М. Ткалич дослідила як роз'єднання родини вплинуло на стосунки [38]. Навесні 2022 року довелося розлучитися із рідними та частиною сім'ї 44 % опитаних, однак, вже у лютому 2023 року тих, хто живе окремо залишилося 21 % серед опитаних. Отже, половина родин вже возз'єдналася. Більшість опитаних (62 %), з тих, хто пережив розлуку, зазначають, що їх стосунки не змінилися, у 20 % вони однозначно або скоріше покращилися. При цьому погіршилися стосунки у 17 % респондентів. Зазначені цифри значно нижчі від прогнозованих щодо розлучень, розпаду родин та інших негативних наслідків відносин на відстані. Це, можливо, пов'язано з тим, що причини роз'єднання сімей є здебільшого зовнішніми, а не внутрішніми. Відповідно, возз'єднання з родиною, покращення або стабільність стосунків також сприяють створенню сприятливого психологічного фону, підтримують життєстійкість та адаптацію під час війни [13].

Фахівці, які нині надають психологічну допомогу громадянам, зазначають, що стосунки, які до початку повномасштабного вторгнення вже перебували в кризі або були конфліктними, частіше призводили до розриву та розлучень. У той же час ті відносини, які були міцними, ще більше зміцнилися, оскільки люди почали краще розуміти цінність важливого, незначущість другорядного та дріб'язковості конфліктів і непорозумінь на фоні екзистенційних викликів.

Висновки розділу 1

Аналіз зарубіжних і вітчизняних психологічних концепцій дозволяє констатувати, що поняття психологічного благополуччя є складним, багатовимірним феноменом, який інтегрує емоційні, когнітивні, поведінкові та ціннісно-сміслові компоненти життєдіяльності особистості. У межах зарубіжної традиції виокремлюють гедоністичні, евдемоністичні, когнітивні підходи, а також теорію самодетермінації, що акцентує на задоволенні базових психологічних потреб. Ці моделі демонструють поступ від розуміння благополуччя як суб'єктивного переживання задоволення - до його трактування як результату глибокої внутрішньої реалізації, автономії та зв'язку з іншими.

Вітчизняні дослідники, спираючись на культурно-історичний контекст, розширюють уявлення про благополуччя, акцентуючи на його зв'язку з саморозвитком, саморегуляцією, суб'єктивною оцінкою життєвого шляху та ціннісно-смісловими орієнтаціями. Особливу увагу приділено феномену життєстійкості як здатності особистості зберігати внутрішню рівновагу та цілісність у складних життєвих обставинах.

Спільним для більшості концепцій є визнання активної ролі особистості у формуванні власного благополуччя, що передбачає не лише адаптацію до зовнішніх умов, а й здатність до рефлексії, вибору, смислотворення. Таким чином, психологічне благополуччя постає не як статичний стан, а як динамічний процес, що розгортається у взаємодії між внутрішніми ресурсами особистості та соціокультурним середовищем.

Узагальнення теоретичних підходів створює основу для подальших емпіричних досліджень, спрямованих на розробку ефективних моделей психологічної підтримки жінок, особливо в умовах соціальної нестабільності, травматичного досвіду війни та потреби у відновленні життєвих смислів. Водночас, інтеграція зарубіжних і вітчизняних напрацювань сприяє формуванню більш цілісного, ресурсно-орієнтованого бачення благополуччя, здатного враховувати як універсальні, так і культурно специфічні чинники.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Організація та методика емпіричного дослідження

Завданням емпіричного дослідження було виявлення особливостей впливу шлюбно-сімейних відносин на психологічне благополуччя жінок в умовах війни. Гіпотеза емпіричного дослідження полягає у припущенні: низький рівень сімейної тривоги, сімейна згуртованість та адаптація, пріоритет сімейних цінностей та спрямованість у майбутнє є чинниками психологічного благополуччя жінок у час війни.

Емпіричне дослідження проводилось у три етапи:

- на основі проведеного теоретико-методологічного аналізу праць з даної теми, визначених критеріїв впливу шлюбно-сімейних відносин на психологічне благополуччя жінок в умовах війни (емоційний фон в сім'ї, сімейна адаптація і згуртованість, сімейні цінності) розроблено програму емпіричного дослідження, визначено психодіагностичний інструментарій, який відповідає меті дослідження;
- проведено емпіричне дослідження, здійснено статистичну обробку отриманих результатів;
- здійснено якісний аналіз характеру взаємозв'язків досліджуваних показників.

У дослідженні взяли участь 36 жінок, середній вік жінок - 35 років. 52,8% (19 осіб) не змінювали місце проживання під час повномасштабного вторгнення, решті довелося змінити. Географія проживання респонденток доволі широка: троє проживають в Івано-Франківській області, одна особа – в Чорноморську, троє у Польщі, двоє у Чеській Республіці, одна респондентка – у Філадельфії, решта 26 – в Івано-Франківську. Період перебування у шлюбних стосунках також різний – від 3 до 32 років: молода сім'я (до 3 років)

– 5 осіб, переважна більшість вибірки у шлюбно-сімейних стосунках від 7 до 20 років (25 осіб). Вік дітей: від одного року до тридцяти. У чотирнадцяти жінок - одна дитина, у чотирьох – три, а у решти (19 осіб) – по двоє дітей.

У процесі емпіричного дослідження використано якісні методи дослідження, зокрема метод наративного письма **«Моє життя в часи війни»**, розробленого відповідно до критеріїв предмету емпіричного дослідження, та кількісні, зокрема: методика **«Шкала психологічного благополуччя»**, автор К. Ріфф (адаптована С. Карскановою); опитувальник **«Шкала сімейної адаптації та згуртованості»** (Опитувальник FACES-3 Д. Х. Олсона) (респонденти оцінювали реальний та ідеальний рівень сімейної згуртованості та адаптації); методика, яка дозволяє проаналізувати **рівень сімейної тривоги (АСТ)** (Е. Г. Ейдемільер, В. В. Юстицькіс). Опитування відбувалось онлайн з допомогою гугл-опитувальника: <https://forms.gle/WwMWUxuySpjaUSYB6>

Для написання наративу **«Моє життя в часи війни»** респондентам пропонувалося за бажанням спиратися на наступні п'ять запитань:

- 1) У чому особливість, унікальність теперішнього досвіду?;
- 2) Яким чином ви долаєте тривогу, страх, самотність, монотонію, нудьгу, іпохондрію тощо?;
- 3) Як змінюється ваше життя під впливом пов'язаних із війною подій (робота, стосунки, цінності, заняття, розваги, побут)?;
- 4) Як, на вашу думку, може вплинути пережите на ваше майбутнє?
- 5) Чи змінить новий досвід ваші життєві плани? Як саме?

Психосемантичний аналіз текстів дозволив дослідити особливості суб'єктивного досвіду жінок, особистісні сенси та спрямованість особистості, зокрема як жінки сприймають, інтерпретують та надають значення різним аспектам реальності сьогодення.

Методика «Шкала психологічного благополуччя», автор К. Ріфф (адаптована С. Карскановою) є адаптованим україномовним варіантом опитувальника «The scales of psychological wellbeing» (К. Ріфф). Опитувальник містить 84 пункти та 6 шкал, а саме: шкала «Позитивні взаємини з оточенням»,

шкала «Автономія», шкала «Управління середовищем», шкала «Особистісне зростання», шкала «Цілі у житті», шкала «Самоприйняття». Кожна з шести шкал має 14 тверджень. Бланк методики представляє список тверджень. Респонденту необхідно висловити ступінь своєї згоди або незгоди з тим або іншим твердженням, обравши на шкалі, що містить шість можливих градацій, від «Абсолютно згоден» до «Абсолютно не згоден».

Твердження опитувальника представлені з позитивним і негативним змістом, що характеризує рівень психологічного благополуччя респондентів. Аналіз результатів здійснюється шляхом підрахунку набраних балів, причому в тих випадках, коли пункт має зворотний зв'язок із характеристиками благополуччя, бали переводяться в низхідну шкалу. Підсумкові показники формують відповідні шкали. Мінімальна кількість балів за кожною шкалою 14 балів. Максимальна – 84 бали. Для всієї шкали психологічного благополуччя (всі 6 шкал) максимальна кількість балів 504, а мінімальна – 84 бали.

Класичні ключі. Пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, при обробці переводяться у шкалу, яка сходить донизу: 6, 5, 4, 3, 2, 1. Решта пунктів (не виділені) при обробці переводиться у шкалу, яка підіймається в гору: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Шкала «Позитивні відносини з оточенням»: 1, **7**, **13**, 19, 25, **31**, 37, **43**, 49, **55**, **61**, 67, **73**, 79.

Шкала «Автономія»: **2**, 8, 14, **20**, 26, **32**, 38, **44**, 50, **56**, **62**, 68, **74**, 80.

Шкала «Управління середовищем»: 3, **9**, **15**, 21, **27**, 33, 39, **45**, 51, 57, **63**, 69, **75**, 81.

Шкала «Особистісне зростання»: **4**, 10, 16, **22**, 28, **34**, 40, 46, 52, **58**, 64, 70, **76**, **82**.

Шкала «Цілі у житті»: 5, **11**, **17**, 23, **29**, **35**, **41**, 47, 53, 59, **65**, 71, 77, **83**.

Шкала «Самоприйняття»: 6, 12, **18**, **24**, 30, 36, **42**, 48, **54**, **60**, **66**, 72, 78, **84**. Градація загального балу:

84 - 200 балів: Низький рівень психологічного благополуччя.

Цей діапазон може свідчити про значні труднощі в одній або кількох сферах психологічного благополуччя. Можлива наявність відчуття невдоволеності життям, труднощі у стосунках, відсутність мети, низька самооцінка або відчуття відсутності контролю над своїм життям.

201 - 320 балів: Середній рівень психологічного благополуччя.

Результати в цьому діапазоні вказують на помірний рівень психологічного благополуччя. Можуть бути присутні як сильні сторони, так і певні виклики в окремих сферах. Людина може відчувати загальне задоволення життям, але час від часу стикатися з труднощами в адаптації або в особистісному розвитку.

321 - 440 балів: Вище середнього рівень психологічного благополуччя.

Цей діапазон свідчить про високий ступінь психологічного благополуччя. Опитуваний, ймовірно, має сильне почуття самоприйняття, вміє будувати гармонійні стосунки, відчуває себе автономною та ефективно управляє своїм оточенням. Є чіткі цілі в житті та прагнення до особистісного зростання.

441 - 504 балів: Дуже високий рівень психологічного благополуччя.

Результати в цьому діапазоні демонструють винятково високий рівень психологічного благополуччя. Це свідчить про повноцінне, осмислене життя, здатність долати виклики, ефективно взаємодіяти зі світом і постійно розвиватися.

Шкала «Позитивні відносини з оточенням» демонструє наявність теплих, довірчих зв'язків за високих результатів, а також вміння проявляти турботу, емпатію й здатність до компромісів. Низькі показники свідчать про відсутність близьких взаємин, ізолюваність, труднощі у вираженні теплоти й небажання йти на компроміси.

Шкала «Автономія» характеризує незалежність та здатність протистояти соціальному тиску, що проявляється у високих значеннях. Низькі

показники вказують на орієнтацію на думку інших, нездатність до самостійності в прийнятті рішень і поведінці.

Шкала «Управління середовищем» описує відчуття впевненості у повсякденних справах і здатність створювати умови, що відповідають власним потребам, за високих результатів. Низькі значення свідчать про відчуття безсилля, неспроможність впливати на життєві обставини чи покращити свій стан.

Шкала «Особистісне зростання» відображає безперервний процес саморозвитку, реалізацію потенціалу, прагнення до вдосконалення за високих показників. Низькі результати пов'язані з особистісною стагнацією, відсутністю прогресу, байдужістю до життя.

Шкала «Цілі у житті» демонструє наявність чітких життєвих орієнтирів, усвідомленість і переконання, які додають значущості життю, за високих значень. Низькі показники вказують на розмитість життєвих цілей, відсутність осмислення минулого й сьогодення.

Шкала «Самоприйняття» характеризує позитивне ставлення до себе, прийняття своїх якостей і позитивну оцінку власного минулого за високих результатів. Низькі показники свідчать про неприйняття себе, розчарування й прагнення змінити свої особистісні риси.

Таким чином, шкали оцінюють різні аспекти психологічного благополуччя, дозволяють сформувати цілісну картину емоційного та соціального стану особистості.

Опитувальник **«Шкала сімейної адаптації та згуртованості»** (Опитувальник FACES-3). Опитувальник адаптації та згуртованості сім'ї, розроблений Д. Х. Олсоном, Дж. Портнером та І. Лаві і адаптований у 1986 році М. Перре, є одним із найвідоміших інструментів для аналізу сімейної структури. Цей опитувальник дозволяє оцінити, як члени сім'ї сприймають поточну ситуацію в родині та якою вони хотіли б її бачити. Виявлення розбіжностей між цим сприйняттям і уявленням про «ідеальну» родину дає змогу визначити ступінь задоволеності сімейною системою. Ідеалізована

модель родини також вказує на бажані напрямки змін у функціонуванні сім'ї, які важливі для кожного її члена. Чим більша розбіжність між очікуваним і реальним станом, тим сильніше проявляється незадоволеність.

Для оцінки сімейної згуртованості застосовуються такі ключові критерії, як емоційний зв'язок між членами сім'ї, чіткість сімейних кордонів, здатність до спільного прийняття рішень, якість спільного проведення часу, а також рівень взаємодії в питаннях дружби, інтересів та відпочинку. Сімейна адаптація, у свою чергу, характеризується здатністю гнучко реагувати на стресові ситуації або ригідно залишатися в незмінному стані. Для аналізу цього параметра використовуються показники лідерства, контролю, дисципліни та дотримання встановлених правил.

Методика складається зі списку двадцяти тверджень, які респондент двічі оцінює за ступенем його виразності, використовуючи п'ятибальну шкалу: майже ніколи - 1, рідко - 2, іноді (час від часу) - 3, часто - 4, майже завжди - 5. У першому випадку випробовуваний оцінює реальне сімейне функціонування, у другому - ідеальне, тобто таке, яким хотілося б його бачити.

Обробка та інтерпретація результатів.

1. Визначення типу структури сім'ї. Під час обробки підраховується кількість балів, отриманих при підсумовуванні парних та непарних тверджень. Кількість балів, отримана під час підсумовування непарних пунктів, визначає рівень сімейної згуртованості, парних – рівень сімейної адаптації. Тип сімейної системи визначається двома параметрами - сумарними оцінками за шкалами згуртованості та сімейної адаптації відповідно до норм оцінок, стандартизованих на різних вибірках.
2. Визначення рівня задоволеності сімейним життям. Різниця між ідеальними та реальними оцінками за двома шкалами (згуртованості та адаптації) визначає ступінь задоволеності сімейним життям. В даний час не існує жодних емпіричних норм для визначення оцінки розбіжності ідеального та усвідомлюваного. Висока оцінка

розбіжності вказує на низьку сімейну задоволеність. Розбіжність має бути розрахована для кожного індивідуума згуртованості та адаптації, а загальна оцінка може бути отримана в результаті складання цих двох оцінок. Зворотна залежність одержаних результатів є оцінкою сімейної задоволеності.

Діагностичні параметри: *Сімейна згуртованість* - Емоційний зв'язок 1,11,19. Сімейні кордони 5,7. Прийняття рішень 17. Час 9. Друзі 3. Інтереси та відпочинок 13, 15. *Сімейна адаптація* - Лідерство 6,18. Контроль 2, 12. Дисципліна 4,10. Ролі 8,16,20. Правила 14.

Ще одним важливим інструментом для оцінки сімейної динаміки є методика «**Аналіз сімейної тривоги**» (АСТ), розроблена Е. Г. Ейдемільером і В. В. Юстицькісом. Поняття «сімейна тривога» характеризує недостатньо усвідомлену або недостатньо локалізовану тривогу, яка виникає у одного або кількох членів сім'ї. Такий стан супроводжується сумнівами, страхами та побоюваннями, спрямованими переважно на сімейне середовище. Це може проявлятися як невпевненість у почуттях іншого, сумніви щодо власної ролі в сім'ї або почуття безпорадності в критично важливих аспектах сімейного життя. Методика має три субшкали: субшкала В (вини) – неадекватне відчуття індивідом відповідальності за негаразди у сім'ї (пункти 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19), субшкала Т (тривожність) – відчуття того, що сімейна ситуація не залежить від зусиль досліджуваного (пункти 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20). Субшкала Н (сімейна напруга) – відчуття того, що виконання сімейних обов'язків є надто складним для індивіда (пункти 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21).

Підрахунок балів трьох шкал дає можливість робити висновки про рівень загальної сімейної тривоги. Низький рівень тривоги (1–7 балів): незважаючи на зовнішні загрози, сім'я зберігає базову емоційну стабільність; є опора на внутрішні ресурси: довіра, адаптивність, спільне вирішення труднощів; такий рівень може вказувати на психологічну резилієнтність у кризовій ситуації. Помірний рівень тривоги (8–14 балів): сім'я переживає період напруженості, але зберігає здатність до підтримки; можливі коливання

у стилях реагування - від згуртованості до емоційної ізоляції; важливо вчасно виявляти сигнали перевтоми чи перенавантаження.

Таблиця 2.1

Шкала сімейної адаптації і згуртованості

Примітка. X - середні показники; SD - стандартні відхилення від середніх.

Основні параметри	Групи сімей					
	Зрілі подружні пари		Сім'ї з підлітками		Молоді подружні пари	
	X	SD	X	SD	X	SD
Згуртованість	39,8	5,4	37,1	6,1	41,6	4,7
Адаптація	24,1	4,7	24,3	4,8	26,1	4,2
Згуртованість						
	ранг	%	ранг	%	ранг	%
Роз'єднаний	10-34	16,3	10-31	18,6	10-36	14,9
Розділений	35-40	33,8	32-37	30,3	37-42	37,2
Зв'язаний	41-45	36,3	38-43	36,4	43-46	34,9
Зчеплений	46-50	13,6	44-50	14,7	47-50	13,0
Адаптація						
	ранг	%	ранг	%	ранг	%
Ригідний	10-19	16,3	10-19	15,9	10-21	13,2
Структурний	20-24	38,3	20-24	37,3	22-26	38,8

Високий рівень тривоги (15–21 балів): зазначені сім'ї, ймовірно, мають фрагментовану комунікацію або перебувають у стані тривалої кризи; часто виникає емоційне виснаження, страх, надмірна турбота або відчуття безвиході; тут доречно шукати інтервенційні підходи: психоедукація, системна підтримка, терапія.

Наступний етап емпіричного дослідження передбачав кількісну обробку даних і подальший їх якісний аналіз. Наративи вимагали психосемантичного аналізу. Математична обробка даних здійснювалася з допомогою програмного забезпечення Excel.

2.2. Психосемантичний аналіз досвіду шлюбно-сімейних взаємин жінок в умовах війни

У межах дослідження було застосовано метод наративного письма «Моє життя під час війни», який дозволив жінкам вільно висловити свої переживання, думки та внутрішні трансформації, пов'язані з досвідом війни (див. рис. 2.1.). Цей підхід дав змогу зафіксувати емоційний стан, виявити ті аспекти шлюбно-сімейних відносин, які стали джерелом підтримки, сили або, навпаки, викликом у процесі адаптації.



Рис.2.1. Класифікація змістового компоненту наративів респондентів

У багатьох наративах простежується глибоке переосмислення ролей у сім'ї. Жінки зазначають, що війна змусила їх по новому подивитися на партнерські стосунки, краще зрозуміти виклики, з якими стикається чоловік, і

відчутти себе в іншій ролі. Це не лише змінило динаміку взаємодії, а й сприяло емоційному зближенню: «Цей час заставив переосмислити розподіл ролей у сім'ї, спробувати себе в іншій ролі, а відтак, краще зрозуміти виклики, з якими стикався партнер».

Деякі респондентки описують досвід постійної присутності партнера як новий етап у стосунках: «Ми з чоловіком 24/7 в одному приміщенні, і я маю можливість займатись тим, чим хочу». Така ситуація, попри зовнішню напругу, створює умови для глибшого контакту, спільного переживання труднощів, що зміцнює емоційний зв'язок.

Війна також стала поштовхом для внутрішніх змін, які відбуваються у жінок у контексті сімейного життя. 83,3% опитуваних засвідчують про зростання самостійності, терпимості, вміння йти на поступки - рис, які є важливими для збереження гармонії у шлюбі. Ці якості не лише допомагають адаптуватися до нових умов, а й сприяють формуванню психологічного благополуччя: «самостійність, терпеливість, вміння йти на поступки».

Особливе місце в наративах займає тема цінності моменту, близькості, життя як дару. Жінки навчаються жити сьогоденням, цінувати кожен день, кожную хвилину поруч із рідними (77,8 %). Це глибоке усвідомлення стає джерелом внутрішньої опори: «Ціную і люблю себе та своїх близьких просто за те, що вони зі мною, тому що у багатьох людей немає цієї можливості, адже вони втратили все на війні».

Водночас у відповідях звучить критичне осмислення досвіду війни. Деякі жінки висловлюють амбівалентне ставлення до змін, які сталися: «Стали чуткішими, але все це було важкою ціною. Я б не хотіла отримувати це все таким чином». Це свідчить про глибину переживань і моральну складність ситуації, в якій навіть позитивні трансформації відбуваються підґрунті важкого життєвого досвіду, пов'язаного з війною (19, 4%).

Деякі респонденти висловлюють амбівалентне ставлення до «унікальності» воєнного досвіду: «Унікальність досвіду звучить жахливо»,

«Сподіваюсь, що він більше не повториться». Це свідчить про глибоку травматизацію та моральне неприйняття війни як явища (11,1%).

У дослідженні психологічного благополуччя жінок в умовах війни ми не лише фіксували зміст висловлювань, а й аналізували емоційний контекст - тобто ті почуття, настрої та внутрішні переживання, які супроводжують наративи. Емоційний контекст дозволяє глибше зрозуміти, як жінки *переживають* свої шлюбно-сімейні стосунки, які емоційні ресурси вони мобілізують, і як ці переживання впливають на їхнє психологічне благополуччя.

Цей інструмент є особливо важливим у якісному дослідженні, де мова йде не лише про факти, а про суб'єктивний досвід. Емоційний контекст проявляється через:

- **Тональність висловлювань** - наприклад, слова, що передають вдячність, тривогу, надію, розчарування. У відповідях респонденток часто звучить вдячність за близькість: *«Ціную і люблю себе та своїх близьких просто за те, що вони зі мною, тому що у багатьох людей немає цієї можливості, адже вони втратили все на війні»*.
- **Підтекст** - те, що не сказано прямо, але відчувається між рядками. Наприклад, у фразі: *«Стали чуткішими, але все це було важкою ціною. Я б не хотіла отримувати це все таким чином»* - за словами про чутливість приховано глибокий біль, втрати, моральне неприйняття війни як джерела змін.
- **Емоційні маркери** - слова або фрази, що вказують на глибину екзистенційних переживань. Так, респондентка пише: *«Глибше зрозуміти той факт, що ми лише гості в цьому житті, тому залишити після себе слід, адже не знаємо, скільки Господь дозволить нам залишитися з своїми рідними та друзями!»* - ця фраза передає не лише осмислення, а й тривогу, страх втрати, потребу в духовному змісті.

Аналіз емоційного контексту дозволяє виявити, що шлюбно-сімейні взаємини в умовах війни можуть бути не лише джерелом стабільності, а й

простором емоційної трансформації. Саме через емоційний контекст стає зрозуміло, що підтримка партнера, близькість з рідними, спільне подолання труднощів - це не просто соціальні фактори, а глибоко пережиті емоційні явища, які формують внутрішню стійкість жінки. Наприклад, одна з респонденток зазначає: *«Ми з чоловіком 24/7 в одному приміщенні, і я маю можливість займатись тим, чим хочу»*. За цією фразою стоїть не лише опис побуту, а й відчуття безпеки, стабільності, можливості бути собою поруч із партнером.

Інша жінка пише: *«Особливість теперішнього досвіду полягає в тому, що не треба боятися змін, треба жити далі, розвиватися, пізнавати світ»*. Це приклад трансформаційного емоційного контексту, де війна стала поштовхом до внутрішнього росту, попри всі зовнішні загрози.

Таким чином, емоційний контекст у наративному аналізі виконує роль «емоційного барометра». Він показує, наскільки глибоко і в якому напрямку змінюється внутрішній світ жінки під впливом війни та сімейних стосунків. Його врахування дозволяє не лише описати події, а й зрозуміти, як саме жінки переживають свою реальність, що для них є джерелом сили, а що - болем, і як ці емоції формують їхню здатність зберігати психологічне благополуччя.

Загалом, наративи демонструють, що шлюбно-сімейні відносини в умовах війни можуть виступати як потужний ресурс психологічного благополуччя жінок. Емоційна підтримка, спільне подолання труднощів, переосмислення ролей і цінностей - усе це сприяє формуванню внутрішньої стійкості, здатності жити в моменті, зберігати людяність і любов навіть у найскладніших обставинах.

Описуючи свій досвід, респондентки зазначають, *як змінюється їхнє життя під впливом війни*: трансформуються робота, стосунки, цінності, заняття, побут (див. рис. 2.2). Ці зміни торкаються ідентичності, емоційної стабільності та внутрішньої опори. Шлюбно-сімейні відносини в цьому контексті виступають як якорі, що утримують жінку в реальності,

допомагають адаптуватися, зберігати психологічне благополуччя або, навпаки, стають джерелом додаткових викликів.



Рис. 2.2. Сфери життя жінок, які найбільше зазнали змін під час війни.

Так, більшість жінок зазначають, що професійна сфера зазнала значних змін (69,4%). Частина жінок втратила роботу, інші - знайшли нові можливості для розвитку: «У мене змінилось все. Я залишилась без роботи, потім з великим трудом знайшла нову роботу», «Робота - знайшла своє призначення та виросла кар'єрно», «На роботі більше можливостей практики, здобуття нового досвіду». Деякі респондентки перейшли на онлайн-формат, інші - залишилися на державній роботі без суттєвих змін. Проте емоційний контекст часто супроводжується втомою, зниженням мотивації: «Робота не приносить задоволення», «Тяжче працювати з людьми». У наративі жінки, яка адаптувалася за кордоном, робота стала не лише способом виживання, а й засобом емоційної стабілізації: «Я влаштувалася на роботу в школу асистентом вчителя... Зайнятість не дає можливості сумувати».

Шлюбно-сімейні стосунки в умовах війни набувають нових форм. Частина жінок переживає розділення, дистанцію, емоційні гойдалки (27,7%): «Сім'я розділена», «Мій чоловік вже більше року живе і працює за 1000 км від

мене, і ми майже не спілкуємось», «Чоловік пішов добровольцем у військо... звикання до його відсутності, а потім присутності, необхідність пристосування до перепадів настрою». Інші жінки, навпаки, відзначають зміцнення стосунків (72,2%): «Стосунки з чоловіком покращились, менше конфліктів через дрібниці», «Стосунки стали міцніші, наближені до більшого розуміння й пізнання один одного». Ці висловлювання демонструють, що війна може як роз'єднувати, так і поглиблювати емоційний зв'язок, залежно від обставин і внутрішніх ресурсів пари.

Найбільш виразною тенденцією є зміна ціннісних орієнтирів. Матеріальні речі втрачають значення, натомість зростає цінність моменту, близькості, ментального здоров'я: «Цінності змінилися від дорогих матеріальних речей до простих теплих обіймів, розмов, походів до театрів, читання книг», «Цінуємо здоров'я та життя», «Моє життя не відкладається на завтра, а проживається сьогодні - це і вся відмінність». Ці зміни супроводжуються глибоким емоційним контекстом: вдячністю, тривогою, прагненням зберегти внутрішній спокій і ідентичність: «Ідентичність - зберегти мову, стосунки, внутрішній спокій», «Того життя вже немає, будує своє сьогоднішнє»

Розваги та дозвілля часто супроводжуються почуттям провини або втрати сенсу: «Зменшилося бажання брати участь у розвагах... неможливість чи не "недозвіл" собі радіти життю», «Масові гучні розваги засуджую», «Розваги відійшли на задній план оскільки для них не залишилося вільного часу», «Не можу дозволити собі розважатися, коли тисячі людей віддали і віддають своє життя за нашу свободу! Ні, не кажу що життя моє зупинилося, просто воно стало іншим, більше усвідомленим та спокійним!». Водночас деякі жінки знаходять нові форми самозаспокоєння: «Зайнялася роботою на дачі, в'язанням для дітей і для наших захисників».

Побут набуває нової ваги - як простір стабільності або, навпаки, рутини: «Життя змінилось кардинально, перетворившись на банальний побут»,

«Загрузла в побути, нічого не хочеться, щоб щось зробити - треба себе змусити».

Окремий пласт наративів - досвід жінок, які були змушені емігрувати. Тут шлюбно-сімейні стосунки виступають як ресурс адаптації, але також як джерело емоційної напруги: «За кордоном мене чекав мій коханий... Пізніше ми одружилися, вже тут, у Чехії», «Мами поряд немає, подружок немає, чоловік працює, приїжджає лише на вихідні... Це був дуже важкий рік - морально і фізично». Народження дитини, відсутність підтримки, ізоляція - усе це формує новий етап життя, де шлюб і материнство переплітаються з викликами еміграції.

Емпіричні дані свідчать, що шлюбно-сімейні відносини в умовах війни є багатогранним предиктором психологічного благополуччя жінок. Вони можуть бути джерелом підтримки, стабільності, емоційного тепла, але також - викликом, що потребує адаптації і переосмислення. Емоційний контекст наративів показує, що жінки не просто описують зміни - вони проживають їх глибоко, з болем, надією, вдячністю і рішучістю жити далі.

В умовах війни жінки стикаються з широким спектром *емоційних викликів*: тривога, страх, самотність, монотонність, нудьга, іпохондрія. Ці стани не лише впливають на загальне психологічне благополуччя, а й формують потребу в пошуку внутрішніх і зовнішніх ресурсів для саморегуляції. У наративах жінок виявляємо різноманітні способи подолання емоційної напруги, які часто пов'язані з шлюбно-сімейними стосунками, підтримкою близьких, особистими практиками та творчими заняттями.

Однією з найпоширеніших стратегій є звернення до навчання, саморозвитку та технік саморегуляції: «Навчаючись на психолога, вчуся долати ці стани дихальними техніками, переключенням на навчання чи виконання завдань, спілкуванням із однодумцями чи друзями», «Читаю і вчуся», «Мотивуючі курси і книжки». Значну роль відіграє психотерапія, спілкування з психологом, а також підтримка друзів: «Психотерапія, розмови

з друзями, музика», «Розмовами з подругами, психологом. Спорт, танці, походи в гори, подорожі, піші та велопогулянки».

Деякі жінки визнають, що не завжди мають ресурс для подолання емоційних станів: «Не впевнена, що мені це вдається. Я часто відчуваю безсилля і бажання щось змінити, але ресурсу на це нема. Я ніби зовсім перестала себе чути і розуміти». Попри це, навіть у стані виснаження вони шукають способи стабілізації через сон, тишу, усамітнення: «Стараюсь залишитись на одинці - це дуже допомагає впорядкувати думки», «Міцний сон, а саме лягти спати не пізніше 22.00».

Важливим джерелом емоційної підтримки виступає сім'я. Жінки часто згадують про дітей, чоловіка, родину як про головний ресурс, що допомагає впоратися з тривожними станами: «Зі всіма цими станами допомагає справитись дитина. Оскільки вона життєрадісна будь-де, головне щоб були батьки поруч», «Любов'ю дітей, чоловіка. Спільна підтримка і розуміння один одного, обговорення не тільки про ситуації, а й сам стан, який відчувається», «Були моменти, коли хотілось плакати просто так... Зараз, при будь-яких тривожних думках я знаю, що не сама... моя сім'я, особливо мої діти, завжди мене вислухають і підтримають». Ці висловлювання демонструють, що шлюбно-сімейні стосунки не лише зберігають емоційний зв'язок, а й стають простором для відкритого діалогу, розуміння, співпереживання.

Окремі респондентки звертаються до творчості як способу самозаспокоєння: «Малюю, викладаю картини», «Малювання, прогулянки пляжем, парком, кава з сім'єю, розмови тощо», «Роблю свої улюблені "медитації" - кава на одинці, фільм, обідній сон». Також згадується фізична активність, подорожі, спорт як засіб емоційного розвантаження: «Спорт, кава, друзі, гори», «Танці, подорожі», «Завантажую себе справами». Деякі респондентки визнають використання фармакологічних засобів або алкоголю як тимчасову стратегію: «Заспокійливі таблетки», «Вживаю алкоголь». Водночас є ті, хто свідомо уникає інформаційного перевантаження: «Я не дивлюсь новини, тому що вони заганняють мене в стан тривоги та безвиході».

Нижче подано таблицю, яка узагальнює стратегії подолання емоційної напруги (див. табл 2.2).

Таблиця 2.2

Стратегії подолання тривоги, страху, самотності та інших емоційних станів жінками в умовах війни

Категорія стратегії	Приклади з наративів	Емоційний контекст / коментар
Навчання та саморозвиток	«Навчаюсь на психолога, вчуся долати ці стани дихальними техніками» «Читаю і вчуся»	Прагнення до внутрішнього росту, пошук сенсу, переключення уваги
Психотерапія та спілкування	«Психотерапія, розмови з друзями» «Спілкування з психологом, подругами»	Потреба бути почутою, емоційна підтримка, зниження відчуття ізоляції
Фізична активність і природа	«Спорт, танці, походи в гори» «Прогулянки пляжем, парком»	Розрядка напруги, відновлення енергії, контакт із тілом і природою
Творчість і хобі	«Малюю, викладаю картини» «В'язання для дітей і захисників»	Самовираження, заспокоєння, відчуття корисності
Сім'я та партнерські стосунки	«Моя сім'я, особливо діти, завжди мене підтримають» «Розмови з чоловіком»	Джерело любові, стабільності, емоційної опори
Усамітнення і режим дня	«Стараюсь залишитись на одинці» «Міцний сон, лягти не пізніше 22:00»	Впорядкування думок, зниження тривожності, потреба в тиші
Інформаційна гігієна	«Не дивлюсь новини, бо заганняють у стан тривоги»	Захист від зовнішнього стресу, збереження внутрішнього простору
Медитації та ритуали спокою	«Кава на одинці, фільм, обідній сон»	Створення моментів тиші, відновлення, турбота про себе
Фармакологічна підтримка	«Заспокійливі таблетки» «Вживаю алкоголь»	Тимчасове зниження симптомів, потреба в негайному полегшенні
Емоційне вираження	«Плачу» «Були моменти, коли хотілось плакати просто так»	Проживання емоцій, зниження внутрішнього напруження
Завантаження себе справами	«Завантажую себе справами» «Немає часу нудьгувати - діти і улюблена справа»	Відволікання, збереження активності, уникнення емоційної стагнації
Гумор і легкість	«Смішне відео»	Тимчасове полегшення, емоційна розрядка

Ці відповіді свідчать про те, що жінки шукають баланс між зовнішнім світом і внутрішнім станом, між потребою в контакті і потребою в усамітненні.

Емоційний контекст наративів - від сліз і безсилля до вдячності й любові - показує, наскільки глибоко жінки переживаю ці стани і як важливо мати поруч тих, хто здатен підтримати.

Таким чином, шлюбно-сімейні відносини виступають не лише як соціальний інститут, а як емоційний простір, де жінка може бути почутою, прийнятою, підтриманою. Це підтверджує, що саме якість взаємин - довіра, відкритість, спільне переживання - є ключовим чинником психологічного благополуччя в умовах війни.

Війна як глибокий соціальний і психологічний злам змінює не лише повсякденне життя, а й *перспективу майбутнього*. Респондентки демонструють широкий спектр реакцій в оповіданні - від рішучості жити «тут і зараз» до невизначеності, страху, переосмислення життєвих пріоритетів. Пережите стає точкою трансформації, яка впливає на плани, цілі, цінності та внутрішню мотивацію. 88,9% жінок зазначають, що новий досвід змінив їхнє ставлення до життя, зробив їх більш рішучими, уважними до простих речей, відкритими до змін: «Я буду більше подорожувати, більше цінувати кожен мить і свою сім'ю», «Навчилася нічого не відкладати на майбутнє. Жити сьогоднішнім днем», «Новий досвід повністю змінить мої плани, він додає нові знання і змінює пріоритети».

Цінність сім'ї, близькості, спільного часу стала домінуючим орієнтиром: «Стосунки у сім'ї - це найголовніше. Планувати все буду на користь сім'ї», «Цінувати кожен хвилину, проведену разом з близькими», «Більше відпочинку, подорожей сім'єю/з чоловіком»

Водночас у відповідях звучить глибока невизначеність, тривога щодо майбутнього: «А буде майбутнє?!», «Плани на майбутнє не складаються», «Судячи із новин у світі, вже і не знаю про що й думати». Ці висловлювання демонструють, що війна порушила звичну лінійність часу - майбутнє більше не сприймається як гарантоване, а теперішнє набуває особливої ваги. Жінки прагнуть жити усвідомлено, не відкладаючи важливе: «Життя надто коротке, щоб просто існувати... Тому зосереджуюся тільки на собі та своїх цілях»,

«Менше думаю про майбутнє, хочу жити вже», «Треба йти вперед, не боятись, що не вийде... не боятись ризикувати».

Деякі респондентки зазначають, що війна змінила їхні плани щодо місця проживання, безпеки, майбутнього дітей (47,2%): «Враховуючи ситуацію, в планах одне - виїхати звідси, щоб дати спокійне майбутнє своїй дитині», «Переїхавши закордон, ще до війни, були плани повернення додому, але зараз все більше розумію, що не бачу свого майбутнього в Україні». Інші – навпаки - висловлюють бажання жити і будувати майбутнє саме в Україні: «Так, змінить. Планую прожити життя у вільній Україні».

У наративах також звучить внутрішня трансформація: жінки стали більш самостійними, цілеспрямованими, емпатійними: «Впевнена, що цей досвід змінить мене, уже змінив. Думаю, що мені вдається ставати стійкішою, емпатійнішою», «Стала більш самостійною і цілеспрямованою», «Мое життя стало більш продуманим і спланованим. Вдячність за кожний прожитий день».

Водночас окремі респондентки визнають, що психологічний стан постраждав, і це також впливає на бачення майбутнього: «Плани не змінить. Психічне здоров'я постраждає», «Я не знаю, як саме змінить, поки живу у невідомості».

Таким чином, пережите в умовах війни має глибокий вплив на життєві плани жінок. Воно змінює не лише зовнішні орієнтири, а й внутрішню структуру мотивації, цінностей, емоційного сприйняття часу. Шлюбно-сімейні стосунки в цьому контексті виступають як стабілізуючий чинник, джерело підтримки, любові, сенсу, або, навпаки, як виклик, що потребує переосмислення. Майбутнє більше не сприймається як щось віддалене. Воно починається тут і зараз, у щоденних рішеннях, у здатності бути поруч, у бажанні жити справжнім життям.

Емпіричні дані, отримані в процесі дослідження, свідчать про глибокі внутрішні зміни, які переживають жінки в умовах війни. Їхні наративи демонструють не лише реакцію на зовнішні обставини, а й трансформацію життєвих орієнтирів, цінностей, планів і способів самосприйняття. Ці зміни

можна осмислити крізь призму *сучасних теоретичних моделей*, що описують адаптацію, зростання та переосмислення в умовах кризи.

Однією з найбільш релевантних є модель посттравматичного зростання, запропонована Річардом Тедескі та Лоуренсом Калгуном [89]. Вона описує п'ять сфер позитивних змін, які можуть виникати після пережитої травми: глибша оцінка життя, покращення стосунків, зростання особистої сили, відкриття нових можливостей і духовне збагачення. У наративах респонденток ці сфери проявляються виразно: жінки говорять про зміцнення сімейних зв'язків, переоцінку щоденних моментів, зростання рішучості та самостійності. Висловлювання на кшталт «Стала більш самостійною і цілеспрямованою», «Цінувати кожную хвилину проведеної разом з близькими», «Життя надто коротке, щоб просто існувати» свідчать про те, що війна стала не лише джерелом болю, а й поштовхом до внутрішнього зростання.

Цей процес також узгоджується з екзистенційною концепцією Віктора Франкла, який стверджував, що навіть у найважчих обставинах людина здатна знайти сенс. Для Франкла сенс - це не абстрактна ідея, а конкретна відповідь на виклик. У наративах жінок звучить прагнення жити усвідомлено, не відкладаючи важливе, бути вдячною за кожен день, знаходити сенс у простих речах, у близькості, у турботі про інших [39]. Фрази на кшталт «Моє життя стало більш продуманим і спланованим. Вдячність за кожний прожитий день» або «Хочу насолодитися кожною секундою» є свідченням екзистенційного пошуку, який допомагає жінкам зберігати внутрішню рівновагу.

У контексті адаптації до тривалих стресових умов варто звернутися до моделі резилієнтності, яку розробила Анн Мастен. Вона описує резилієнтність як «звичайний героїзм» - здатність щоденно справлятися з труднощами, зберігаючи психічне благополуччя [78]. У наративних відповідях жінки демонструють саме таку здатність: вони адаптуються до нових умов, змінюють життєві плани, шукають підтримку в сім'ї, творчості, спілкуванні. Висловлювання «Треба йти вперед, не боятись, що не вийде...», «Моя сім'я, особливо діти, завжди мене підтримають» підтверджують, що шлюбно-

сімейні стосунки є ключовим ресурсом резилієнтності, який допомагає жінці зберігати внутрішню опору.

Ще одним важливим теоретичним підходом є концепція життєвих переходів Ненсі Шлоссберг. Вона розглядає кризу як перехід, що змінює ідентичність, ролі, стосунки [88]. У наративах жінок ці компоненти проявляються через зміну ролей, переосмислення життєвих цілей, пошук нових форм взаємодії. Висловлювання «Плани змінились однозначно! Треба йти вперед, не боятись ризикувати», «Переїхавши закордон... не бачу свого майбутнього в Україні» свідчать про глибокий життєвий перехід, який супроводжується внутрішньою перебудовою.

Таким чином, емпіричні дані дослідження узгоджуються з провідними теоретичними моделями трансформації в умовах кризи. Жінки демонструють посттравматичне зростання, екзистенційний пошук сенсу, резилієнтність і адаптацію до життєвих переходів. Шлюбно-сімейні стосунки в цьому контексті виступають не лише як соціальний інститут, а як емоційний і психологічний ресурс, що підтримує жінку в процесі змін, допомагає зберігати цілісність, віру в себе та здатність жити справжнім життям навіть у найскладніших обставинах.

2.3. Структурно-функціональні характеристики сімейної системи та їх значення для психологічного благополуччя жінок у час війни

У межах емпіричного дослідження використано також низку кількісних діагностичних методик, зокрема методику оцінювання психологічного благополуччя Керол Ріфф (Ryff's Psychological Well-Being Scale, PWBS) , яка охоплює шість ключових аспектів:

- Самоприйняття (Self-Acceptance): позитивне ставлення до себе і свого минулого.
- Позитивні стосунки з іншими (Positive Relations with Others): здатність формувати теплі, довірчі стосунки.

- Автономія (Autonomy): незалежність, самостійність, стійкість до соціального тиску.
- Управління оточенням (Environmental Mastery): здатність ефективно керувати своїм життям і оточенням.
- Мета в житті (Purpose in Life): наявність цілей, напрямку та сенсу в житті.
- Особистісний ріст (Personal Growth): Почуття постійного розвитку і реалізації власного потенціалу.

Інструмент дозволяє не лише кількісно оцінити загальний рівень психологічного благополуччя, але й виявити його якісні складові, важливі для розуміння внутрішньої психологічної стійкості індивідів у складних соціальних обставинах.

У вибірці з 36 респондентів було встановлено, що 25 осіб (69,4 %) продемонстрували вище середнього рівень психологічного добробуту, що свідчить про наявність яскраво виражених адаптивних ресурсів, внутрішньої узгодженості та здатності до позитивного функціонування навіть в умовах соціального напруження чи невизначеності. Такі показники можуть бути індикаторами сформованої життєвої позиції, зрілості особистості та ефективних стратегій емоційної регуляції. Ще 11 респондентів (30,56 %) продемонстрували середній рівень добробуту, що, з одного боку, свідчить про збереження базових механізмів адаптації, а з іншого вказує на потенціал для розвитку більш глибокого емоційного самопізнання та розширення життєвих орієнтирів. Такий рівень може бути реакцією на зовнішні кризові чинники або відображенням етапу перегляду життєвих цінностей (див рис. 2.3.).

Загалом, результати за методикою К.Ріфф демонструють високу тенденцію до психологічної резиліентності у вибірці, що вказує на роль благополуччя як внутрішньої опори в умовах соціальних викликів, зокрема війни.

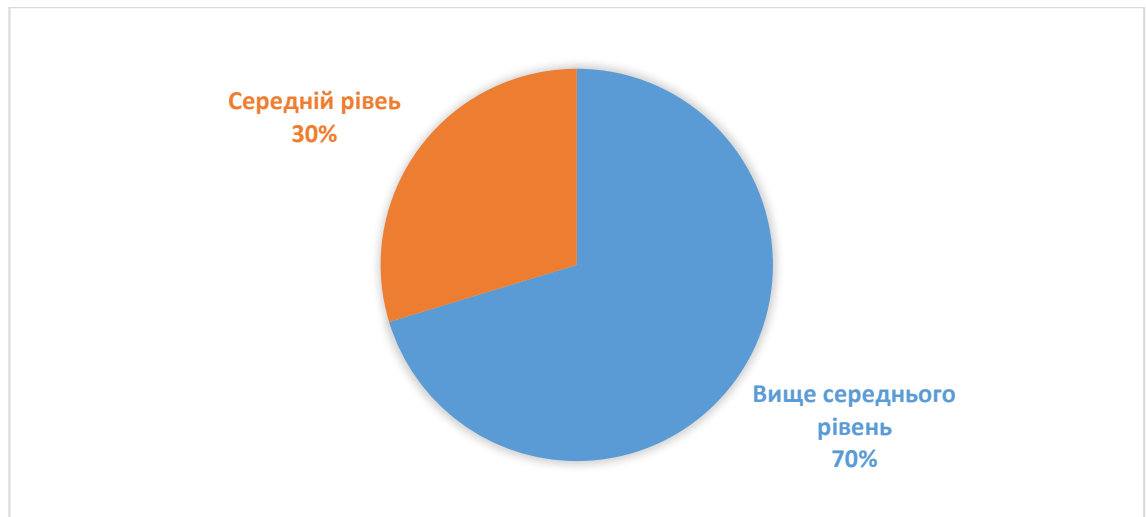


Рис. 2.3. Розподіл відповідей респондентів за методикою «Шкала психологічного благополуччя»

З метою оцінки рівня переживання основних компонентів психологічного благополуччя ми здійснили первинну статистичну обробку кількісних даних, отриманих за допомогою шкал питальника К. Ріфф і проаналізували усереднені показники за шістьма шкалами. Результати подано у таблиці 2.3, яка містить середні арифметичні значення та їх відповідні рангові позиції.

Таблиця 2.3

Середні арифметичні та рангові показники міри переживання основних факторів психологічного благополуччя жінок

№ з/п	Назва шкали	Усереднений показник	Ранг
1.	«Позитивні стосунки з оточенням»	$\bar{x} = 48,2$	6
2.	«Автономія»	$\bar{x} = 59,5$	3
3.	«Управління середовищем»	$\bar{x} = 58,3$	4
4.	«Особистісне зростання»	$\bar{x} = 62,9$	2
5.	«Ціль у житті»	$\bar{x} = 63,7$	1
6.	«Самоприйняття»	$\bar{x} = 57,3$	5

Результати первинної статистичної обробки за шкалами питальника К. Ріфф свідчать про різний рівень переживання факторів психологічного

благополуччя серед жінок. Усереднені показники дозволили не лише кількісно оцінити ступінь прояву кожного чинника, але й ранжувати їх відповідно до інтенсивності переживання. Найвищу оцінку отримала шкала **«Ціль у житті»** ($\bar{x} = 63,7$, ранг 1), що вказує на домінування орієнтованості на змістовність життєвого шляху, наявність цілей та сенсу. Ці показники підтвердили дані наративного аналізу: респондентки активно говорять про сенс, орієнтацію на теперішнє, переосмислення планів і пріоритетів («Життя надто коротке, щоб просто існувати»).

Другу позицію зайняла шкала **«Особистісне зростання»** ($\bar{x} = 62,9$, ранг 2). Це свідчить про актуальність саморозвитку, відкритість до нового досвіду, прагнення до змін і підтверджує дані, отримані в результаті аналізу наративів респонденток: згадується навчання, нові досвіди, курси, рефлексія («Навчилась нічого не відкладати на майбутнє»).

Середню позицію займає шкала **«Автономія»** ($\bar{x} = 59,5$, ранг 3), що засвідчує важливість незалежності, здатності приймати власні рішення, і також підтверджує дані наративного аналізу: присутні свідчення самостійності, прийняття рішень, адаптації до нових умов життя.

Ще нижчу, четверту позицію займає шкала **«Управління середовищем»** ($\bar{x} = 58,3$, ранг 4), тобто впевненість у впливі на навколишні умови та їх адаптацію до власних потреб. Дана рангова позиція засвідчує, що жінки лише частково здатні впливати на навколишнє середовище, і це відображено в їхніх наративах: жінки описують зміну роботи, побуту, нові практики, але також втому й обмеження впливу.

«Самоприйняття» ($\bar{x} = 57,3$, ранг 5) посідає п'яте місце, що може свідчити про певну внутрішню напругу або критичність у ставленні до себе. Саме такі теми звучать у наративах жінок: емоційне виснаження, дезорієнтація, відчуття віддаленості від себе.

Низький показник шкали **«Позитивні стосунки з оточенням»** ($\bar{x} = 48,2$; ранг 6), що був виявлений у кількісному вимірі за методикою К. Ріфф, на перший погляд свідчить про знижену емоційну насиченість міжособистісних

взаємодій жінок у воєнних умовах, а також про потребу в більшій соціальній підтримці. Проте дані наративного аналізу демонструють неоднозначну й багатошарову картину цього показника, що містить як підтвердження, так і заперечення зазначеного результату.

У відкритих відповідях респондентки, з одного боку, описують глибоку ізоляцію, втрату контакту з близькими, емоційне віддалення внаслідок розлуки, еміграції, служби партнерів. Такі висловлювання як «Сім'я розділена», «Мій чоловік вже більше року живе і працює за 1000 км від мене, і ми майже не спілкуємось», «Мами поряд немає, подружок немає... Це був дуже важкий рік – морально і фізично», «Були моменти, коли хотілось плакати просто так...» свідчать про втрату зв'язків, емоційну самотність і брак підтримки. Жінки нерідко згадують відчуття відокремленості та викликів, які постають в умовах соціальної дезінтеграції.

З іншого боку, окремі жінки акцентують на зміцненні сімейних стосунків, зростанні взаєморозуміння, відкритості до співпереживання в родині: «Моя сім'я, особливо мої діти, завжди мене підтримають», «Любов'ю дітей, чоловіка. Спільна підтримка і розуміння один одного», «Стосунки з чоловіком покращились, менше конфліктів через дрібниці», «Цінувати кожну хвилину, проведену разом з близькими». Ці висловлювання демонструють глибоке емоційне єднання, яке стало можливим завдяки випробуванням, що зближують.

Таким чином, тексти показують на полярність досвіду жінок: між ізоляцією та підтримкою, роз'єднанням і наближенням. Війна, як соціальна криза, не лише знижує загальний рівень соціальної взаємодії, а й провокує переоцінку значення близькості, формування нових форм зв'язку. Низький показник шкали «Позитивні стосунки з оточенням» тому може відображати переважно формальні або загальні оцінки стану взаємин, тоді як наративи розкривають емоційно значимі винятки, де родина стає джерелом опори, тепла та духовної стабільності.

Суперечливість між шкальним та якісним виміром не заперечує достовірність даних, а натомість підкреслює складність соціального й внутрішнього емоційного життя жінки в умовах війни. Кількісні інструменти не завжди здатні охопити усі аспекти переживань респондентів, зафіксованих у вільному оповіданні. Стосунки в кризовий час зберігають потенціал як для розпаду, так і для глибокого єднання.

У межах проведеного емпіричного дослідження було проаналізовано рівень згуртованості в сімейних системах за допомогою методики **FACES-III**. Розподіл результатів свідчить про варіативність типів емоційного зв'язку між членами родини, що дозволяє окреслити специфіку сімейної динаміки у досліджуваній вибірці.

Зокрема, **11 жінок (30,6%)** продемонстрували **роз'єднаний тип згуртованості**, який характеризується мінімальним рівнем емоційної близькості та значною автономністю членів сім'ї. Така динаміка може вказувати на обмежену взаємну підтримку й емоційне дистанціювання у взаємодії.

Найпоширенішим виявився **розділений тип згуртованості - у 19 жінок (52,8%)**. Цей тип свідчить про певний емоційний зв'язок між членами сім'ї, який поєднується з прагненням до збереження особистих меж та індивідуальності. Такий баланс між близькістю і незалежністю може створювати умови для функціонального сімейного середовища, але водночас містить ризик недостатньої підтримки в складних життєвих ситуаціях.

6 респонденток (16,7%) належать до **зв'язаного типу згуртованості**, який передбачає високий рівень емоційної взаємодії, спільне прийняття рішень та часті комунікації. Така родинна структура, як правило, забезпечує міцну підтримку, проте може обмежувати індивідуальну автономію.

Отже, отримані дані свідчать, що більшість учасниць дослідження функціонують в сімейних системах з **середнім рівнем згуртованості**, тоді як низький рівень (роз'єднаний тип) виявлений майже третиною вибірки. Ці

особливості є важливими для подальшого аналізу психологічного добробуту та адаптаційних ресурсів родинного середовища.

Отримане значення коефіцієнта кореляції Пірсона ($r = 0,313$) між шкалами сімейної згуртованості (за методикою FACES-III) та психологічного благополуччя респонденток свідчить про наявність помірного позитивного зв'язку. Це означає, що з підвищенням рівня емоційної близькості, підтримки та взаємодії в сімейному середовищі спостерігається тенденція до покращення суб'єктивного емоційного самопочуття, внутрішньої стабільності та адаптивності особистості.

Здобуті емпіричні дані узгоджуються з результатами попередніх досліджень. Зокрема, Xiang et al. (2022) встановили, що сімейна згуртованість опосередковано впливає на суб'єктивне благополуччя через розвиток позитивної самоконцепції та надії [45]. У систематичному огляді Roman et al. (2025) також підтверджено наявність позитивної асоціації між сімейною взаємодією та емоційною стабільністю в різних культурних контекстах [81]. Схожі висновки наводять An et al. (2024), які зафіксували серійний медіативний вплив сприйнятої сімейної підтримки на емоційне та соціальне благополуччя, а також Archana & Sinha (2024), що на основі методики FACES-III виявили позитивну кореляцію між згуртованістю та показниками психологічного здоров'я молодих дорослих.

Якщо ж звернутись до досліджень із врахуванням воєнного контексту, то ми також можемо побачити результати, які засвідчують про наявність тісного зв'язку сімейної згуртованості і психологічного благополуччя (див. табл. 2.4).

Ці дослідження підтверджують, що сімейна згуртованість - це не просто соціальний ресурс, а психологічний захист. В українському контексті згуртованість виступає буфером проти тривожності, що узгоджується з нашими даними ($r = 0,313$). Summerfield показує, що навіть у післявоєнному відновленні згуртованість має терапевтичну функцію. Дослідження Miller et al. демонструє, що структурована згуртованість (згідно з FACES-III) корелює

з нижчим рівнем ПТСР серед жінок-військових. А NATO STO підкреслює, що сімейна підтримка -універсальний чинник, незалежно від культури чи країни.

Таблиця 2.4

Порівняльний аналіз результатів емпіричних досліджень сімейної згуртованості жінок під час війни [62, 77, 86,]

Дослідження / Автори	Країна	Рік / Період	Тип згуртованості / Методика	Основні висновки / Психологічний ефект
UN Women & CARE International	Україна	2022– 2024	Сімейна згуртованість (опитування, інтерв'ю)	Згуртованість знижує тривожність, підвищує відчуття безпеки
Summerfield (1997)	Боснія	1990-ті	Якісні інтерв'ю про роль сім'ї	Емоційна підтримка сім'ї - ключ до відновлення після травми
Miller et al. (2012)	Ірак / США (військові жінки)	2005– 2010	FACES-III, опитування військових	Згуртовані сім'ї сприяють адаптації після бойових дій, знижують ПТСР
NATO STO Study (2021)	Міжнародне	2020– 2021	Крос-культурний аналіз згуртованості	Сімейна підтримка - один із найсильніших факторів резилієнтності серед жінок у бойових умовах

Наступним етапом емпіричного дослідження був аналіз рівня адаптивності сімейних систем за методикою FACES-III, що дозволяє оцінити гнучкість поведінкових патернів, ефективність розподілу ролей та здатність родини реагувати на внутрішні й зовнішні виклики. Адаптивність є критично важливою змінною в контексті психологічного функціонування родинної системи, оскільки визначає її потенціал до відновлення рівноваги, мобілізації ресурсів та збереження цілісності. Результати дослідження наступні: 7 осіб (19,4%) належать до сімей з гнучкою адаптацією (flexible families). 29 осіб (80,6%) - до сімей із хаотичним типом адаптації (chaotic families).

Сім'ї з гнучкою адаптацією демонструють високий рівень організаційної стабільності, але при цьому відкритість до змін. Характерними ознаками є:

- Рольова гнучкість: сімейні ролі адаптуються залежно від потреб ситуації (наприклад, змінюється лідерство, перерозподіляються обов'язки).
- Ефективна комунікація: рішення ухвалюються спільно, із врахуванням потреб усіх членів родини.
- Високий рівень емоційної підтримки: члени родини демонструють взаємну емпатію та готовність до компромісів.
- Адаптаційна резистентність: такі сім'ї краще справляються зі стресом, конфліктами та життєвими кризами.

У контексті психологічного добробуту, гнучкість виступає важливим ресурсним чинником, що сприяє емоційній стабільності й розвитку індивідуальних ресурсів.

Хаотичний тип сімейної адаптації характеризується надмірною варіативністю, відсутністю стабільної структури та низьким рівнем контрольованості в сімейному житті. Основні риси:

- Неузгоджені ролі: сімейні обов'язки часто змінюються спонтанно, без логіки чи взаємної домовленості.
- Інституційна нестабільність: відсутність чіткого лідера або постійне його змінювання; іноді домінують імпульсивні рішення.
- Низька координація: порушена система контролю, переважають реактивні поведінкові сценарії.
- Слабка підтримка та інформування: емоційна дистанція, слабкість комунікативних каналів, відсутність відчуття згуртованості.

Сім'ї з хаотичною адаптацією мають менше можливостей для конструктивного вирішення проблем, часто переживають дезорганізаційні кризи, що позначається на рівні психологічного комфорту їхніх членів.

Домінування хаотичного типу адаптації (80,6%) у вибірці може свідчити про наявні структурні труднощі в організації сімейного життя, знижену здатність до ефективного реагування на зміни та недостатню внутрішню стабільність, зокрема ролей та слабку емоційну взаємодію. Така динаміка в умовах війни створює додаткові ризики для психологічного благополуччя, знижуючи здатність сімейної системи регулювати стрес і мобілізувати внутрішні ресурси. Лише 19,4% жінок демонструють гнучкий тип адаптації, що супроводжується емоційною підтримкою, рольовою гнучкістю та високою резилієнтністю.

Ці дані узгоджуються з результатами UN Women & CARE International (2022–2024), які зафіксували, що хаотична організація сімейного життя серед жінок в Україні під час війни супроводжується підвищеною тривожністю та емоційним виснаженням [62]. Водночас наявність елементів гнучкої адаптації (спільне ухвалення рішень, емоційна згуртованість) сприяє стабілізації психологічного стану. Аналогічні висновки представлено в роботі Miller et al. (2012), де серед військовослужбовиць було виявлено, що структурована адаптація значно знижує ризик розвитку ПТСР, тоді як хаотичний тип - навпаки, є чинником вразливості. Наведені дані досліджень підтверджують наші результати: жінки з організованою сімейною системою мають вищу здатність до емоційного саморегулювання. У дослідженні Cambridge Study (2024) українки в Чехії описували власні труднощі з адаптацією в еміграції, однак відзначали, що сімейна підтримка значно полегшує інтеграцію та знижує симптоматику травми. Це свідчить про важливість адаптивної гнучкості сім'ї - як чинника, що дозволяє утримувати психологічну рівновагу попри зовнішні зміни (див.табл.2.5)

Таблиця 2.5

Порівняльний аналіз результатів дослідження сімейної адаптації жінок під час війни

Дослідження / Автори	Країна	Рік / Період	Тип адаптації / Методика	Основні висновки / Психологічний ефект
UN Women & CARE International	Україна	2022– 2024	Гнучка / хаотична (опитування, інтерв'ю)	Гнучка адаптація сприяє стабільності, хаотична - підвищує тривожність
Summerfield (1997)	Боснія	1990-ті	Посттравматична адаптація (якісні інтерв'ю)	Сімейна підтримка допомагає відновити психологічну рівновагу
Miller et al. (2012)	Ірак / США (військові жінки)	2005– 2010	FACES-III: структурна / хаотична	Структурна адаптація знижує ризик ПТСР, хаотична - підвищує ризик
Cambridge Study (2024)	Українки в Чехії	2022– 2023	Адаптація до еміграції (інтерв'ю, шкали)	Адаптація ускладнена попередніми травмами, але підтримка сім'ї знижує симптоми ПТСР

У підсумку зауважимо, порівняння результатів досліджень, опублікованих у міжнародних виданнях підтверджує, що гнучка сімейна адаптація є універсальним ресурсом психологічної стійкості, тоді як хаотичні патерни функціонування підвищують ризики психоемоційних порушень. Наше дослідження підтверджує ці тенденції, вказуючи на потребу підтримки структурних процесів у родині як умови відновлення та стабілізації психіки в період війни.

У межах дослідження було проаналізовано також зв'язок між рівнем згуртованості та адаптивності сімейної системи за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона (r). Отримане значення становить $r = 0,211$, що свідчить про наявність слабого позитивного кореляційного зв'язку між двома змінними. Це означає, що зі зростанням згуртованості простежується тенденція до підвищення рівня адаптивності родинної системи. Проте така залежність не є чітко вираженою.

Також ми проаналізували зв'язок між показниками психологічного благополуччя жінок зі шкалами методики FACES-III. коефіцієнт кореляції Пірсона $r = 0.258$ між шкалами психологічного благополуччя та сімейної

адаптації свідчить про слабкий позитивний зв'язок між цими змінними. Це означає, що жінки, які мають вищий рівень сімейної адаптації, тенденційно мають також вищий рівень психологічного благополуччя, однак сила цього зв'язку є невеликою. Якщо врахувати соціальний контекст учасниць опитування, проживання у час війни, то навіть слабкий зв'язок між сімейною адаптацією та благополуччям може бути значущим, адже в умовах стресу саме сімейна підтримка може відігравати критичну роль.

У рамках подальшого аналізу було встановлено слабкий позитивний зв'язок між рівнем адаптації сімейної системи та психологічним благополуччям жінок ($r = 0.258$; $p \approx 0.127$). Хоча статистична значущість не досягнута, в умовах війни навіть тенденційні зв'язки мають важливу практичну й теоретичну цінність. Зокрема, гнучкий тип адаптації пов'язується з вищим рівнем емоційної стабільності, мобілізації внутрішніх ресурсів та кращою здатністю до подолання життєвих криз.

Окремо було проаналізовано зв'язок між наявністю чітких сімейних правил та благополуччям, який також виявився слабо позитивним ($r = 0.229$). Згідно моделей сімейного функціонування (Circumplex Model Olson'a та McMaster Model), структурованість у вигляді узгоджених норм може виступати як регулятивний механізм, що забезпечує передбачуваність, знижує тривожність та сприяє психологічному комфорту. Особливо в умовах хаотичного типу адаптації, де структура майже відсутня, навіть часткова наявність правил здатна відігравати компенсаторну роль.

Таким чином, на тлі домінування хаотичних адаптивних патернів, наявність хоча б базових структурних компонентів, таких як правила, узгоджені ролі чи ефективна комунікація, є потенційним ресурсом підтримки психологічного благополуччя. Це відкриває можливості для подальшого вивчення не лише типів адаптації, але й внутрішніх механізмів сімейної резиліентності через комбіновані кількісно-нарративні підходи.

На наступному етапі було проаналізовано уявлення жінок про ідеальну сім'ю - бажану модель, що репрезентує очікування, потреби та ціннісні

орієнтири (див. табл. 2.6). Установчі уявлення демонструють орієнтацію на емоційну близькість і поведінкову гнучкість, що є суттєво контрастними порівняно з реальним досвідом родинного життя.

Таблиця 2.6

Таблиця порівняння реальних і уявних параметрів сім'ї

Параметр	Реальні дані (n = 36)	Ідеальні уявлення (n = 36)
Роз'єднана згуртованість	11 осіб (30,6%)	2 особи (5,6%)
Розділена згуртованість	19 осіб (52,8%)	16 осіб (44,4%)
Зв'язана згуртованість	6 осіб (16,7%)	16 осіб (44,4%)
Гнучка адаптація	7 осіб (19,4%)	25 осіб (69,4%)
Хаотична адаптація	29 осіб (80,6%)	11 осіб (30,6%)

Згідно когнітивної теорії особистості (Kelly, 1955; Beck, 1976) уявлення про сім'ю виконують регуляторну та захисну функцію, особливо в умовах стресу. Розрив між очікуваним і реальним спричинює когнітивний дисонанс (Festinger, 1957), що може актуалізувати психологічне напруження, але також мотивацію до трансформацій у напрямку бажаного образу сім'ї.

Згідно з моделлю сімейної резилієнтності (Walsh, 2016), найстійкіші родинні системи - це ті, які поєднують емоційну згуртованість з гнучкою адаптивністю. Саме ці параметри були найчастіше обрані жінками як ідеальні, що свідчить про їх усвідомлену потребу в безпеці, спільності та змінності. В умовах війни, коли зовнішні джерела стабільності порушено, сім'я набуває ролі психологічного простору відновлення. Ідеальний образ сім'ї стає внутрішнім ресурсом, який підтримує ідентичність, активізує копінг-механізми та сприяє адаптації до змін.

У рамках емпіричного дослідження було використано методику «Шкала сімейної тривоги», що дозволяє оцінити емоційний стан сімейної системи

через прояви тривоги, вини та напруженості. Результати розподілу відповідей респондентів представлено в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Розподіл відповідей респондентів за методикою «Шкала сімейної тривоги»

Субшкала	Середній бал	Низький рівень (%)	Помірний рівень (%)	Високий рівень (%)
Загальна тривога	5,05	81,1 %	8,1 %	10,8 %
Вина	1,03	13,5 %	8,1 %	5,4 %
Тривожність	1,44	78,4 %	13,5 %	8,1 %
Сімейна напруженість	2,47	27,0 %	35,1 %	10,8 %

Загальний рівень сімейної тривоги серед досліджуваних становив у середньому 5,05 балів, що, враховуючи контекст воєнного часу, можна інтерпретувати як низький рівень емоційної напруги в межах сім'ї. Більшість респондентів ($n = 30$) продемонстрували низький рівень тривоги, тоді як помірний рівень виявлено у трьох осіб, а високий - лише у чотирьох, що свідчить про наявність внутрішніх ресурсів у сімейних системах для підтримки емоційної стабільності попри зовнішні стресові фактори. Високий рівень даного типу тривоги свідчить про наявність сумнівів, страху, побоювань, які стосуються насамперед сім'ї – здоров'я її членів, конфліктів та ін. Дана тривога не розповсюджується на інші сфери. В її основі, як правило, знаходиться не до кінця усвідомлена індивідом невпевненість в якомусь дуже важливому аспекті сімейного життя. Це може бути невпевненість у почуттях партнера, чи в своїх. Такі переживання, які суперечать певним уявленням про себе, витісняються, що може відобразитись у сімейних стосунках у вигляді тривоги.

Аналіз трьох субшкал - вина, тривожність, напруженість - дозволив уточнити структуру сімейної тривоги. У субшкалі вини середній показник становив 1,03, що відповідає низькому рівню. Високий рівень вини виявлено

лише у двох осіб, помірний - у трьох, решта ($n = 5$) демонстрували низький її прояв. Це вказує на незначну присутність самозвинувачувальних тенденцій в емоційному контексті родинних стосунків.

Субшкала тривожності мала середнє значення 1,44 і демонструвала помірний рівень у п'яти випадках, низький - у трьох, тоді як у переважній більшості ($n = 29$) показник був низьким. Таке співвідношення може свідчити про знижений рівень внутрішньої тривожності в сімейному просторі завдяки наявності адаптивних стратегій реагування на зовнішню загрозу. Про цей факт свідчить наявність кореляційного зв'язку з шкалою «Адаптація» за методикою FACES-3 ($r = +0,18$).

Найбільш вираженою виявилась субшкала сімейної напруженості, середній показник якої становив 2,47. Хоча більшість респондентів продемонстрували або низький ($n = 10$), або помірний рівень напруженості ($n = 13$), все ж у чотирьох випадках було зафіксовано високий рівень. Дана субшкала дозволяє оцінити рівень психоемоційної складності, яку індивід переживає внаслідок участі у сімейній системі. Один із ключових її аспектів - це відчуття, що виконання сімейних обов'язків стає надмірно складним, тобто перевищує особисті ресурси чи адаптаційні можливості людини. Цей стан може проявлятися у вигляді хронічної втоми, емоційного виснаження, або конфлікту очкувань. Зростаюча напруженість може сигналізувати про дисбаланс між ролями та особистісною автономією, коли індивід перестає бачити сім'ю як джерело підтримки, а навпаки - як систему, що вимагає надмірної емоційної або поведінкової інвестиції. У кризовому контексті така напруженість може посилюватися ще більше. Зовнішній тиск, тривога за безпеку близьких, економічна нестабільність чи необхідність виконання додаткових ролей (емоційного стабілізатора, захисника) - усе це може перевантажувати і провокувати емоційне вигорання. Це важливий індикатор для подальших інтервенцій: чи йдеться про необхідність перерозподілу обов'язків, створення умов для психологічної підтримки, чи про переосмислення ролей і функціонування сімейної системи загалом.

Для виявлення характеру взаємозв'язків між психологічним благополуччям та сімейною тривожністю був проведений кореляційний аналіз (див табл. 2.8)

Таблиця 2.8

Кореляційний аналіз шкал психологічного благополуччя та сімейної тривоги

Показник	r-кореляція (Пірсон)	Інтерпретація зв'язку
Сімейна тривога	-0,477	Обернений зв'язок: високий рівень тривоги в сім'ї асоціюється зі зниженням суб'єктивного благополуччя.
Почуття провини	-0,504	Найсильніша кореляція - внутрішня напруга та самозвинувачення істотно впливають на емоційну стабільність.
Загальна тривожність	-0,463	Тривожні переживання щодо майбутнього корелюють із погіршенням емоційного стану.
Емоційна напруга	-0,365	Менш виражений, проте значущий зв'язок - напруга ускладнює саморегуляцію.

Здобуті результати свідчать про **стійкий обернений зв'язок між психологічним благополуччям і сімейною тривожністю**. Виявлено, що психологічне благополуччя жінок суттєво знижується внаслідок впливу таких факторів як почуття провини ($r = -0,504$), тривожність ($r = -0,463$) і емоційна напруженість ($r = -0,365$). Найсильніший зв'язок виявлено з почуттям провини, що формується як внутрішній конфлікт, пов'язаний із самокритикою, неможливістю відповідати очікуванням, порушенням рольової узгодженості в сім'ї. Така провини часто має хронічний характер, поглиблюючи румінації та негативне самосприйняття. Тривожність виступає другим за силою фактором і включає страхи екзистенційного характеру, гіперконтроль, емоційну обережність, що актуалізуються в умовах війни й загрози втрати сімейної стабільності. Вона порушує здатність до ефективної адаптації, передається між поколіннями й створює додаткову емоційну вразливість. Емоційна напруга, хоч і менш виражена, становить серйозне

джерело дискомфорту, формуючись унаслідок конфліктності, перевантаження емоційною інформацією та дефіциту внутрішньої розрядки. У поведінковому вимірі вона проявляється через імпульсивність, низьку толерантність до фрустрації, а також ускладнює побудову стабільних соціальних взаємодій. Сукупний вплив цих чинників на фоні переважання хаотичного типу сімейної адаптації свідчить про високий рівень емоційного виснаження та потребу в психологічних інтервенціях, спрямованих на нормалізацію емоційного клімату та підтримку внутрішньої стійкості жінок.

Висновки до розділу 2

Шлюбно-сімейні відносини в умовах війни набувають надзвичайного значення як джерело психологічного благополуччя, трансформації цінностей та внутрішньої стійкості жінок. Психосемантичний аналіз показав, що в ситуації втрат, нестабільності та емоційного виснаження саме сім'я стає простором підтримки, сили або навпаки - викликом, що потребує переосмислення. Наративи учасниць дослідження демонструють глибокі зміни у ставленні до часу, до себе та близьких: жінки прагнуть автентичності, емоційної близькості та присутності "тут і тепер", що є проявом екзистенційного пошуку сенсу й посттравматичного зростання. Результати аналізу: глибоке переосмислення ролей у сім'ї, що не лише змінило динаміку взаємодії, а й сприяло емоційному зближенню партнерів; серед поцінованого найвище місце посідає цінність моменту, близькості, життя як дару, то як матеріальні речі втрачають значення; зміна професійної сфери у зв'язку із втратою роботи, переїздом, усвідомленим вибором змінити фах; трансформація особистісна проявляється у прагненні навчатись, здобувати новий досвід у нових соціальних ідентичностях; попри вражаючі досягнення сучасних українських жінок, яких сміливо можемо назвати майстринями виживання, у текстах прослідковуємо, що їм доводиться зустрічатись зі складними емоційними переживаннями, такими, як тривога, страх, самотність, монотонність, нудьга, іпохондрія, що спонукає звертатись до різноманітних

ресурсів стабілізації, серед яких чільне місце займає навчання, спілкування, психотерапія, спорт, подорожі, творчість.

Емпіричні дані засвідчили ключову роль таких структурно-функціональних характеристик сімейної системи як згуртованість ($r = 0,313$), сімейна адаптація. Помірна згуртованість (у понад 50% респонденток) забезпечує базовий емоційний контакт без порушення автономії, тоді як роз'єднана згуртованість (30%) може спричиняти соціальну ізоляцію та емоційне виснаження. Особливо ризикованою виявилась хаотична адаптація (80,6%), яка ускладнює додання кризових ситуацій, може викликати емоційні коливання та почуття безпорадності. Лише 19% жінок демонструють гнучку адаптацію, зокрема функціонально-рольову узгодженість та спільну відповідальність, що можна розглядати як резилієнтний ресурс.

Аналіз складових сімейної тривоги показав значущі негативні кореляції з психологічним благополуччям: почуття провини ($r = -0,504$) є внутрішнім конфліктом, що впливає самоцінність, тривожність ($r = -0,463$) пов'язана із загрозами стабільності та міжпоколінневою емоційною вразливістю, емоційна напруга ($r = -0,365$) відображає конфліктність і дефіцит релізу напруги, що погіршує здатність до адаптації. У сукупності ці чинники визначають складну структуру психологічної уразливості жінок, яка формує потребу в міжособистісній підтримці, психосоціальних інтервенціях та ресурсному зміцненні внутрішніх механізмів резилієнтності.

Таким чином, шлюбно-сімейна система постає як динамічна структура, одночасно виклик і підтримка, здатна формувати здатність жінки адаптуватися та створювати майбутнє навіть у стані невизначеності.

РОЗДІЛ 3.

ШЛЯХИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Модель забезпечення психологічного благополуччя жінок в умовах війни

Моделюючи шляхи забезпечення психологічного благополуччя жінок в умовах війни, ми керувалися гуманістичним підходом у психології, який розглядає людину як носія здібностей і ресурсів, здатну до самозцілення та розвитку, до відновлення балансу у всіх сферах свого життя, а саме у сферах тіла, контактів, діяльності і фантазій/сенсів; положенням про конфлікт як ресурс (психологічні труднощі не заперечуються, а переосмислюються як джерело зростання) (Х.Пезешкіан), враховували культурний, сімейний та соціальний контекст, що особливо важливо для жінок, які переживають війну.

Емпіричне дослідження виявило переважання хаотичного типу адаптації (80,6%) у сім'ях жінок, які проживають в умовах війни. Негативні кореляції між показниками психологічного благополуччя й такими емоційними станами, як почуття провини ($r = -0,504$), тривожність ($r = -0,463$), напруга ($r = -0,365$) свідчать про високий рівень емоційної вразливості. З огляду на ці результати, модель забезпечення психологічного благополуччя орієнтована на вивільнення емоційної напруги, стабілізацію сімейної структури та розвиток внутрішніх ресурсів, резилієнтності.

Принцип балансу пропонує розглядати життя і розвиток особистості у чотирьох сферах, що прагнуть до відновлення природного балансу (див. рис.3.1). Вважається, що конфлікти і захворювання виникають тільки в тих сферах, де спостерігається дисбаланс. Недолік уваги і розвитку сфери веде до її дефіциту. Зайва увага і розвиток визначають надлишок.



Рис. 3.1. Модель балансу (Х.Пезешкіан)

Чотири сфери схожі до вершника, який наполегливо (досягнення) рухається до мети (фантазія). Для цього йому потрібний хороший доглянутий кінь (тіло), а на випадок, якщо він з нього впаде, - помічники, які допоможуть піднятися (контакти) (Хамід Пезешкіан) [2].

Таким чином, забезпечення психологічно благополуччя жінок в умовах війни відбувається шляхом розподілу життєвої енергії по чотирьох сферах життя (див. рис. 3.1).

Таблиця 3.1.

Зміст моделі балансу

Сфера	Зміст
Тіло	Фізичне здоров'я, сон, харчування, спорт, гігієна, сексуальність
Контакти	Емоції, спілкування, підтримка, близькі стосунки
Діяльність	Робота, навчання, фінанси, досягнення, волонтерство
Сенси	Цінності, віра, мрії, цілі, бачення майбутнього

Ідеальний стан - рівномірний розподіл життєвих ресурсів (часу, уваги, енергії) між цими сферами. У реальності баланс порушується, особливо в умовах війни, тому важливо усвідомлювати перекоси і поступово їх коригувати.

Стосовно сфери «**Тіло**», то ми включили у модель такі практики, як діагностика емоційного стану і вправи на саморегуляцію та вивільнення емоційної напруги шляхом соматичного переживання (орієнтування, опори, контейнерування, дихання).

Сфера «**Контакти**» інтегрувала комунікативні практики, окремі технології ННС, транзактного аналізу, позитивної психотерапії, системної сімейної психотерапії (аналіз рольової структури сім'ї).

Сфера «**Діяльність**» передбачає роботу з кар'єрними установками, рівнем домагань, соціальною ідентичністю.

Щодо сфери «**Фантазії**», то ми включили арттерапевтичні вправи, які стосуються осмислення мрій і планів на майбутнє, сенсів, коучингові техніки цілепокладання, аналіз цінностей.

Реалізація моделі може здійснюватися як у груповому, так і в індивідуальному форматі. Припускаємо, що групові форми роботи виявляться більш корисними завдяки груповій індукції та досвіду інших учасників.

3.2. Практики саморегуляції та вивільнення емоційної напруги шляхом соматичного переживання

Соматичне переживання або SE (somatic experience) є однією із форм роботи з нервовою системою. У літературі ми можемо зустріти різноманітні назви: SME (somatic movement education) соматичне навчання через усвідомлений рух, SE (somatic education) соматичне навчання. Тіло є відображення того, що відбувається з нервовою системою (н.с.), і рух є найбільш прямим доступом до роботи з н.с. І щоб це був не звичайний рух або фізичні вправи, він має бути усвідомленим, тобто людина має бути уважною в русі, помічати як рухається. Коли увага спрямована на тілесні відчуття і на те

як відбувається рух, вона може усвідомити, в якому стані перебуває. І це перший крок до якісних змін.

Досить часто напруга в тілі, компенсаторні зміни в поставі не усвідомлюються або констатуються як факт без аналізу того, який це рівень напруги. І щоб це помітити, - важливо уповільнюватися, що схоже на ефект уповільненої зйомки, розкадровки. Так можна побачити мікроскладові руху, паттерн руху і в подальшому його коригувати до більш комфортного.

Тіло і мозок взаємопов'язані. І коли мозок відправляє сигнал про рух, то система опорно-рухового апарату готується до виконання руху, налаштовується на рух. Коли рух починається, то мозок отримує сигнал про зміни систем в організмі, про зміну контакту з поверхнею, зміну положення тіла у просторі і т.д. Так завдяки ентероцепції, тобто здатності організму сприймати сигнали з внутрішніх органів, та пропріоцепції (здатності тіла відчувати своє положення, рух і напруження без участі зору. Іншими словами, це внутрішнє "відчуття тіла", яке дозволяє ходити, стояти, рухатися і координувати дії, не дивлячись на кожен рух) людина може усвідомлювати рух і змінювати його, відправляти наступну інструкцію, вже нову, в мозок. Через стресові події може відбуватись заціпеніння і скутість, зміна руху певним чином, коли певні м'язи не задіюються або задіюються недостатньо. І коли якась частина ціпеніє, мозок перестає отримувати від неї зв'язок.

Термін "пропріоцепція" увів нейрофізіолог Чарльз Шеррінгтон у 1906 році. Він описав її як систему, що дозволяє мозку "відчувати" тіло зсередини - на відміну від екстероцепції (зовнішні відчуття) [23].

Практики соматичного руху, соматичного переживання відмінні від практик психосоматики. У психосоматиці фахівець працює з симптомами, які проявляються через тіло (головний біль, порушення сну тощо), досліджує психологічний зміст захворювання, психологічні причини, травматичні ситуації, які могли призвести до напруження у тілі і у подальшому до захворювання.

Серед різноманіття практик саморегуляції і релізу напруги у методі соматичного переживання ми зупинились на тих, які психолог може використовувати як у груповому форматі, так і в індивідуальній роботі з жінками, очно чи онлайн. Окрім цього, дані практики використовуються психологами для налаштування перед сесією, або після неї за потреби.

Єдиного алгоритму їх застосування чи послідовності не має. Кожен фахівець використовує їх відповідно до запиту і стану клієнта. Доволі часто робота розпочинається з *діагностики стану*, що є важливим елементом будь якого психологічного втручання. Наведемо приклад такої діагностики прямою мовою:

«Прислухайтесь, як ви відчуваєтеся зараз? Як оцінюєте своє загальне самопочуття?

Зверніть увагу, чи щось турбує вас у цей момент? Чи є якісь неприємні відчуття в тілі?

Якщо уявити шкалу стресу і напруги від 0 до 10, де 0 - це повністю розслаблений спокійний стан, а 10 - жахливо напружений стан, як ви відчуваєте свій рівень активації нервової системи?

А тепер спробуймо помітити, з яких елементів складається ваше самопочуття? На що ви звернули увагу, які елементи врахували, щоб оцінити свій стан?

1) Як ваше серцебиття? Прискорене, спокійне чи уповільнення? Коли ви звертаєте увагу на ритм серця, чи змінюється його швидкість і ваше самопочуття?

- ◆ Доторкніться до зап'ястя і послухайте свій пульс. Відчуйте тепло уважного дотику до себе.

- ◆ Покладіть одну або дві долоні в області грудної клітки біля серця. Спостерігайте деякий час, не прагнучи щось змінити, чи відбудуться якісь зміни самі у вашому стані.

2) Як ваш живіт? Чи він напружений чи м'який? Чи комфортні відчуття в області внутрішніх органів?

♦ Покладіть одну або дві долоні в області живота і послухайте його за допомогою уважного дотику. Що ви помічаєте?

3) Як ваше дихання? Чи воно поверхнєве чи глибоке? Чи відчувається під час дихання рух грудної клітки і живота?

♦ Покладіть одну долоню на грудну клітку, а іншу на живіт. Відчуйте теплий уважний дотик і те, які зміни у вашому стані, можливо, відбуваються самі собою.

♦ Покладіть обидві долоні з боків грудної клітки, відчуйте її рух в сторони під час дихання, розширення і зменшення в об'ємі.

4) Як ваш м'язовий тонус в тілі? Ваші руки, пальці рук, ноги, пальці ніг. Як ваші таз, попереk, спина, плечі і шия? Як ваші голова і обличчя, зокрема очі та щелепи?

♦ Покладіть долоню, де відчуваєте напругу, відчуйте це місце із теплим прийняттям, не прагнучи позбутися дискомфорту. Спостерігайте, чи щось буде змінюватися у вашому стані.

5) Балансуючий дотик в області голови

Намір дотику - балансування стану. Деякий час спостерігайте, як дотик двома долонями впливає на ваш стан, зокрема на серцебиття, дихання в області грудної клітки і живота, м'язовий тонус у тілі.

♦ Потилично-лобний дотик: покладіть одну долоню під потилицю, приблизно два пальці розміщені на голові та інші два на ший. Іншу долоню покладіть м'яко на лоб.

♦ Ліво-правопівкульний дотик: дві долоні тримають м'яко голову зліва і справа. Основи долоней над вухами, пальці спрямовані вгору до маківки - положення рук має бути зручним.

Як змінився ваш стан до і після практики? Які помітили зміни?»

Під час контакту із відчуттями в тілі через увагу і дотик можливі прояви розрядки напруги, що утримується в тілі. Можна помітити позіхання, потягування, поколювання, хвилі тепла, тремтіння, сльози полегшення, відчуття розширення. Це природні реакції, які не потрібно зупиняти, а навпаки варто дозволити їм проявитися і допомогти вивільнити енергію стресу.

Водночас, якщо є відчуття того, що починають підніматися інтенсивні переживання, які буде складно витримати, з якими нема готовності і умов зустрітися і попрацювати, слід плавно завершити вправу і зробити стабілізуючі вправи на балансування, контейнування, орієнтування. Також корисно виконати вправи на заземлення і опору, попити води, подихати повітрям, подбати про свої потреби.

Приклад стабілізуючих вправ на БАЛАНСУВАННЯ з використанням рук

1. Інструкція:

"Метелик"

Схрещуємо руки в комфортному положенні в області грудної клітки спереду - права долоня на лівому плечі, а ліва долоня - на правому плечі. Поплескуємо долонями по плечах, чергуючи дотики з лівої і правої сторони.

"Барабанщик"

Руки не схрещуємо, розміщуємо комфортно перед собою, чергуючи поплескування правою долонею по правому стегну, а лівою долонею по лівому стегну - згори по передній поверхні стегон. Руки рухаються вільно.

2. Тривалість і якість руху (для обидвох вправ):

- обираємо комфортний ритм (швидко/повільно) та інтенсивність (легко/більш відчутно).
- приблизно 25 поплескувань, пауза і кілька вдихів-видихів, повторити ще 25 поплескувань (можна почати з іншого плеча/стегна), відпочити. Рахуємо про себе кожне поплескування.

АБО протягом 1 хвилини чи стільки, скільки достатньо. Фокусуємося на русі і тілесних відчуттях. Спостерігаємо, як рухаються наші долоні, як відчувається дотик до плечей/стегон.

3. Метафори і ресурси:

"Метелик": уявляємо, що долоні - це крильця метелика. Після завершення вправи відпускаємо метелика літати, ніби здмухнувши його з долонь, а разом із ним відпускаємо напругу і стрес.

Пригадаємо, чи є в нас 100% позитивні асоціації з метеликом, квітами, природою - можливо, із відпочинком, тишею, спокоєм, радістю.

"Барабанщик": уявляємо себе музикантом, що грає на етнічних барабанах і тримає долонями ритм. Наприкінці вправи робимо жест руками догори, ніби вітаючи уявну публіку слухачів.

Пригадаємо, чи є в нас 100% позитивні асоціації з барабанами, музикою, можливо, виступ улюбленого музиканта чи концерт/фестиваль, де були гарні емоції, радість, натхнення.

Приклад стабілізуючих вправ на БАЛАНСУВАННЯ з використанням ніг

1. Інструкція:

"Кроки сили"

Крокування почергове ногами на місці, тупотіння стопами по землі, стоячи, сидячи або лежачи (ноги зігнуті в колінах)

"Лижник"

Хо́да у просторі, ковзаємо, постійно тримаючи підошви у контакті з підлогою. Можна ковзати на місці сидячи, лежачи (ноги зігнуті в колінах)

2. Тривалість і якість руху (для обидвох вправ)

Обираємо комфортний ритм (швидко/повільно) і силу (легко/більш відчутно). Ноги розміщені на комфортній відстані (ширше/менше). Можна додатково задіяти руки під час ходи, рухати ними вільно.

"Кроки сили": приблизно 25 кроків на місці, пауза і кілька вдихів-видихів, повторити ще 25 кроків (можна почати з іншої ноги), відпочити. Рахуємо про себе кожен крок.

"Лижник": приблизно 10 уважних повільних кроків.

АБО протягом 1 хвилини чи скільки достатньо. Фокусуємося на русі і тілесних відчуттях. Спостерігаємо, як рухаються наші ноги і стопи, як відчувається дотик до поверхні підлоги/килима, як рухається все тіло.

3. Метафори і ресурс

"Кроки сили": Уявляємо племінний танець або марш

Згадуємо 100% позитивну асоціацію із відчуттям власної сили і життєстійкості - можливо, відео про танці чи святкові ритуали різних культур світу, де це проявлено.

"Лижник": Уявляємо катання на лижах по рівній поверхні (не з гори) або відчуття струмка/річки, що тече по поверхні.

Можливо, є 100% позитивні асоціації із зимовим відпочинком чи літніми вихідними на природі, де є річка.

Приклад стабілізуючих практик ОРІЄНТУВАННЯ

- Де я зараз перебуваю? У якому приміщенні чи просторі я знаходжусь?
Чи воно мені добре відоме чи я тут вперше?

1. Візуальне орієнтування: що я бачу навколо себе?

Знаходимо і рахуємо 5-10 предметів у просторі

а) одного кольору / різних кольорів

б) схожої форми / різних форм

2. Тактильне орієнтування: до чого я доторкаюся?

Підходимо в просторі і відчуваємо на дотик 5-10 предметів

а) різної текстури, торкаючись однією долонею чи двома до різних предметів

б) різної текстури, торкаючись зовнішньою стороною руки або плечем/щогою та ін.

2. Якість руху

Озираємося і рухаємося плавно, уважно до рухів тіла

Помічаємо реакцію в тілі - як змінюється наш фізичний та емоційний стан під час та після вправи

3. Метафори

Дослідник, що уважно вивчає властивості предметів

Дизайнер, що вивчає інтер'єр, кольори, форми

Дитина, що з цікавістю пізнає світ і бачить його вперше

Артист цирку, що дивує глядачів, знаходить незвичне у звичному

По завершенню кожної вправи ми даємо час на діагностику, скануємо стан і відслідковуємо зміни.

Дихальні практики є цінним методом покращення психоемоційного стану. Так, М.Василенко, Т.Омельченко та Ю.Корнєва оцінили практики дихання як ефективний метод покращення психоемоційного стану особистості, незалежно від віку, проте з увагою до супутніх станів [5]. Молодші учасники дослідження (юнацький вік) мали помітні переваги застосування зазначених практик для показників психологічного благополуччя та усвідомлюваної дії. Натомість старші респонденти (особи похилого віку) мали помітну різницю за факторами майндфулнес та задоволеністю стосунками. Також наявні дослідження М.Кременчуцької, А.Акопян, В.Козій щодо використання дихальних вправ для подолання стресу серед групи військовослужбовців [26].

Наведемо приклад ДИХАЛЬНОЇ практики зі звуком «ВУУ» для жінок у кризовому стані.

Мета:

- Знизити рівень тривоги та внутрішнього напруження
- Відновити контакт із тілом та власними ресурсами
- Створити простір для внутрішнього спокою та підтримки

Підготовка:

- Оберіть безпечне місце, де ви можете бути наодинці або поруч із людиною, якій довіряєте

- Сядьте або ляжте зручно, покладіть руки на живіт або груди
- Якщо хочете - накрийте себе пледом, створіть атмосферу тепла й турботи
- Заплющте очі або зосередьте погляд на точці перед собою

Виконання (5–10 хвилин):

1. Вдих (через ніс)
 - Повільно вдихніть, уявляючи, що ви вдихаєте *спокій, силу, підтримку*
 - Вдих має бути глибоким, але без напруження - дозвольте тілу обрати ритм
2. Затримка (1–2 секунди)
 - Відчуйте, як повітря наповнює вас - як внутрішнє світло або тепло
3. Видих зі звуком «ВУУ»
 - Видихайте через рот, вимовляючи протяжно звук «ВУУУУУ»
 - Уявляйте, що з кожним звуком ви вивільняєте втому, страх, напругу
 - Звук може бути гучним або тихим - головне, щоб він відчувався тілом
 - Вібрація «ВУУ» створює ефект внутрішнього масажу, заспокоює нервову систему
4. Пауза після видиху
 - Затримайте дихання на 1–2 секунди, відчуйте порожнечу як простір для нового
5. Повторіть цикл
 - Виконайте 5–10 циклів, спостерігаючи за тілом: де стає легше, де з'являється тепло

Ресурсне уявлення:

Після кількох циклів, уявіть:

- Ви - дерево з міцним корінням, яке тримає вас у землі
- Або - тепла хвиля, що огортає вас і несе далі від болю
- Або - жінка, яка обіймає себе, з ніжністю і прийняттям

Завершення:

- Покладіть руки на серце або живіт
- Скажіть собі: *«Я є. Я дихаю. Я жива. Я в безпеці»*
- Поверніться до зовнішнього світу поступово, з повагою до себе.

Таким чином, практики соматичного переживання (SE) відкривають глибокий і водночас делікатний шлях до саморегуляції та вивільнення емоційної напруги через тілесне усвідомлення. Вони базуються на природній здатності тіла реагувати на сигнали нервової системи, а також на взаємодії між мозком, рухом і внутрішніми відчуттями - пропріоцепцією та ентероцепцією.

На відміну від психосоматичного підходу, який фокусується на симптомах і психологічному змісті тілесних проявів, соматичне переживання працює з тілом як із джерелом ресурсу, регуляції та відновлення. Усвідомлений рух, уповільнення, увага до мікроскладових руху - все це дозволяє людині повернути контакт із собою, знизити рівень тривоги, відновити зв'язок із тими частинами тіла, які були «вимкнені» через стрес чи травму.

У роботі з жінками, особливо в кризових станах, ці практики набувають особливої цінності - як інструмент м'якої стабілізації, повернення контролю над тілом і емоціями, створення простору для безпечного переживання. Вони можуть застосовуватись у різних форматах - індивідуальному, груповому, очно чи онлайн - і не мають жорсткої структури, що дозволяє адаптувати їх до потреб конкретної людини. Отже, соматичне переживання є не лише методом тілесної роботи, а й глибоким психотерапевтичним ресурсом, який допомагає людині повернутися до себе - уважно, м'яко, з повагою до власного темпу і стану.

3.3. Задоволеність шлюбними стосунками як ресурс забезпечення психологічного благополуччя жінок в умовах війни

Задоволеність шлюбними стосунками в умовах війни постає як один із найвагоміших ресурсів психологічного благополуччя жінок. Втрата домівки, розлука з близькими, постійна загроза життю - усе це створює надзвичайно високий рівень стресу, який потребує внутрішньої опори. Саме подружні взаємини можуть стати тією точкою стабільності, де жінка відчуває себе не лише захищеною, а й включеною в емоційний контекст взаємин. Подружня підсистема виконує функцію емоційного контейнера, здатного вмістити переживання, трансформувати тривогу у спільну дію, а розгубленість - у взаємну підтримку.

Наукові дослідження підтверджують, що якість шлюбної взаємодії прямо впливає на здатність жінки адаптуватися до кризових обставин. Зокрема, згуртованість сім'ї, емоційна близькість і спільне подолання труднощів, згідно досліджень В.Вінс, Т.Кузьменко, І.Матюхіної корелюють із високим рівнем задоволеності шлюбом [6]. У стабільних стосунках жінка має доступ до емоційної регуляції, що знижує ризик розвитку тривожних розладів, депресії та ПТСР (Slatcher & Selcuk, 2023). Партнер, який демонструє емпатію, асертивність, здатність слухати і приймати рішення разом, стає не просто джерелом підтримки, а й активним учасником процесу психологічного відновлення.

Згідно з дослідженням Д.Меланчук, задоволеність шлюбом корелює з рівнем згуртованості сім'ї, емоційною близькістю та здатністю подружжя до спільного подолання труднощів [30]. Г.Казарова підкреслює, що низький рівень задоволеності шлюбом може посилювати тривожність, особливо в умовах невизначеності та загрози [15]. Це узгоджується з висновками Williamson & Lavner (2024), які виявили, що емоційна регуляція у жінок значно покращується за наявності стабільних, підтримуючих шлюбних стосунків, навіть у контексті війни.

Згідно з дослідженням Greeff (2021), подружня підтримка виконує роль буфера у стресових ситуаціях, сприяє збереженню внутрішніх ресурсів жінки. Особливо важливою є здатність партнера до асертивності, емпатії, активного слухання та спільного прийняття рішень. Це ті чинники, які, за даними Л.Котлової та І.Саух, визначають якість шлюбної взаємодії на різних етапах подружнього життя [24].

Особливої уваги заслуговує здатність подружжя до спільного конструювання сенсу - тобто переосмислення травматичних подій як таких, що можуть зміцнити зв'язок, поглибити взаєморозуміння і відкрити нові рівні близькості. Такий процес не є автоматичним: він потребує внутрішньої роботи, відкритості до діалогу, готовності проживати складні емоції разом (Karney & Bradbury (2022)). У цьому сенсі шлюбна система виконує не лише функцію підтримки, а й простору для актуалізації внутрішніх сил, як це підкреслює психодинамічний підхід.

У межах балансної моделі Пезешкіана шлюбні стосунки належать до сфери контактів - однієї з чотирьох базових сфер життя, що визначають психічне здоров'я. Якщо конфлікт виникає саме у цій сфері, він не може бути ефективно вирішений шляхом компенсації в інших сферах - наприклад, через надмірну активність у роботі чи тілесні практики. Такий конфлікт потребує вирішення саме в межах подружньої взаємодії, через відкриту розмову, емоційне включення, спільне проживання досвіду. Інакше він трансформується у приховану напругу, що підриває внутрішні ресурси жінки, знижує її здатність до адаптації та поглиблює емоційне виснаження.

Ефективними психологічними інтервенціями налагодження контакту є Я-висловлювання, застосування філософії ненасильницького спілкування, усвідомлення паттернів поведінки як своїх, так і партнера. Так, осмисленню причин порушень у сфері контактів може сприяти вивчення сімейної історії, можливих сімейних трансгенераційних травм, а також аналіз моделей наслідування.

У руслі психодинамічного підходу, зокрема позитивної психотерапії використовують метод аналізу концепцій наслідування «Я», «Ти», «Ми» і «Пра Ми». Його результатом є розуміння джерел виникнення труднощів у сфері контактів, переосмислення батьківських установок та їх трансформація.

Розглянемо кожну з цих концепцій наслідування:

1. Я-концепція: ставлення до особистості та здібностей людини значущих оточуючих (батьків, братів, сестер, однолітків і т. п.) формує сприйняття себе і своєї природи. Якщо заохочення переважають, то створюється уявлення про себе як про красиве, сильне, спритне (тіло), здібне (здатність до пізнання), улюблене, цінне для людей (здатність до любові), значуще і творче (креативність). Ці уявлення становлять основу базової довіри. Якщо природні прояви особистості не викликають схвалення - формується ставлення до себе як до несуттєвого, негарного, незграбного і слабкого (тіло), нездатного (здатність до пізнання), нелюбимого, нецінного (здатність до кохання) для оточуючих, безглузлого, нікчемного (креативність/майбутнє).

2. Ти-концепція - стосунки між батьками (значущими людьми, які є прикладом для наслідування) стають моделлю для формування стилю партнерства. У рамках цієї концепції результат заохочення здатності до любові - це вміння приймати партнера таким як він є, а здатності до пізнання - вміння встановлювати та підтримувати рухливі особистісні межі у відносинах. Результатом пригнічення здатності до любові стає неприйняття людей, а неоціненої здатності до пізнання - невміння встановлювати межі або занадто жорстка установка.

3. Ми-концепція - ставлення батьків (значимих людей, прикладів для наслідування) до «інших» (суспільства, груп, його складових і т.п.) формують модель соціалізації: відкритість / ізольованість - пізнання; прийняття/неприйняття - любов.

4. Пра-Ми-концепція - ставлення батьків (значимих людей, прикладів для наслідування) до майбутнього, релігії, фантазії, сенсу життя, цілей життя,

засвоюється як власне ставлення (осмисленість/безглуздість - пізнання, надія/відчай - любов).

Запитання, які стосуються безпосередньо партнерських стосунків у шлюбі, стосуються Ти-концепції: *Які думки/ідеї виникають у вас при порівнянні моделі для наслідування «Ти» з вашими концепціями стосунків з партнерами?*

1. Чи добре ваші батьки розуміли один одного?
2. Хто з батьків більше говорив?
3. Чи виступали ваші батьки єдиним фронтом у відносинах з дітьми?
4. Як ви думаєте, ваші батьки одружилися з любові чи з розрахунку?
5. Як ваші батьки справлялися з проблемами? Чи могли вони відкрито говорити один з одним? Чи ставали вони жорстокими? Чи вдавалися вони до ігнорування один одного? Чи уникали вони конфліктів під гаслом: «У нас немає проблем!»?
6. Чи були ваші батьки розлучені? Чи була тема розділу в іншій формі?
7. Чи були батьки справедливі один до одного?
8. Що ви думаєте про партнерство та шлюб? Який досвід мали?
9. Що ви думаєте про подружню (партнерську) вірність?
10. Якого партнера ви маєте вибрати, щоб відповідати ідеалу ваших батьків?

Ці та інші, уточнювальні запитання, допомагають виявляти базові переконання, засвоєні некритично у дитинстві, і які можуть бути непродуктивними і спричиняти подружні конфлікти.

Іншою важливою психологічною інтервенцією у вирішенні конфліктів у сфері контакту є Я повідомлення. Для того, щоб навчити жінок комунікації з повагою до емоцій і потреб партнера і своїх, звертаємось до ненасильницького спілкування (ННС), яке передбачає Я-повідомлення, усвідомлення власних емоцій, потреб та висловлення чітких прохань партнерові. Положення ННС, розроблені Маршалом Розенбергом, базуються на гуманістичному підході Махатми Ганді та клієнтцентрованому – Карла Роджерса. Автор методу

зазначає, що конфлікти виникають на рівні стратегій задоволення потреб людей. Якщо розуміти, які потреби є важливими і розробити стратегії, які б задовольняли потреби кожного з учасників комунікативного процесу, то конфліктів було б значно менше.

Таким чином, задоволеність шлюбними стосунками в умовах війни є не лише показником психологічного благополуччя, а й активним чинником його забезпечення. Вона сприяє стабілізації емоційного стану, формуванню стійкості до травматичних подій, збереженню внутрішньої цілісності. Саме тому інтервенційні програми, орієнтовані на зміцнення подружньої взаємодії, мають стратегічне значення в системі психологічної підтримки жінок у кризових ситуаціях.

Висновки до розділу 3

У процесі моделювання шляхів забезпечення психологічного благополуччя жінок в умовах війни було обґрунтовано доцільність використання гуманістичного підходу, який розглядає людину як носія внутрішніх ресурсів, здатного до самозцілення, розвитку та відновлення балансу у ключових сферах життя: тіла, діяльності, контактів і сенсів. Особливу увагу приділено положенню позитивної психотерапії Х. Пезешкіана про конфлікт як потенційне джерело зростання, що дозволяє переосмислювати психологічні труднощі не як патологію, а як точку розвитку.

Емпіричні дані засвідчили високий рівень емоційної вразливості жінок, які проживають в умовах війни, що проявляється у переважанні хаотичного типу адаптації (80,6%) та негативних кореляціях між психологічним благополуччям і такими емоційними станами, як почуття провини, тривожність і напруга. Це підтверджує потребу в інтервенційних моделях, спрямованих на вивільнення емоційної напруги, стабілізацію сімейної системи та розвиток внутрішніх ресурсів.

Особливе значення у забезпеченні психологічного благополуччя жінок має сфера контактів, зокрема якість шлюбної взаємодії. Задоволеність

шлюбними стосунками постає не лише як індикатор емоційної стабільності, а й як активний чинник резилієнтності. Подружня підтримка виконує роль буфера у стресових ситуаціях, сприяє емоційній регуляції, знижує ризик розвитку ПТСР та підвищує здатність до адаптації. Конфлікти, що виникають у сфері контактів, мають вирішуватись саме в межах цієї сфери, оскільки спроба їх переробки в інших сферах життя призводить до дисбалансу і втрати ресурсу.

Принцип балансу, закладений у позитивній психотерапії, дозволяє розглядати життя особистості як динамічну систему, де надлишок або дефіцит у будь-якій сфері може спричинити порушення психічного здоров'я. Відтак, модель психологічної підтримки жінок у кризових умовах має бути багатовимірною, культурно чутливою, орієнтованою на зміцнення внутрішніх опор, зокрема через розвиток подружньої взаємодії як ресурсу стабільності, близькості та сенсу.

ВИСНОВКИ

Шлюбно-сімейні взаємини є одним із ключових чинників психологічного благополуччя жінок, особливо в умовах війни, коли базові потреби у безпеці, підтримці та емоційній стабільності набувають критичного значення. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив встановити, що у зарубіжних концепціях благополуччя (гедоністичних, евдемоністичних, когнітивних, теорії самодетермінації) сімейні зв'язки розглядаються як джерело позитивних емоцій, смислотворення, задоволення потреби у зв'язку з іншими, що сприяє внутрішній гармонії та життєстійкості.

Вітчизняні дослідники акцентують на суб'єктивному переживанні благополуччя, автономії, саморегуляції та ціннісно-смыслових орієнтаціях, у межах яких шлюбно-сімейні взаємини виступають як простір для реалізації особистісних ресурсів, підтримки і взаємного зростання. У контексті війни такі взаємини можуть виконувати компенсаторну, стабілізуючу та ресурсно-активуючу функцію, знижуючи рівень тривоги, сприяючи адаптації до змін і збереженню ідентичності.

Таким чином, шлюбно-сімейні взаємини виявляються не лише соціальним інститутом, а й психологічним ресурсом, що здатен підтримувати жінку в умовах екзистенційної загрози, втрат і невизначеності. Їхній вплив на благополуччя є опосередкованим через емоційну підтримку, смислову наповненість стосунків, спільне подолання труднощів та збереження зв'язку з життєвими цінностями. Це дозволило виокремити критерії подальшого емпіричного дослідження шлюбно-сімейних взаємин як чинника психологічної стійкості жінок у воєнний час.

Емпіричне дослідження впливу шлюбно-сімейних взаємин на психологічне благополуччя жінок у час війни засвідчило, що сімейна система відіграє ключову роль у збереженні внутрішньої стійкості, трансформації цінностей та активізації ресурсів адаптації. В умовах втрат, нестабільності та емоційного виснаження саме сім'я постає як простір підтримки, емоційної

близькості та смислотворення, або ж - як джерело напруги, що потребує переосмислення.

Психосемантичний аналіз виявив глибокі зміни у ставленні жінок до себе, часу та близьких: зросла потреба в автентичності, присутності «тут і тепер», емоційному контакті, що є проявом екзистенційного пошуку сенсу та посттравматичного зростання. Відзначено переосмислення сімейних ролей, що сприяло емоційному зближенню партнерів, а також зростання цінності моменту, життя як дару, на тлі зниження значущості матеріальних благ. Зміни у професійній сфері, пов'язані з втратою роботи, переїздом або свідомим вибором нового фаху, супроводжуються прагненням до навчання, здобуття нового досвіду та формування нових соціальних ідентичностей.

Попри високий рівень адаптивності, жінки стикаються з емоційними викликами - тривогою, страхом, самотністю, монотонністю, іпохондрією - що спонукає їх звертатися до ресурсів стабілізації: навчання, спілкування, психотерапії, спорту, подорожей, творчості.

Кількісний аналіз виявив значущі кореляції між структурно-функціональними характеристиками сімейної системи та рівнем психологічного благополуччя. Згуртованість ($r = 0,313$) забезпечує емоційний контакт без порушення автономії, тоді як її роз'єднаний варіант (30%) асоціюється з соціальною ізоляцією. Хаотична адаптація (80,6%) ускладнює подолання криз, викликає емоційні коливання та почуття безпорадності. Лише 19% жінок демонструють гнучку адаптацію, що включає функціонально-рольову узгодженість і спільну відповідальність - як прояв резилієнтності.

Аналіз сімейної тривоги показав негативні кореляції з благополуччям: почуття провини ($r = -0,504$), тривожність ($r = -0,463$), емоційна напруга ($r = -0,365$) знижують самоцінність, ускладнюють адаптацію та формують потребу в міжособистісній підтримці.

Таким чином, шлюбно-сімейні відносини в умовах війни постають як динамічний чинник, що може бути як джерелом психологічної уразливості, так і потужним ресурсом стабілізації, зростання та формування майбутнього.

Їхній вплив на благополуччя жінки є багатовимірним і залежить від рівня згуртованості, адаптації, емоційної взаємодії та здатності до спільного подолання викликів.

У межах практичного моделювання шляхів забезпечення психологічного благополуччя жінок в умовах війни розроблено ресурсно-орієнтовану модель психологічної підтримки, що базується на гуманістичному підході, положенні про конфлікт як потенціал розвитку (Х. Пезешкіан), а також урахуванні культурного, сімейного та соціального контексту. Модель передбачає реалізацію як у груповому, так і в індивідуальному форматі, з перевагою групової роботи завдяки ефекту групової індукції, взаємному резонансу та обміну досвідом.

До структури моделі інтегровано практики соматичного переживання (SE), що сприяють саморегуляції, стабілізації нервової системи та вивільненню емоційної напруги. Ці техніки є ефективними як у роботі з клієнтками, так і для самоналаштування психолога, застосовуються в очному та онлайн-форматі, забезпечуючи гнучкість і доступність інтервенцій.

Емпіричні дані підтвердили, що задоволеність шлюбними стосунками є одним із найвагоміших ресурсів психологічного благополуччя жінок у воєнний період. Подружня підсистема виконує функцію емоційного контейнера, здатного вмістити переживання, трансформувати тривогу у спільну дію, а розгубленість - у взаємну підтримку. Саме подружні взаємини забезпечують внутрішню опору, емоційну включеність та стабільність, необхідні для адаптації до умов невизначеності.

Таким чином, практична модель психологічної підтримки жінок у час війни поєднує гуманістичні принципи, соматичні техніки та сімейний контекст, створюючи умови для активізації внутрішніх ресурсів, емоційного відновлення та формування стійкої життєвої перспективи.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивчення гендерних особливостей психологічного благополуччя жінок в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрусів Л., Федоришин Г. Особливості емоційної близькості у подружжі в умовах війни. *Modern problems of science, education and society: the 10th International scientific and practical conference* (December 4-6, 2023) SPC «[Sciconf.com.ua](https://sciconf.com.ua)», Kyiv, Ukraine. 2023. P. 965-971. <https://sciconf.com.ua/wp-content/uploads/2023/12/MODERN-PROBLEMS-OF-SCIENCE-EDUCATION-AND-SOCIETY-4-6.12.2023.pdf>
2. Бьосман У., Реммерс А. Позитивна психодинамічна психотерапія: підручник. Вісбаден: WAPP Press, 2025.
3. Братусь, В. І. Екзистенційна психологія: сенс життя як ресурс подолання кризи. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 2019. №1(10). С. 7–14.
4. Брюховецька, О., Чаусова, Т., Інжиєвська, Л. Особливості особистісної тривожності як індикатор психологічного благополуччя у жінок. *Організаційна психологія. Економічна психологія* (1), 2022. С.23–32. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.3>.
5. Василенко М. М ., Омельченко Т. Г., Корнєва Ю. В. Вплив дихальних практик на психоемоційний стан осіб різного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 3К (176) 2024. С.144-149. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).31](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).31)
6. Вінс В., Кузьменко Т., Матюхіна І. Чинники задоволеності взаєминами серед молодих та середніх за віком сімейних пар. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Випуск 5, 2023. С.61-66. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.5.10>
7. Волинець Н. Психологічний аналіз переживання психологічного благополуччя особистістю. *Психологічні перспективи*, 2018. Вип. 31. С. 22–44.
8. Германський І., Кондратюк С. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького*

- інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2016. № 12. С. 129–132.
9. Груб'як О. Психологічне благополуччя особистості в період ранньої дорослості : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ, 2015. 219 с.
 10. Гуляєва О. Чинники психологічного благополуччя у студентів з обмеженими можливостями здоров'я : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Харків, 2018. 207с.
 11. Губська, О. В. (2022). Психологічні наслідки війни: травма, адаптація, зростання. *Психологія і суспільство*, 1, 12–19.
 12. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Чернігів : Десна Поліграф, 2016. 543 с.
 13. Дослідження Соціологічної групи «Рейтинг». URL: [https:// ratinggroup.ua/research/ukraine/](https://ratinggroup.ua/research/ukraine/)
 14. Звіт “Перша психологічна допомога дітям, які постраждали від гуманітарної кризи в Україні: досвід дітей, опікунів та помічників” документує реальні ситуації, якими поділилися 873 учасники сертифікатної онлайн-програми з надання першої психологічної допомоги дітям, які пройшли навчання за принципом «рівний-рівному». <https://www.learning.foundation/ukraine-insights-ukr>
 15. Казарова Г.М. Психологічний зв'язок рівня задоволеності шлюбом та тривожності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 32 (71) № 5 2021. С.88-93. DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.5/15>
 16. Каргіна Н. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2018. 270 с.
 17. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*, №3, 2022. С.49-55.

- 18.Карсканова С. Стан розробки проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та закордонній психології. *Актуальні проблеми практичної психології : збірник наукових праць*. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2009. Ч. 1. С. 477–483.
- 19.Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*, 2016. № 34. 170–186.
- 20.Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
- 21.Коваленко А.Б. Психологічне благополуччя особистості: сутність, чинники та структура. Гуманітарний корпус : *Збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії*. 2018. С.80-83.
- 22.Ковальчук О. В. Психологічна резилієнтність як чинник адаптації особистості в умовах соціальної нестабільності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2020. №2(5), 45–52.
- 23.Колк Б. Тіло веде лік: як лишити психотравми в минулому. Видавництво Vivat, 2022. 624 с.
- 24.Котлова Л., Саух І. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки*, 2019 (1). С.223-228.
URI: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11084>
- 25.Курова А. Психологічні індивідуально-особистісні детермінанти суб'єктивного благополуччя майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2018. 226 с.
- 26.Кременчуцька М.К., Акопян А.Б., Козій В.О. Дихальні психотехніки у роботі з регуляцією емоційних станів індивіда. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34. № 5. С. 79-85.
DOI:<https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.5/14>

27. Майструк В. Методологічні засади дослідження самоприйняття сучасної жінки. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Вип. 1 (1). С. 117–121.
28. Матохнюк К., Оверчук Д. Вплив війни на психологічний стан вагітних жінок. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса Серія Психологічні науки*. November 2024 DOI: [10.31558/2786-8745.2024.1\(4\).7](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1(4).7)
29. Міщиха, Л. П., Кравченко, В. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (2), 2022, 20-24. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.2.4>
30. Меланчук Д. Задоволеність шлюбом як індикатор функціонування сім'ї. Кваліфікаційна робота на здобуття II ступеня вищої освіти «Магістр», 2024. Криорізький державний педагогічний університет. URI: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11084>
31. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Індекс загального психологічного благополуччя: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с. <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.2.2023>
32. Петренко І. Г. Психологічне благополуччя у професійних комунікаціях педагогів. *Психологічне здоров'я педагога: теоретико-методичні засади забезпечення : монографія*. За ред. С. Д. Максименка. Київ : ІСПП НАПН України, 2020. С. 145–160.с
33. Партико Т. Б. Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. *Психологія і особистість*. 2016. С. 84–87.
34. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.

35. Сидоренко О. Б., Федоренко А. Ф. Особливості збереження психологічного благополуччя в умовах невизначеності. *Pedagogy and psychology in the modern world: interaction vectors : International scientific conference, August 2 –3, 2023. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2023. Р. 8-12с.*
36. Титаренко, Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*, 2018. № 1, 112–119.
37. Ткалич М. Г., Тищенко І. І., Скрипченко Т. О. Економічна поведінка українців під час війни: соціально-психологічний аналіз. *Журнал сучасної психології: науковий журнал*. Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 3 (26). С. 144–152.
38. Ткалич М. Г. Життєстійкість та психологічне виснаження під час війни: показники адаптації. *Журнал сучасної психології: науковий журнал*. Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 4 (27). С. 71–76.
39. Франкл В. *Людина в пошуках справжнього сенсу*. Київ: Основи, 2024. 84 с.
40. Чайка Г. Психологічні характеристики, що впливають на особисту автономію, як чинник психологічного благополуччя. *Психологічний часопис*, 2020. № 6(1), 18–28.
41. Чуйко О., Федоришин Г. Вплив батьківських сімейних настанов на уявлення про норми гендерних ролей щодо розвитку кар'єри у студентської молоді. *Перспективи та інновації науки. Серія Психологія*. №15 (33) 2023. с.928-940. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15\(33\)-928-940](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-928-940)
<http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/7539/7583>
42. Яворська Л. М., Філоненко Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. № 12. С. 216–220.
43. Яковенко О. Психологічне благополуччя як особистісний феномен <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d4a093dc-a488-4f99-a47b-864f0cc44075/content>

44. Aydin B., Sari S. V., Sahin M. Parental acceptance/involvement, self-esteem and academic achievement: The role of hope as a mediator. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2014. 3(4), 37–48. <https://doi.org/10.30703/cije.321356>.
45. Archana S and Anjana Sinha. Family functioning, family relationship problems, and psychological wellbeing among young adults. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 2024, 22(01), 637–647. Article DOI: <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.22.1.1107>
46. Andersen M., Lobel M. Predictors of health self-appraisal: what's involved in feeling healthy? *Basic Appl. Soc. Psychol.* 1995. № 16. P. 121–136.
47. Agu S. A., Nwankwo B. E. The Role of Psychological Wellbeing and Emotional Intelligence in Maintaining Healthy Interpersonal Relationship. *Nigerian Journal of Social Psychology*, 2019. 2(1), p. 135–145.
48. Biswas-Diener R., Kashdan T., King L. Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *The Journal of Positive Psychology*. 2009. №(4), P.208–211. <https://doi.org/10.1080/17439760902844400>.
49. Bonanno, G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 2004. №59(1). P. 20–28.
50. Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., & al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 2020). №395. P.912–920. [doi:10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8) Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32112714>.
51. Buchcik, J., Kovach, V., & Adedeji, A. Mental health outcomes and quality of life of Ukrainian refugees in Germany. *Health Qual Life Outcomes*, 2023. №21. <https://doi.org/10.1186/s12955-023-02101-5>.
52. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. P. 320.
53. Bryant F. B., Veroff J. The Structure of Psychological Well-Being : A Sociohistorical Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. № 43. P. 653–673.

54. Campbell A., Converse P.E., Rodgers W. L. The Quality of American Life : Perceptions, Evaluations and Satisfaction. New York : Russell Sage Foundation, 1976. P. 583.
55. Campbell A. The Sense of well-being in America : Recent patterns and trends. New York : MacGraw-Hill, 1981. P. 263.
56. Cooke P. J., Melchert T. P., Connor K. Measuring Well-Being : A Review of Instruments. Published. SAGE Publications, 2016. P. 730–757.
57. Costa P. T., McCrae R. R. Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being : Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1980. № 38. P. 668–678.
58. Chang L., McBride-Chang C., Stewart S.M., Au E. Life satisfaction, self-concept, and family relations in Chinese adolescents and children. *International Journal of Behavioral Development*, 2003. Vol.27. P. 182-189.
59. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Personality and Social Psychology*. 1995. № 68. P. 653–663.
60. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. № 95 (3). P. 542–575.
61. Diener E. The science of well-being : the collected works. Series : Social Indicators Research Series. 2009. № 37. P. 274.
62. Integration of Women Into Ground Combat Units. Technical Report. <https://www.sto.nato.int/>
63. Frisch M. B., Cornell J., Villanueva M., Retzlaff P. J. Clinical validation of the Quality of Life Inventory. A measure of life satisfaction for use in treatment planning and outcome assessment. *Psychological Assessment*. 1992. № 4 (1). P. 92–101.
64. Galinha I., Pais-Ribeiro J. L. Cognitive, affective and contextual predictors of subjective wellbeing. *International Journal of Wellbeing*. 2011. № 2 (1). P. 34–53.
65. Gilman, R., Huebner E.S. Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 2006. Vol.35. P. 311-319.

66. Harari M. J., Waehler C. A., Rogers J. R. An empirical investigation of a theoretically based measure of perceived wellness. *Journal of Counseling Psychology*. 2005. № 52 (1). P. 93–103.
67. Hall, M. Psychological Well-being of Refugees Throughout the Relocation Process. *Applied Psychology OPUS*. (2016). Вилучено з https://wp.nyu.edu/steinhardt-appsych_opus/psychological-well-being-of-refugees-throughout-the-relocation-process/.
68. Judge T.A. The Role of Positive Cognitions in Shaping Psychological Well-Being *Journal of Positive Psychology*. – 2023. – Vol. 18, No. 2. – P. 145–160.
69. Joronen, K., Astedt-Kurki P. Familial contribution to adolescent subjective well-being. *International Journal of Nursing Practice*, 2005. Vol.11. P. 125-133.
70. Kerse E. W. “Quality of life : Meaning, measurement, and models” (NPRDCTN-92-15). San Diego: Navy Personnel Research and Development Center, 1992. P. 31.
71. Lampropoulou A. The role of the family in adolescents’ subjective well-being
July 2018 *Psychiatriki* 29(2):172-182
<http://dx.doi.org/10.22365/jpsych.2018.292.172>
72. Larsen R. J., Diener E. A multitrait–multimethod examination of affect structure : Hedonic level and emotional intensity. *Personality and Individual Differences*. 1985. № 6. P. 631–636.
73. Lent R. W. Toward a unifying theoretical and practical perspective on wellbeing and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*. 2004. № 51 (4). P. 482–509.
74. Lynch M. Basic needs and well-being : A self-determination theory view. 2010. Retrieved from: http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article_70.pdf
75. Lyubomirsky S., King L., Diener E. The benefits of frequent positive affect : Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*. 2005. № 131. P. 803–855.

76. Magnus K., Diener E. A longitudinal analysis of personality, life events, and subjective wellbeing. *Paper presented at the Sixty-third Annual Meeting of the Midwestern Psychological Association* (May 2–4). Chicago, 1991. P. 32.
77. Segal M., Smith David G., Segal David R., Amy A. Canuso. The Role of Leadership and Peer Behaviors in the Performance and Well-Being of Women in Combat: Historical Perspectives, Unit Integration, and Family Issues. *Military Medicine*, Volume 181, Issue suppl_1, January 2016, Pages 28–39, <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-15-00342>
78. Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
79. Neff, K. D. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2003. № 2(2). P. 85–101.
80. Rigby, B. T., Huebner E.T. Do causal attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence? *Psychology in the Schools*, 2005. Vol.42. P. 91-99.
81. Roman, N.V.; Balogun, T.V.; Butler-Kruger, L.; Danga, S.D.; Therese de Lange, J.; Human-Hendricks, A.; Thelma Khaile, F.; October, K.R.; Olabiyi, O.J. Strengthening Family Bonds: A Systematic Review of Factors and Interventions That Enhance Family Cohesion. *Soc. Sci.* **2025**, *14*, 371. <https://doi.org/10.3390/socsci14060371>
82. Roscoe L. J. Wellness : A review of theory and measurement for counselors. *Journal of Counseling and Development*. 2009. № 87 (2). P. 216–226.
83. Ryan R., Deci E. The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11. P. 319–338.
84. Ryff C. Psychological Well-Being. *Encyclopedia of Gerontology*. 1996. Vol. 2. P. 365–369.
85. Suldo S. M., Shaffer E. S., Riley K. A social-cognitive-behavioral model of academic predictors of adolescents' life satisfaction. *School Psychology Quarterly*, 2008. Vol.23. P. 56-69.

86. Summerfield P. Gender and War in the Twentieth Century. *The International History Review* Vol. 19, No. 1 (Feb., 1997), pp. 2-15 . <https://www.jstor.org/stable/40108080>
87. Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books.
88. Schlossberg, N. K. (1981). A Model for Analyzing Human Adaptation to Transition. *The Counseling Psychologist*, 9(2), 2–18.
89. Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 2024. 15(1), 1–18.
90. Ting Qin. Chinese women's years of education and subjective well-being: an empirical analysis based on ordered Logit model and coupling coordination model *Frontiers in Psychology*/ September 2024. DOI: [10.3389/fpsyg.2024.1341995](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1341995)
91. Ungar M. The Social Ecology of Resilience: Addressing Contextual and Cultural Ambiguity of a Nascent Construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 2011. №81(1). P. 1–17.
92. Qianru H., Xukun J., Xiaohang Q., Aiting X. Investigating the impact of time allocation on family well-being in China *Journal of Business Economics and Management*. October 2024. №25(5):981-1005 DOI: [10.3846/jbem.2024.22252](https://doi.org/10.3846/jbem.2024.22252)
93. Waterman A. S., Schwartz S.J., Conti R. The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*. 2008. V. 9. P. 41–79.