МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Бурківська Ольга Онисимівна

УДК 159.9:316.6:355.01

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Психологічна безпека працюючих та непрацюючих жінок в умовах війни

053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр психології.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____
(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

Керівник роботи:
Данкевич В.Є.
д.е.н., професор

Житомир 2026

Висновок кафедри _____

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№_____ від «___»_____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

_____	_____	_____
(науковий ступінь, вчене звання)	(підпис)	(науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти _____ захистив (ла)
(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

_____	_____	_____
(науковий ступінь, вчене звання)	(підпис)	(прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Бурківська О. О. Психологічна безпека працюючих та непрацюючих жінок в умовах війни. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». Поліський національний університет, Житомир, 2026.

Кваліфікаційну роботу присвячено вивченню особливостей психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок в умовах повномасштабної воєнної агресії Російської Федерації проти України.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням психологічних ризиків для жіночого населення в умовах тривалого воєнного конфлікту, а також недостатньою розробленістю проблеми впливу фактору зайнятості на психологічну безпеку жінок у вітчизняній науці.

Метою роботи є вивчення особливостей психологічної безпеки та виявлення відмінностей у показниках життєстійкості, суб'єктивного благополуччя і якості життя між працюючими та непрацюючими жінками в умовах війни.

У теоретичній частині роботи здійснено комплексний аналіз поняття психологічної безпеки особистості, її структури, функцій та чинників формування. Розглянуто психологічний вплив воєнних дій на жіночу популяцію, особливості поширення тривожних розладів, депресії та ПТСР. Обґрунтовано роль зайнятості як значущого чинника психологічного благополуччя жінок.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 120 жінок (60 працюючих і 60 непрацюючих) віком 25-55 років. Застосовано такі методики: Шкала задоволеності життям (SWLS) Е. Дінера, Опитувальник життєстійкості С. Мадді та С. Кобейси, Шкала суб'єктивного щастя (SHS) С. Любомирські, Опитувальник якості життя WHOQOL-BREF. Статистична обробка здійснювалась за допомогою IBM SPSS Statistics 26.0.

За результатами дослідження встановлено, що працюючі жінки демонструють статистично значущо вищі показники задоволеності життям (22,4 vs 18,7 балів; p = 0,001; d = 0,62), загальної життєстійкості (85,5 vs 74,1 балів; p < 0,001), суб'єктивного щастя (4,82 vs 4,21 балів; p = 0,006; d = 0,50), а також за доменами психологічного здоров'я та навколишнього середовища опитувальника WHOQOL-BREF. Кореляційний аналіз виявив тісні позитивні зв'язки між усіма показниками психологічної безпеки (r = 0,36-0,68). Основна та чотири додаткові гіпотези дослідження підтверджено.

Отримані результати свідчать про те, що зайнятість є значущим захисним фактором психологічної безпеки жінок в умовах війни. Сформульовано практичні рекомендації для психологів, соціальних служб та роботодавців щодо підтримки психологічної безпеки жінок з урахуванням фактору зайнятості.

Наукова новизна роботи полягає у першому комплексному порівняльному дослідженні психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок в умовах воєнного стану в Україні та у виявленні специфічних профілів психологічної безпеки для кожної групи.

Ключові слова: психологічна безпека, жінки, умови війни, зайнятість, життєстійкість, суб'єктивне благополуччя, якість життя, задоволеність життям, ПТСР.

ABSTRACT

Burkivska O. Psychological safety of employed and unemployed women in wartime. – Qualification thesis manuscript.

Qualification thesis for the Master's degree in specialty 053 «Psychology». Polissia National University, Zhytomyr, 2026.

The qualification thesis is devoted to investigating the psychological safety of employed and unemployed women under the conditions of full-scale military aggression by the Russian Federation against Ukraine.

The relevance of the study is determined by the growing psychological risks faced by the female population under prolonged armed conflict, as well as the insufficient scientific development of the issue of employment's influence on women's psychological safety in Ukrainian psychology.

The aim of the study is to examine the specific features of psychological safety and identify differences in hardiness, subjective well-being, and quality of life between employed and unemployed women in wartime.

The theoretical part of the thesis provides a comprehensive analysis of the concept of psychological safety, its structure, functions, and determinants. The psychological impact of warfare on the female population is examined, including the prevalence of anxiety disorders, depression, and PTSD. The role of employment as a significant factor of women's psychological well-being is substantiated.

The empirical study was conducted on a sample of 120 women (60 employed and 60 unemployed) aged 25-55. The following instruments were used: the Satisfaction with Life Scale (SWLS) by E. Diener, the Hardiness Survey by S. Maddi as adapted by D.O. Leontiev and O.I. Rasskazova, the Subjective Happiness Scale (SHS) by S. Lyubomirsky, and the WHO Quality of Life Questionnaire (WHOQOL-BREF). Statistical analysis was performed using IBM SPSS Statistics 26.0.

The findings revealed that employed women demonstrate statistically significantly higher scores on life satisfaction (22.4 vs. 18.7 points; $p = 0.001$; $d = 0.62$), overall hardiness (85.5 vs. 74.1 points; $p < 0.001$), subjective happiness

(4.82 vs. 4.21 points; p = 0.006; d = 0.50), and on the psychological health and environmental domains of the WHOQOL-BREF. Correlation analysis identified strong positive associations among all psychological safety indicators (r = 0.36-0.68). The main hypothesis and four additional hypotheses were confirmed.

The results indicate that employment serves as a significant protective factor for women's psychological safety in wartime. Practical recommendations are formulated for psychologists, social services, and employers regarding the promotion of women's psychological safety with consideration of the employment factor.

The scientific novelty of the thesis consists in the first comprehensive comparative study of the psychological safety of employed and unemployed women under wartime conditions in Ukraine, and in the identification of distinct psychological safety profiles characteristic of each group.

Key words: psychological safety, women, wartime conditions, employment, hardiness, subjective well-being, quality of life, life satisfaction, PTSD.

ЗМІСТ

ВСТУП		3
РОЗДІЛ 1.	ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ПРАЦЮЮЧИХ ТА НЕПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ	7
1.1.	Психологічна безпека особистості: поняття, структура, функції	7
1.2.	Психологічний вплив воєнних дій на жіночу популяцію	12
1.3.	Особливості психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок в умовах воєнного стану	16
1.4	Життєстійкість, суб'єктивне благополуччя та якість життя як складові психологічної безпеки	20
	Висновок до першого розділу	25
РОЗДІЛ 2.	МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ПРАЦЮЮЧИХ ТА НЕПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ	27
2.1.	Організація та етапи дослідження	27
2.2.	Характеристика вибірки дослідження	30
2.3.	Опис методів та методик дослідження	32
2.4.	Методи статистичної обробки даних	35
	Висновок до другого розділу	36
РОЗДІЛ 3.	РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ПРАЦЮЮЧИХ ТА НЕПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ	37
3.1.	Аналіз показників задоволеності життям у працюючих та непрацюючих жінок	37
3.2.	Порівняльний аналіз показників життєстійкості	39
3.3.	Особливості суб'єктивного щастя у досліджуваних групах	42

3.4 Оцінка якості життя за опитувальником WHOQOL-BREF 44
3.5 Кореляційний аналіз показників психологічної безпеки 46
3.6 Інтегральний аналіз показників психологічної безпеки 48
Висновок до третього розділу 51
ВИСНОВКИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ 53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 57
ДОДАТКИ 62

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Проблема психологічної безпеки особистості набуває особливої гостроти в сучасних умовах, коли українське суспільство переживає безпрецедентні випробування, пов'язані з повномасштабною військовою агресією Російської Федерації. Війна, що триває з 2014 року та набула повномасштабного характеру з 24 лютого 2022 року, створює умови хронічного стресу, невизначеності та загрози життю для мільйонів українців.

Жінки становлять особливо вразливу групу населення в умовах воєнного конфлікту. За даними досліджень, жінки мають вдвічі вищий ризик розвитку посттравматичного стресового розладу порівняно з чоловіками. Дослідження, проведені в Україні, свідчать, що 62,6% жінок демонструють симптоми ПТСР, тоді як серед чоловіків цей показник становить 36,5%. Крім того, 71% українців відчувають підвищений рівень стресу та знервованості, а 22% постраждалих від війни можуть мати психічні розлади, що потребують професійної допомоги.

Зайнятість є одним із важливих чинників, що впливає на психологічний стан жінок в умовах війни. Робота може виступати як захисним фактором (через забезпечення фінансової стабільності, соціальної підтримки, структури часу), так і додатковим джерелом стресу (через подвійне навантаження, конфлікт ролей). Водночас непрацюючі жінки стикаються з ризиками соціальної ізоляції, фінансової залежності та втрати структури повсякденного життя. Дослідження впливу фактору зайнятості на психологічну безпеку жінок в умовах війни є актуальним науковим завданням.

Проблема психологічної безпеки досліджувалася такими вченими, як Г.В. Грибенюк, Л.А. Лєпіхова, В.А. Лефтеров, С.Д. Максименко, Н.І. Приходько та інші. Концепція життєстійкості розроблялася С. Мадді, С. Кобейса. Суб'єктивне благополуччя досліджували Е. Дінер, С. Любомирські, М. Селігман. Якість життя вивчалася в рамках програм ВООЗ [55]. Проте комплексне

дослідження психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок в умовах воєнного стану в Україні залишається недостатньо розробленим.

Актуальність дослідження зумовлена: соціальною значущістю проблеми психологічної безпеки жінок в умовах війни; необхідністю вивчення впливу фактору зайнятості на психологічний стан жінок; потребою в науковому обґрунтуванні диференційованих підходів до психологічної підтримки працюючих та непрацюючих жінок.

Мета дослідження - вивчити особливості психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок в умовах війни та виявити відмінності у показниках життєстійкості, суб'єктивного благополуччя та якості життя.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми психологічної безпеки особистості, її структури, функцій та особливостей в умовах воєнного стану.

2. Проаналізувати особливості психологічного впливу воєнних дій на жіночу популяцію та специфіку психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок.

3. Дослідити показники задоволеності життям, життєстійкості, суб'єктивного щастя та якості життя у працюючих та непрацюючих жінок.

4. Провести порівняльний аналіз показників психологічної безпеки між групами та виявити статистично значущі відмінності.

5. Визначити кореляційні зв'язки між досліджуваними показниками.

6. Сформулювати практичні рекомендації щодо підтримання психологічної безпеки жінок в умовах війни з урахуванням фактору зайнятості.

Об'єкт дослідження - психологічна безпека жінок в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження - особливості психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок, що проявляються у показниках життєстійкості, задоволеності життям, суб'єктивного щастя та якості життя.

Гіпотеза дослідження.

Припускається, що працюючі жінки в умовах воєнного часу демонструють достовірно вищий рівень психологічної безпеки порівняно з непрацюючими жінками, що виявляється у значущих відмінностях за показниками задоволеності життям, життєстійкості, суб'єктивного щастя та якості життя; при цьому зайнятість виступає як чинник, що опосередковує зв'язок між впливом воєнного стресу та рівнем психологічного благополуччя особистості.

Теоретико-методологічна база дослідження.

Методологічну основу роботи складають загальнонаукові принципи системності, детермінізму та розвитку. Теоретичну базу дослідження становлять: концепція психологічної безпеки особистості, розроблена у працях Г. С. Грибенюка, Л. А. Лєпіхової, В. О. Лефтерова, С. Д. Максименка та І. І. Приходька; теорія життєстійкості С. Мадді та С. Кобейси, що розглядає стресостійкість як ресурс подолання екстремальних ситуацій; концепція суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям Е. Дінера, яка визначає когнітивні й афективні компоненти психологічного добробуту; теорія суб'єктивного щастя С. Любомирської та Х. Леппера, що описує стійкі індивідуальні диспозиції до переживання щастя; концепція якості життя Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ/WHOQOL), яка охоплює фізичне, психологічне, соціальне та середовищне виміри благополуччя людини.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження.

Емпіричні: психодіагностичні методики - Шкала задоволеності життям (SWLS) Е. Дінера, Опитувальник життєстійкості С. Мадді та С. Кобейси, Шкала суб'єктивного щастя (SHS) С. Любомирські, Опитувальник якості життя WHOQOL-BREF.

Статистичні: описова статистика, t-критерій Стьюдента, U-критерій Манна-Уітні, критерій χ^2, коефіцієнти кореляції Пірсона та Спірмена, d Коена для оцінки розміру ефекту. Обробка даних здійснювалася за допомогою IBM SPSS Statistics 26.0.

Вибірка дослідження:

120 жінок віком від 25 до 55 років, які проживають на території України: 60 працюючих та 60 непрацюючих жінок.

Наукова новизна дослідження:

Вперше проведено комплексне порівняльне дослідження психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок в умовах воєнного стану в Україні. Виявлено специфічні профілі психологічної безпеки для кожної групи. Визначено, що зайнятість є значущим захисним фактором для психологічного благополуччя жінок в умовах війни. Встановлено структуру взаємозв'язків між показниками життєстійкості, суб'єктивного благополуччя та якості життя.

Практичне значення дослідження:

Результати дослідження можуть бути використані: психологами-практиками для розробки програм психологічної підтримки жінок в умовах війни з урахуванням фактору зайнятості; соціальними службами для планування заходів підтримки непрацюючих жінок; роботодавцями для створення сприятливого психологічного клімату на робочих місцях; у навчальному процесі при підготовці психологів та соціальних працівників.

Апробація результатів дослідження.

Основні положення та результати дослідження обговорювались на засіданнях кафедри психології Поліського національного університету (2025-2026 навчальний рік).

Структура роботи:

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи - 92 сторінки. Робота містить 10 таблиць. Список використаних джерел включає 57 найменувань.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ПРАЦЮЮЧИХ ТА НЕПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Психологічна безпека особистості: поняття, структура, функції

Проблема психологічної безпеки особистості набуває особливої актуальності в сучасних умовах, коли суспільство стикається з численними викликами, загрозами та кризовими ситуаціями. Війна, яка триває на території України з 2014 року та набула повномасштабного характеру з лютого 2022 року, створює безпрецедентні умови для функціонування особистості, що вимагає глибокого наукового осмислення феномену психологічної безпеки.

Поняття психологічної безпеки є багатогранним та розглядається дослідниками з різних теоретико-методологічних позицій. У найширшому розумінні психологічна безпека визначається як стан захищеності психіки від впливу різноманітних факторів, що можуть спричинити психологічну шкоду особистості. Це поняття тісно пов'язане з такими категоріями, як психічне здоров'я, психологічне благополуччя, адаптація та стресостійкість.

У вітчизняній психологічній науці проблему психологічної безпеки досліджували такі вчені, як Г.В. Грибенюк, Л.А. Лєпіхова, В.А. Лефтеров, С.Д. Максименко, Н.І. Приходько та інші. У їхніх працях психологічна безпека розглядається як важливий аспект життєдіяльності людини, що забезпечує можливість повноцінного функціонування та розвитку особистості [6; 15; 17; 24].

За визначенням Г.В. Грибенюка, психологічна безпека - це динамічний стан психіки, який характеризується збереженням цілісності особистості, адекватним реагуванням на зовнішні впливи та здатністю протистояти де-

структивним внутрішнім і зовнішнім чинникам. Автор підкреслює, що психологічна безпека є не просто відсутністю загроз, а активним процесом підтримання оптимального функціонального стану [6].

Л.А. Лєпіхова розглядає психологічну безпеку як інтегративну характеристику особистості, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. На думку дослідниці, психологічно безпечна людина характеризується адекватною самооцінкою, здатністю до саморегуляції, конструктивними копінг-стратегіями та розвиненими соціальними навичками [15].

У зарубіжній психології поняття психологічної безпеки (psychological safety) набуло широкого вжитку завдяки працям Е. Шейна та А. Едмондсон. Е. Шейн визначав психологічну безпеку як відчуття впевненості в тому, що людина не буде покарана або принижена за висловлювання ідей, запитань чи помилок. А. Едмондсон розширила це поняття, досліджуючи психологічну безпеку в контексті командної роботи та організаційної поведінки [44].

Особливо важливим є розуміння психологічної безпеки як багаторівневого феномену. Дослідники виділяють кілька рівнів психологічної безпеки: індивідуальний (безпека окремої особистості), міжособистісний (безпека у стосунках), груповий (безпека в малих групах та колективах) та соціетальний (безпека на рівні суспільства). Кожен із цих рівнів має свою специфіку та механізми забезпечення.

На індивідуальному рівні психологічна безпека забезпечується системою внутрішніх психологічних ресурсів особистості. До них належать: самоефективність, локус контролю, особистісна зрілість, емоційний інтелект, резильєнтність та життєстійкість. Ці ресурси формуються протягом життя під впливом виховання, освіти, життєвого досвіду та цілеспрямованої самоосвіти.

Структура психологічної безпеки особистості є предметом наукових дискусій. Найбільш поширеним є підхід, згідно з яким виділяють чотири основні компоненти: когнітивний, емоційний, поведінковий та соціальний. Кожен із цих компонентів відіграє важливу роль у забезпеченні цілісної психологічної безпеки особистості.

Когнітивний компонент психологічної безпеки включає систему знань, уявлень та переконань особистості щодо себе, оточуючого світу та власного місця в ньому. Важливими аспектами когнітивного компонента є: адекватна картина світу, реалістична самооцінка, здатність до критичного мислення, гнучкість когнітивних схем та здатність до прийняття невизначеності. Людина з розвиненим когнітивним компонентом психологічної безпеки здатна адекватно оцінювати ризики та загрози, приймати обґрунтовані рішення та зберігати ясність мислення в стресових ситуаціях.

Емоційний компонент охоплює сферу переживань та почуттів особистості. Він включає: емоційну стійкість, здатність до саморегуляції емоцій, оптимальний рівень тривожності, переважання позитивного емоційного фону та здатність переживати і опрацьовувати негативні емоції. Емоційно безпечна людина не придушує свої почуття, але й не дозволяє їм захоплювати контроль над поведінкою. Вона здатна усвідомлювати, називати та конструктивно виражати свої емоції.

Поведінковий компонент психологічної безпеки проявляється в діях та вчинках особистості. До нього належать: адаптивні копінг-стратегії, навички розв'язання проблем, здатність до ефективної комунікації, вміння встановлювати межі та здоровий спосіб життя. Поведінковий компонент забезпечує практичну реалізацію когнітивних та емоційних ресурсів особистості у конкретних життєвих ситуаціях.

Соціальний компонент відображає якість соціальних зв'язків та стосунків особистості. Він включає: наявність підтримувального соціального оточення, здорові міжособистісні стосунки, відчуття належності до спільноти, довіру до інших людей та здатність надавати та приймати соціальну підтримку. Соціальний компонент є надзвичайно важливим, оскільки людина є соціальною істотою, і її благополуччя значною мірою залежить від якості соціальних зв'язків.

Функції психологічної безпеки особистості відображають її роль у життєдіяльності людини. Традиційно виділяють чотири основні функції: захисну, адаптивну, регулятивну та розвивальну.

Захисна функція є базовою та полягає у забезпеченні захисту психіки від травмуючих впливів. Вона реалізується через механізми психологічного захисту, копінг-стратегії та інші способи подолання стресу. Захисна функція дозволяє особистості зберігати психічне здоров'я та цілісність в умовах несприятливих впливів.

Адаптивна функція забезпечує пристосування особистості до мінливих умов середовища. Вона передбачає гнучкість психіки, здатність до перебудови поведінкових патернів та модифікації когнітивних схем відповідно до нових обставин. Адаптивна функція є особливо важливою в кризових ситуаціях, коли звичні способи функціонування виявляються неефективними.

Регулятивна функція забезпечує підтримання оптимального функціонального стану психіки. Вона включає механізми саморегуляції, що дозволяють підтримувати баланс між різними психічними процесами та станами. Регулятивна функція забезпечує стабільність та передбачуваність психічного життя особистості.

Розвивальна функція пов'язана з потенціалом особистісного зростання. Психологічна безпека створює умови для самоактуалізації, творчості та постійного вдосконалення особистості. Людина, яка відчуває себе психологічно безпечною, здатна ризикувати, експериментувати та виходити за межі зони комфорту заради розвитку.

Важливим аспектом розуміння психологічної безпеки є її взаємозв'язок з іншими психологічними конструктами. Психологічна безпека тісно пов'язана з концепцією життєстійкості (hardiness), розробленою С. Мадді. Життєстійкість як особистісна характеристика, що включає залученість, контроль та прийняття ризику, є важливим предиктором психологічної безпеки [49; 50]. Люди з високим рівнем життєстійкості краще справляються зі стресом та зберігають психологічну безпеку в несприятливих умовах.

Психологічна безпека також корелює з резильєнтністю (resilience) - здатністю особистості відновлюватися після травматичних подій та криз. Резильєнтність забезпечує «пружність» психіки, її здатність повертатися до нормального функціонування після перенесених потрясінь. Ця характеристика є надзвичайно важливою в умовах війни, коли люди регулярно стикаються з травматичними ситуаціями.

Тісний зв'язок існує між психологічною безпекою та суб'єктивним благополуччям. Суб'єктивне благополуччя, що включає задоволеність життям, переважання позитивних емоцій над негативними та суб'єктивне відчуття щастя, є одночасно і передумовою, і наслідком психологічної безпеки. Людина, яка відчуває себе щасливою та задоволеною життям, має більше ресурсів для підтримання психологічної безпеки.

Важливим є також розмежування базової та ситуаційної психологічної безпеки. Базова психологічна безпека формується в ранньому дитинстві та пов'язана з теорією прив'язаності Дж. Боулбі. Надійна прив'язаність до значущих дорослих створює основу для базового відчуття безпеки у світі. Ситуаційна психологічна безпека залежить від конкретних обставин та може змінюватися залежно від зовнішніх умов.

Сучасні дослідження виявили 4-факторну структуру психологічної безпеки, що пояснює близько 76% дисперсії. Ця структура включає фактори внутрішньої стійкості, соціальної захищеності, когнітивної безпеки та емоційного благополуччя. Кожен із факторів вносить свій унікальний внесок у загальний рівень психологічної безпеки особистості.

Загрози психологічній безпеці можуть мати різну природу та інтенсивність. Традиційно виділяють зовнішні загрози (війна, економічна нестабільність, соціальні конфлікти, насильство) та внутрішні загрози (неадаптивні переконання, психологічні травми, низька самооцінка). В умовах війни особистість стикається одночасно з численними зовнішніми загрозами, що створює кумулятивний негативний ефект.

Отже, психологічна безпека особистості є складним, багатокомпонентним феноменом, що забезпечує захист психіки від деструктивних впливів та створює умови для повноцінного функціонування і розвитку людини. Розуміння структури та функцій психологічної безпеки є важливою передумовою для розробки ефективних стратегій її підтримання та відновлення, особливо в кризових умовах воєнного часу.

1.2. Психологічний вплив воєнних дій на жіночу популяцію

Війна є однією з найпотужніших стресових ситуацій, з якими може зіткнутися людина. Вона створює умови тотальної невизначеності, загрози життю та здоров'ю, руйнування звичного укладу життя та соціальних зв'язків. Психологічні наслідки війни охоплюють широкий спектр явищ - від адаптивних реакцій на стрес до тяжких психічних розладів.

Жінки становлять особливо вразливу групу населення в умовах воєнних конфліктів. Дослідження показують, що жінки мають вдвічі вищий ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) порівняно з чоловіками. За даними досліджень, проведених в Україні після початку повномасштабного вторгнення, 62,6% жінок демонструють симптоми ПТСР, тоді як серед чоловіків цей показник становить 36,5% [5].

Така підвищена вразливість жінок до психологічних наслідків війни пояснюється комплексом біологічних, психологічних та соціальних факторів. З біологічної точки зору, жінки мають більш виражену реактивність гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі, що обумовлює інтенсивнішу стресову відповідь. Крім того, гормональні особливості жіночого організму впливають на обробку емоційних стимулів та формування травматичних спогадів.

Психологічні фактори вразливості включають особливості когнітивної переробки травматичного досвіду. Жінки частіше, ніж чоловіки, схильні до румінації - повторюваного прокручування в думках негативних подій. Вони також частіше використовують емоційно-фокусовані копінг-стратегії, які,

хоча й допомагають опрацювати переживання, можуть підтримувати емоційний дистрес протягом тривалого часу.

Соціальні фактори відіграють надзвичайно важливу роль у підвищеній вразливості жінок. В умовах війни жінки часто беруть на себе додаткові обов'язки по догляду за сім'єю, що створює подвійне навантаження. Дослідження показують, що 54% дружин військовослужбовців відчули зростання фінансових обов'язків, 62% - більшу відповідальність за виховання дітей, а 63% почали активніше планувати життя родини [4].

Особливим чинником ризику для жінок в умовах війни є загроза гендерно зумовленого насильства. За даними досліджень, 75% дівчат та жінок в Україні пережили ту чи іншу форму насильства, при цьому 35% зазнали фізичного або сексуального насильства [4]. З початку повномасштабного вторгнення кількість випадків гендерного насильства зросла, що додатково погіршує психологічний стан жінок.

Вимушене переміщення є ще одним потужним стресовим фактором, що непропорційно впливає на жінок. Серед внутрішньо переміщених осіб та біженців жінки становлять значну більшість. Переселення супроводжується втратою звичного середовища, соціальних зв'язків, часто - роботи та джерел доходу. Для жінок з дітьми це створює додаткові складнощі, пов'язані з необхідністю адаптації дітей до нових умов.

Психологічні реакції жінок на воєнну травму охоплюють широкий спектр проявів. Найбільш поширеними є тривожні розлади. За даними опитувань, 71% українців відчувають підвищений рівень стресу та знервованості [5]. Жінки частіше повідомляють про симптоми генералізованого тривожного розладу, панічні атаки та специфічні фобії, пов'язані з воєнними загрозами.

Депресивні розлади є другою за поширеністю групою психологічних проблем серед жінок в умовах війни. Симптоми депресії включають знижений настрій, втрату інтересу до діяльності, що раніше приносила задоволення, порушення сну та апетиту, відчуття безнадійності та провини. За оцінками

експертів ВООЗ, 22% постраждалих від війни можуть мати психічні розлади, що потребують професійної допомоги [56].

Посттравматичний стресовий розлад є найбільш специфічним психологічним наслідком воєнної травми. ПТСР характеризується повторюваними нав'язливими спогадами про травматичну подію, уникненням стимулів, пов'язаних з травмою, негативними змінами в когніціях та настрої, а також симптомами гіперзбудження. За даними досліджень, понад 90% українців мали прояви хоча б одного симптому ПТСР, а 57% перебувають у зоні ризику розвитку повноцінного розладу [5].

Емоційне виснаження є ще одним поширеним наслідком тривалого стресу. Жінки, які поєднують роботу з турботою про сім'ю в умовах війни, особливо схильні до виснаження. Симптоми включають хронічну втому, апатію, зниження продуктивності, емоційне охолодження та деперсоналізацію.

Важливим аспектом психологічного впливу війни на жінок є порушення базового відчуття безпеки. Постійна загроза обстрілів, повітряні тривоги, новини про жертви - все це підриває фундаментальне переконання в тому, що світ є безпечним і передбачуваним. Для жінок з дітьми це переживання особливо болісне, оскільки вони не можуть гарантувати безпеку своїм дітям.

Порушення соціальних зв'язків є ще одним наслідком війни. Мобілізація чоловіків призводить до розлуки подружжя, еміграція - до розриву родинних та дружніх зв'язків. Жінки часто опиняються в ситуації, коли вони змушені справлятися з труднощами самостійно, без звичної підтримки.

Водночас дослідження фіксують і позитивні феномени. Попри всі труднощі, 87% жінок, які повернулися з-за кордону, та 81% дружин військовослужбовців повідомляють про задоволеність своїми сімейними стосунками [4]. Це свідчить про мобілізацію психологічних ресурсів та активацію механізмів резильєнтності в умовах кризи.

Посттравматичне зростання є ще одним позитивним феноменом, що спостерігається у частини жінок [54]. Воно проявляється в переоцінці життєвих пріоритетів, посиленні міжособистісних стосунків, відкритті нових можливостей, підвищенні відчуття особистісної сили та духовному розвитку. Посттравматичне зростання не заперечує страждань, а співіснує з ними.

Соціальна підтримка є одним із найважливіших захисних факторів для психологічного здоров'я жінок в умовах війни. Наявність близьких людей, з якими можна поділитися переживаннями, отримати практичну допомогу та емоційну підтримку, значно знижує ризик розвитку психічних розладів. Жіночі спільноти, групи підтримки та волонтерські організації відіграють важливу роль у забезпеченні такої підтримки.

Важливим є також доступ до професійної психологічної допомоги. В Україні функціонують численні проєкти з надання психологічної підтримки постраждалим від війни. Наприклад, проєкт «Психологічна допомога постраждалим» за період з травня по липень 2023 року надав 564 години психологічної роботи, допомігши 198 жінкам [25]. Проте попит на психологічну допомогу значно перевищує можливості існуючих служб.

Підсумовуючи, психологічний вплив воєнних дій на жіночу популяцію є комплексним та багатоаспектним. Жінки стикаються з підвищеним ризиком тривожних, депресивних розладів та ПТСР, що обумовлено біопсихосоціальними факторами. Водночас жінки демонструють значний потенціал резильєнтності та посттравматичного зростання. Розуміння специфіки психологічного впливу війни на жінок є необхідною передумовою для розробки ефективних програм психологічної підтримки.

1.3. Особливості психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок в умовах воєнного стану

Зайнятість є одним із важливих чинників, що впливає на психологічний стан жінок в умовах війни. Наявність чи відсутність роботи визначає не лише

економічний статус, але й широкий спектр психологічних характеристик: самооцінку, відчуття контролю над життям, соціальні зв'язки та часову структуру повсякденності.

Працюючі жінки мають низку потенційних переваг для підтримання психологічної безпеки. Першою та однією з найважливіших є фінансова стабільність. Власний дохід забезпечує незалежність, можливість задовольняти базові потреби та планувати майбутнє. В умовах війни, коли економічна ситуація є нестабільною, фінансова захищеність набуває особливого значення для психологічного благополуччя.

Професійна діяльність забезпечує важливу соціальну функцію. Робота створює простір для соціальної взаємодії, формування професійних зв'язків та отримання соціальної підтримки від колег. Для багатьох жінок робочий колектив є важливим джерелом емоційної підтримки, особливо в ситуаціях, коли сімейні зв'язки порушені через війну.

Структурування часу є ще однією важливою функцією роботи. Регулярний робочий графік допомагає підтримувати відчуття нормальності та передбачуваності в умовах хаосу. Необхідність виконувати робочі обов'язки структурує день, відволікає від тривожних думок та надає відчуття мети та сенсу.

Робота підтримує почуття самоефективності та компетентності. Успішне виконання професійних завдань підкріплює впевненість у власних силах та здібностях. В умовах, коли багато аспектів життя виходять з-під контролю, робота залишається сферою, де жінка може відчувати себе компетентною та успішною.

Професійна ідентичність є важливим компонентом загальної ідентичності особистості. Для жінок, чия самооцінка значною мірою пов'язана з професійною реалізацією, збереження роботи в умовах війни допомагає підтримувати цілісність ідентичності та самоповагу.

Водночас працюючі жінки стикаються зі специфічними викликами. Подвійне навантаження - необхідність поєднувати професійні обов'язки з турботою про сім'ю - є особливо актуальним в умовах війни. Коли чоловіки

мобілізовані, жінки часто залишаються єдиними, хто несе відповідальність і за фінансове забезпечення, і за ведення домогосподарства, і за догляд за дітьми.

Конфлікт ролей виникає, коли вимоги різних життєвих сфер стають несумісними. Працююча мати може відчувати провину через те, що не приділяє достатньо часу дітям, або через те, що сімейні обов'язки заважають професійній реалізації. Цей конфлікт породжує внутрішню напругу та може призводити до емоційного виснаження.

Професійний стрес в умовах війни набуває особливого характеру. До звичайних робочих стресорів додаються: робота в умовах повітряних тривог, необхідність адаптуватися до дистанційного режиму, скорочення штату та збільшення навантаження, невизначеність щодо майбутнього організації.

Непрацюючі жінки мають свій специфічний профіль ризиків та ресурсів. Серед ризиків найбільш значущим є соціальна ізоляція. Відсутність регулярного робочого середовища обмежує можливості для соціальної взаємодії та отримання підтримки. Жінки, які перебувають вдома, можуть відчувати себе відірваними від соціального життя.

Фінансова залежність від партнера чи держави є ще одним чинником ризику. В умовах війни, коли чоловіки можуть бути мобілізовані, поранені або загинути, фінансова залежність створює додаткову вразливість. Необхідність покладатися на соціальні виплати чи допомогу родичів може негативно впливати на самооцінку та відчуття контролю.

Відсутність структурованої діяльності створює ризик надмірної зосередженості на негативних переживаннях. Без робочих завдань, що вимагають уваги, жінки можуть мати більше часу для румінації - повторюваного прокручування в думках тривожних думок та переживань. Це може підтримувати та посилювати тривогу та депресивні симптоми.

Зниження самооцінки є поширеним наслідком безробіття. Жінки можуть відчувати себе непотрібними, некомпетентними, такими, що не роблять внеску в суспільство. Особливо болісним це може бути для тих, хто втратив

роботу внаслідок війни - через закриття підприємств, вимушене переселення чи скорочення.

Втрата професійної ідентичності може призводити до екзистенційної кризи. Жінки, для яких кар'єра була важливою частиною життя, можуть відчувати втрату сенсу та напрямку. Питання «хто я без своєї роботи?» може бути особливо болісним.

Водночас непрацюючі жінки мають певні переваги. Гнучкий розпорядок дня дозволяє краще адаптуватися до непередбачуваних обставин війни. Відсутність необхідності щодня виходити на роботу може бути перевагою в умовах постійних повітряних тривог та небезпеки.

Можливість присвятити більше часу родині може бути цінною, особливо для матерів малих дітей. В умовах війни діти потребують підвищеної уваги та підтримки з боку батьків, і можливість бути поруч може компенсувати деякі негативні наслідки відсутності роботи.

Менший професійний стрес означає, що непрацюючі жінки уникають одного із джерел напруження. Вони не стикаються з робочими дедлайнами, конфліктами з колегами чи вимогами начальства, що може знижувати загальний рівень стресу.

Можливість займатися волонтерством та суспільно корисною діяльністю може частково компенсувати відсутність оплачуваної роботи. Багато непрацюючих жінок долучаються до волонтерського руху, що надає відчуття мети, соціальні зв'язки та підтримує самооцінку.

Дослідження показують, що втрата роботи або доходу є джерелом стресу для 42% опитаних українців [5]. При цьому головним джерелом тривоги залишається безпека близьких - про це повідомляють 63% респондентів [5]. Це свідчить про те, що зайнятість, хоча й є важливим чинником, не є єдиним і навіть не головним детермінантом психологічного благополуччя в умовах війни.

Цікавим є те, що зайнятість сама по собі не завжди має статистично значущий вплив на показники ПТСР. Деякі дослідження показують, що якість роботи, умови праці та суб'єктивне ставлення до роботи є важливішими, ніж просто факт наявності роботи. Жінка, яка працює на виснажливій, низькооплачуваній роботі без перспектив, може мати гірший психологічний стан, ніж та, яка не працює, але має достатні ресурси та соціальну підтримку.

Війна значно вплинула на ринок праці України, і рівень працевлаштованості знизився у всіх групах жінок. Багато підприємств закрилися або скоротили діяльність, особливо в регіонах, що зазнали окупації чи активних бойових дій. Вимушене переселення часто означало втрату роботи та необхідність пошуку нових можливостей на новому місці.

Дистанційна робота стала важливим способом збереження зайнятості для багатьох жінок. IT-сектор, освіта, адміністративна робота - ці сфери найбільше адаптувалися до дистанційного формату. Проте дистанційна робота має свої виклики: розмивання меж між робочим та особистим простором, технічні труднощі, ізоляція від колективу.

Підсумовуючи, вплив зайнятості на психологічну безпеку жінок в умовах війни є неоднозначним. Робота може бути як захисним фактором (через фінансову стабільність, соціальну підтримку, структуру часу), так і додатковим джерелом стресу (через подвійне навантаження, конфлікт ролей, професійний стрес). Непрацюючі жінки уникають деяких ризиків, пов'язаних з роботою, але стикаються з іншими - ізоляцією, фінансовою залежністю, втратою структури. Для кожної жінки баланс цих факторів є унікальним і залежить від конкретних життєвих обставин.

1.4. Життєстійкість, суб'єктивне благополуччя та якість життя як складові психологічної безпеки

Психологічна безпека особистості спирається на систему ресурсів, серед яких особливе місце посідають життєстійкість, суб'єктивне благополуччя та

якість життя. Ці конструкти, хоча й мають самостійне значення, тісно взаємопов'язані та спільно формують ресурсну базу психологічної стійкості людини в умовах стресу та невизначеності.

Концепція життєстійкості (hardiness) була розроблена американським психологом Сальваторе Мадді на основі екзистенційної філософії та психології [49]. Життєстійкість визначається як система переконань про себе, світ та стосунки з ним, що включає три компоненти: залученість (commitment), контроль (control) та прийняття ризику (challenge).

Залученість відображає переконання людини в тому, що включеність у події, що відбуваються, дає максимальний шанс знайти щось цінне та цікаве для особистості. Людина з високим рівнем залученості отримує задоволення від власної діяльності, відчуває себе частиною життя, а не стороннім спостерігачем. Низька залученість, навпаки, породжує відчуття відкинутості, відсторонення від життя.

Контроль відображає переконання в тому, що боротьба дозволяє впливати на результат подій. Людина з високим контролем відчуває, що сама обирає власну діяльність та свій шлях, навіть якщо зовнішні обставини складні. Вона вірить у свою здатність впливати на ситуацію, а не є пасивною жертвою обставин. Низький контроль породжує відчуття безпорадності та безсилля.

Прийняття ризику (виклик) відображає переконання людини в тому, що все, що з нею відбувається, сприяє її розвитку за рахунок знань, що здобуваються з досвіду - як позитивного, так і негативного. Людина з високим рівнем прийняття ризику сприймає життя як виклик та можливість для зростання, а не як загрозу. Вона відкрита до змін та готова вчитися на власному досвіді.

Життєстійкість формується протягом життя під впливом виховання, освіти та життєвого досвіду. Важливу роль відіграє ранній досвід взаємодії з батьками та іншими значущими дорослими. Діти, яких заохочували до самостійності, підтримували в труднощах та вчили конструктивному ставленню до невдач, розвивають більш високий рівень життєстійкості.

Численні дослідження підтверджують важливу роль життєстійкості як буфера проти стресу. Люди з високим рівнем життєстійкості краще справляються з травматичними подіями, швидше відновлюються після криз та рідше розвивають психічні розлади. В контексті психологічної безпеки життєстійкість є важливим внутрішнім ресурсом, що дозволяє протистояти загрозам та зберігати психологічне благополуччя.

Нормативні показники життєстійкості, становлять: загальна життєстійкість - M = 80,72 (SD = 18,53); залученість - M = 37,64 (SD = 8,08); контроль - M = 29,17 (SD = 8,43); прийняття ризику - M = 13,91 (SD = 4,39) [49; 50]. Показники, що перевищують середні значення більш ніж на одне стандартне відхилення, свідчать про високий рівень життєстійкості.

Суб'єктивне благополуччя є другою важливою складовою психологічної безпеки. Це поняття охоплює суб'єктивну оцінку людиною власного життя та включає когнітивний (задоволеність життям) та афективний (емоційне благополуччя) компоненти.

Когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя представлений задоволеністю життям - глобальною оцінкою власного життя на основі порівняння з особистими стандартами та очікуваннями. Задоволеність життям є відносно стабільною характеристикою, хоча може змінюватися під впливом значних життєвих подій.

Афективний компонент включає переважання позитивних емоцій над негативними та суб'єктивне відчуття щастя. Позитивні емоції - радість, інтерес, захоплення, гордість - сприяють розширенню когнітивних та поведінкових репертуарів, будуванню ресурсів та соціальних зв'язків. Негативні емоції - страх, гнів, сум - хоча й є неприємними, виконують важливу адаптивну функцію.

Суб'єктивне щастя є особливим аспектом суб'єктивного благополуччя. Воно відображає глобальне суб'єктивне переживання себе як щасливої або нещасливої людини. Суб'єктивне щастя корелює з багатьма позитивними

наслідками: здоров'ям, довголіттям, якістю соціальних стосунків, продуктивністю на роботі.

Суб'єктивне благополуччя визначається комплексом факторів. Генетичні фактори пояснюють близько 50% індивідуальних відмінностей у рівні щастя [48]. Життєві обставини - дохід, сімейний стан, здоров'я - пояснюють близько 10%. Решта 40% залежить від цілеспрямованої діяльності людини - її думок, поведінки та стратегій досягнення благополуччя.

В умовах війни суб'єктивне благополуччя зазнає суттєвих випробувань. Постійна загроза, втрати, невизначеність підривають відчуття щастя та задоволеності. Проте дослідження показують, що люди здатні адаптуватися навіть до найтяжчих обставин, і рівень суб'єктивного благополуччя з часом може частково відновлюватися.

Якість життя є третьою складовою психологічної безпеки. На відміну від суб'єктивного благополуччя, якість життя є більш комплексним конструктом, що охоплює як суб'єктивні оцінки, так і об'єктивні показники різних сфер життєдіяльності.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає якість життя як сприйняття людиною свого становища в житті в контексті культури та системи цінностей, в яких вона живе, у зв'язку зі своїми цілями, очікуваннями, стандартами та інтересами [55]. Це багатовимірний конструкт, що включає фізичне здоров'я, психологічне здоров'я, соціальні відносини та навколишнє середовище.

Домен фізичного здоров'я охоплює такі аспекти, як біль та дискомфорт, залежність від медикаментів, енергія та втомлюваність, мобільність, сон та відпочинок, повсякденна активність, працездатність. Фізичне здоров'я є фундаментом для функціонування в інших сферах.

Домен психологічного здоров'я включає тілесний образ та зовнішність, негативні почуття, позитивні почуття, самооцінку, духовність та особисті переконання, мислення, навчання, пам'ять та концентрацію. Цей домен безпосередньо пов'язаний з психологічною безпекою.

Домен соціальних відносин охоплює особисті стосунки, соціальну підтримку та сексуальну активність. Якість соціальних стосунків є одним із найважливіших предикторів загального благополуччя та здоров'я.

Домен навколишнього середовища включає фінансові ресурси, свободу та безпеку, медичну та соціальну допомогу, домашнє середовище, можливості для отримання інформації та навичок, можливості для відпочинку, фізичне середовище та транспорт. В умовах війни цей домен зазнає особливо сильного впливу.

Українська версія опитувальника якості життя WHOQOL-BREF продемонструвала добрі психометричні властивості [21]. Коефіцієнт α Кронбаха для шкали психічного здоров'я становить 0,82, для шкал фізичного здоров'я та навколишнього середовища - 0,79 та 0,77 відповідно.

Взаємозв'язок між життєстійкістю, суб'єктивним благополуччям та якістю життя є двостороннім та динамічним. Життєстійкість є особистісним ресурсом, що сприяє підтриманню благополуччя та якості життя в умовах стресу. Водночас позитивний досвід благополуччя та високої якості життя може зміцнювати життєстійкість.

У контексті психологічної безпеки ці три конструкти формують ресурсну базу особистості. Життєстійкість забезпечує стійкість до стресу та здатність конструктивно долати труднощі. Суб'єктивне благополуччя відображає позитивну оцінку власного життя та переважання позитивних емоцій. Якість життя характеризує функціонування в різних сферах життєдіяльності.

Для жінок в умовах війни ці ресурси набувають особливого значення. Життєстійкість допомагає справлятися з численними стресорами та зберігати активну життєву позицію. Суб'єктивне благополуччя є індикатором психологічного стану та мотивує до подальшого функціонування. Якість життя відображає реальні можливості задоволення потреб у різних сферах.

Порівняльний аналіз цих показників у працюючих та непрацюючих жінок дозволяє виявити специфіку впливу зайнятості на психологічну безпеку. Можна припустити, що працюючі жінки матимуть вищі показники за певними

параметрами (наприклад, контроль, самооцінка), тоді як непрацюючі - за іншими (наприклад, домен соціальних відносин при можливості більше часу проводити з родиною).

Діагностика життєстійкості, суб'єктивного благополуччя та якості життя за допомогою валідних психодіагностичних інструментів дозволяє отримати комплексну картину психологічного стану жінок та ідентифікувати сфери, що потребують особливої уваги. Це є важливою передумовою для розробки ефективних програм психологічної підтримки.

Підсумовуючи, життєстійкість, суб'єктивне благополуччя та якість життя є ключовими складовими психологічної безпеки особистості. Ці конструкти тісно взаємопов'язані та спільно визначають здатність людини функціонувати та розвиватися в умовах стресу та невизначеності. Дослідження цих показників у працюючих та непрацюючих жінок в умовах війни дозволяє краще зрозуміти механізми психологічної безпеки та розробити ефективні стратегії її підтримання.

Висновки до першого розділу

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок в умовах війни. На основі аналізу наукової літератури можна сформулювати такі висновки:

1. Психологічна безпека особистості є складним, багатокомпонентним феноменом, що визначається як стан захищеності психіки від впливу деструктивних чинників. Структура психологічної безпеки включає чотири основні компоненти: когнітивний (система знань та переконань), емоційний (сфера переживань та саморегуляції), поведінковий (адаптивні копінг-стратегії) та соціальний (якість соціальних зв'язків). Психологічна безпека виконує захисну, адаптивну, регулятивну та розвивальну функції.

2. Війна здійснює потужний негативний вплив на психологічний стан жінок. Жінки мають вдвічі вищий ризик розвитку ПТСР порівняно з чоловіками (62,6% проти 36,5%). До основних чинників вразливості жінок належать: підвищене навантаження з догляду за сім'єю, ризик гендерного насильства, вимушене переміщення, розлука з близькими. Найбільш поширеними психологічними реакціями є тривожність (71% населення), депресія, ПТСР (понад 90% мали хоча б один симптом), емоційне виснаження.

3. Зайнятість є важливим, але неоднозначним чинником психологічної безпеки жінок в умовах війни. Працюючі жінки мають переваги у вигляді фінансової стабільності, соціальної підтримки на робочому місці, структурованості часу та підтримання самоефективності. Водночас вони стикаються з подвійним навантаженням, конфліктом ролей та професійним стресом. Непрацюючі жінки мають ризик соціальної ізоляції та зниження самооцінки, проте можуть мати більше часу для родини та уникати професійного стресу.

4. Життєстійкість, суб'єктивне благополуччя та якість життя є ключовими складовими ресурсної бази психологічної безпеки. Життєстійкість (залученість, контроль, прийняття ризику) забезпечує стійкість до стресу. Суб'єктивне благополуччя (задоволеність життям, позитивний афект, суб'єктивне щастя) відображає оцінку власного життя. Якість життя (фізичне здоров'я, психологічне здоров'я, соціальні відносини, навколишнє середовище) характеризує функціонування в різних сферах. Ці конструкти тісно взаємопов'язані та спільно визначають здатність особистості підтримувати психологічну безпеку.

5. Діагностика показників життєстійкості, суб'єктивного благополуччя та якості життя дозволяє отримати комплексну оцінку психологічної безпеки жінок. Порівняльний аналіз цих показників у працюючих та непрацюючих жінок є необхідним для виявлення специфіки впливу зайнятості та розробки диференційованих підходів до психологічної підтримки.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ПРАЦЮЮЧИХ ТА НЕПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК

2.1. Організація та етапи дослідження

Емпіричне дослідження психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок в умовах війни було організоване відповідно до мети та завдань кваліфікаційної роботи. Дослідження проводилося у період з квітня по листопад 2025 року на території України в умовах воєнного стану.

Методологічною основою дослідження є системний підхід, який передбачає розгляд психологічної безпеки як цілісного феномену, що включає взаємопов'язані компоненти. Також використовувався порівняльний підхід, що дозволив виявити відмінності між групами працюючих та непрацюючих жінок.

Метою емпіричного дослідження було вивчення особливостей психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок в умовах воєнного стану, а також порівняльний аналіз показників життєстійкості, суб'єктивного благополуччя та якості життя у цих групах.

Об'єктом дослідження є психологічна безпека жінок в умовах воєнного стану.

Предметом дослідження є особливості психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок, що проявляються у показниках життєстійкості, задоволеності життям, суб'єктивного щастя та якості життя.

Завдання емпіричного дослідження:

1. Визначити рівень задоволеності життям у працюючих та непрацюючих жінок за допомогою шкали задоволеності життям SWLS.

2. Дослідити особливості життєстійкості в обох групах досліджуваних за допомогою опитувальника С. Мадді.

3. Вивчити рівень суб'єктивного щастя працюючих та непрацюючих жінок за допомогою шкали суб'єктивного щастя.

4. Оцінити якість життя за основними доменами у досліджуваних групах за допомогою опитувальника WHOQOL-BREF.

5. Провести порівняльний аналіз показників психологічної безпеки між групами працюючих та непрацюючих жінок.

6. Виявити кореляційні зв'язки між досліджуваними показниками та визначити їх специфіку в кожній групі.

7. Сформулювати практичні рекомендації щодо підтримання психологічної безпеки жінок в умовах війни.

Гіпотези дослідження були сформульовані на основі теоретичного аналізу проблеми:

Основна гіпотеза: існують статистично значущі відмінності у показниках психологічної безпеки між працюючими та непрацюючими жінками в умовах війни.

Додаткові гіпотези:

Гіпотеза 1. Працюючі жінки демонструють вищий рівень життєстійкості порівняно з непрацюючими, особливо за шкалами контролю та залученості.

Гіпотеза 2. Рівень задоволеності життям є вищим у працюючих жінок порівняно з непрацюючими.

Гіпотеза 3. Працюючі жінки демонструють вищий рівень суб'єктивного щастя порівняно з непрацюючими.

Гіпотеза 4. Існують відмінності у профілях якості життя між працюючими та непрацюючими жінками за окремими доменами.

Гіпотеза 5. Існує позитивний кореляційний зв'язок між показниками життєстійкості, суб'єктивного благополуччя та якості життя.

Дослідження проводилося у три послідовні етапи:

Перший етап (квітень 2025 р.) - підготовчий. На цьому етапі здійснювався теоретичний аналіз проблеми психологічної безпеки жінок в

умовах війни. Вивчалися теоретичні концепції психологічної безпеки, життєстійкості, суб'єктивного благополуччя та якості життя. Аналізувалися сучасні дослідження впливу війни на психологічний стан жінок. Визначалися методологічні засади дослідження, підбиралися психодіагностичні методики. Було проведено пілотажне дослідження на малій вибірці (n=15) для перевірки зрозумілості інструкцій.

Другий етап (травень 2025 р.) - емпіричний. На цьому етапі проводилося основне дослідження. Збір даних здійснювався за допомогою онлайн-опитування через платформу Google Forms. Вибір онлайн-формату був обумовлений умовами воєнного стану. Посилання поширювалося через соціальні мережі (Facebook, Instagram, Telegram), тематичні групи та канали.

Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Перед початком опитування учасниці надавали інформовану згоду. Текст інформованої згоди включав: інформацію про мету дослідження, опис процедури, гарантії анонімності та конфіденційності, контактні дані дослідника.

Третій етап (листопад 2025 р.) - аналітичний. На цьому етапі здійснювалася статистична обробка отриманих даних за допомогою IBM SPSS Statistics. Проводився аналіз описових статистик, перевірка нормальності розподілу, порівняльний аналіз груп, кореляційний аналіз.

Етичні принципи дослідження:

Принцип добровільності - усі учасниці брали участь у дослідженні за власним бажанням, мали право відмовитися від участі на будь-якому етапі.

Принцип інформованої згоди - перед початком опитування учасниці отримували повну інформацію про мету та процедуру дослідження.

Принцип анонімності - персональні дані учасниць не збиралися, результати представлено в узагальненому вигляді.

Принцип конфіденційності - зібрані дані використовувалися виключно в наукових цілях.

Принцип ненанесення шкоди - процедура дослідження була безпечною та не могла завдати шкоди психічному здоров'ю учасниць.

2.2. Характеристика вибірки дослідження

У дослідженні взяли участь 120 жінок віком від 25 до 55 років, які проживають на території України. Вибірка формувалася методом доступної вибірки з подальшим поділом на дві групи за критерієм наявності зайнятості.

Критерії включення до вибірки: жіноча стать; вік від 25 до 55 років; проживання на території України; відсутність діагностованих психічних розладів; добровільна згода на участь.

Критерії виключення: перебування за кордоном; неповне заповнення опитувальників; вік молодше 25 або старше 55 років.

Група 1 - працюючі жінки (n=60): жінки з постійним місцем роботи (повна або часткова зайнятість, самозайнятість, підприємництво).

Група 2 - непрацюючі жінки (n=60): жінки без оплачуваної роботи (декретна відпустка, безробітні, домогосподарки, ті хто втратив роботу через війну).

Таблиця 2.1

Соціально-демографічна характеристика вибірки дослідження

Показник	**Працюючі (n=60)**	**Непрацюючі (n=60)**	**Загалом (n=120)**
Вік (M±SD), років	36,8±8,2	35,4±9,1	36,1±8,6
Вікові групи:			
25-34 роки	24 (40,0%)	28 (46,7%)	52 (43,3%)
35-44 роки	22 (36,7%)	18 (30,0%)	40 (33,3%)
45-55 років	14 (23,3%)	14 (23,3%)	28 (23,3%)
Сімейний стан:			
заміжня	35 (58,3%)	38 (63,3%)	73 (60,8%)
незаміжня	15 (25,0%)	12 (20,0%)	27 (22,5%)
розлучена/вдова	10 (16,7%)	10 (16,7%)	20 (16,7%)
Наявність дітей:			
є діти	42 (70,0%)	48 (80,0%)	90 (75,0%)

немає дітей	18 (30,0%)	12 (20,0%)	30 (25,0%)
Освіта:			
вища	48 (80,0%)	35 (58,3%)	83 (69,2%)
середня спеціальна	10 (16,7%)	20 (33,3%)	30 (25,0%)
середня	2 (3,3%)	5 (8,3%)	7 (5,8%)
Статус ВПО:			
є ВПО	12 (20,0%)	18 (30,0%)	30 (25,0%)
не є ВПО	48 (80,0%)	42 (70,0%)	90 (75,0%)
Регіон проживання:			
Схід	8 (13,3%)	12 (20,0%)	20 (16,7%)
Центр	28 (46,7%)	25 (41,7%)	53 (44,2%)
Захід	24 (40,0%)	23 (38,3%)	47 (39,2%)

Примітка: M - середнє значення; SD - стандартне відхилення; ВПО - внутрішньо переміщені особи.

Аналіз соціально-демографічних характеристик вибірки дозволяє зробити такі висновки. Середній вік досліджуваних у групі працюючих жінок становив 36,8±8,2 років, у групі непрацюючих - 35,4±9,1 років. Групи є порівнянними за віком ($t=0,88$; $p=0,38$).

За сімейним станом більшість досліджуваних перебувають у шлюбі (60,8%). Розподіл за сімейним станом у групах є подібним ($\chi^2=1,24$; $p=0,74$).

Серед учасниць дослідження 75% мають дітей. Серед непрацюючих жінок частка тих, хто має дітей, дещо вища (80% проти 70%), що може бути пов'язано з декретною відпусткою.

За рівнем освіти у групі працюючих жінок значно переважають особи з вищою освітою (80% проти 58,3%). Ця відмінність є статистично значущою ($\chi^2=6,43$; $p=0,04$).

Статус внутрішньо переміщеної особи мають 25% учасниць. Серед непрацюючих жінок частка ВПО є вищою (30% проти 20%).

Таким чином, сформована вибірка є достатньо репрезентативною для цілей дослідження.

2.3. Опис методів та методик дослідження

Для реалізації мети та завдань дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити різні аспекти психологічної безпеки особистості.

2.3.1. Шкала задоволеності життям (SWLS)

Шкала задоволеності життям (SWLS) була розроблена Е. Дінером та співавторами у 1985 році [42]. Методика є найбільш часто використовуваним інструментом для вимірювання глобальної когнітивної оцінки задоволеності власним життям.

Теоретичною основою методики є концепція суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, згідно з якою задоволеність життям є когнітивним компонентом суб'єктивного благополуччя.

Опитувальник складається з 5 тверджень, які оцінюються за 7-бальною шкалою Лайкерта. Загальний бал може коливатися від 5 до 35 балів.

Твердження опитувальника: 1) Багато в чому моє життя близьке до мого ідеалу. 2) Умови мого життя чудові. 3) Я задоволена своїм життям. 4) Наразі я отримала те важливе, чого хотіла в житті. 5) Якби я могла прожити своє життя заново, я б майже нічого не змінила.

Інтерпретація результатів: 31-35 балів - дуже високий рівень; 26-30 балів - високий рівень; 21-25 балів - середній рівень; 20 балів - нейтральний рівень; 15-19 балів - нижче середнього; 10-14 балів - низький рівень; 5-9 балів - дуже низький рівень.

Психометричні властивості методики: α Кронбаха = 0,87; тест-ретестова надійність r = 0,82. Використовувалася українськомовна адаптація (α = 0,85) [3].

2.3.2. Опитувальник життєстійкості С. Мадді

Тест життєстійкості (Hardiness Survey) був розроблений С. Мадді та С. Кобейса на основі екзистенційної філософії та психології [47; 49].

Опитувальник містить 45 тверджень, що оцінюються за 4-бальною шкалою. Методика дозволяє оцінити загальний рівень життєстійкості та три її компоненти.

Залученість (commitment) - 18 пунктів. Визначає переконаність у тому, що залученість до подій дає максимальний шанс знайти щось цінне та цікаве.

Контроль (control) - 17 пунктів. Відображає переконаність у тому, що боротьба дозволяє впливати на результат подій.

Прийняття ризику (challenge) - 10 пунктів. Характеризує переконаність у тому, що все, що відбувається, сприяє розвитку особистості.

Нормативні показники: загальна життєстійкість M = 80,72 (SD = 18,53); залученість M = 37,64 (SD = 8,08); контроль M = 29,17 (SD = 8,43); прийняття ризику M = 13,91 (SD = 4,39).

Надійність: загальна життєстійкість α = 0,91; залученість α = 0,83; контроль α = 0,79; прийняття ризику α = 0,71.

2.3.3. Шкала суб'єктивного щастя

Шкала суб'єктивного щастя (SHS) була розроблена С. Любомирські та Х. Леппер у 1999 році [48]. Методика є експрес-тестом для вимірювання глобального суб'єктивного переживання себе як щасливої людини.

Опитувальник складається з 4 пунктів, що оцінюються за 7-бальною шкалою. Перші три пункти є прямими, четвертий - зворотним.

Пункти: 1) Загалом я вважаю себе щасливою/нещасливою людиною. 2) Порівняно з більшістю людей, я вважаю себе більш/менш щасливою. 3) Характеристика щасливої людини описує мене. 4) Характеристика нещасливої людини описує мене (зворотний).

Загальний бал - середнє арифметичне (від 1 до 7). Середні нормативні значення: 4,5-5,5 балів. Надійність α = 0,79-0,94.

2.3.4. Опитувальник якості життя WHOQOL-BREF

Короткий опитувальник якості життя (WHOQOL-BREF) був розроблений ВООЗ як скорочена версія WHOQOL-100 [55]. Опитувальник містить 26 пунктів за 5-бальною шкалою.

Домен 1 - Фізичне здоров'я (7 пунктів): біль та дискомфорт; енергія та втомлюваність; мобільність; сон та відпочинок; повсякденна активність; працездатність.

Домен 2 - Психологічне здоров'я (6 пунктів): тілесний образ; негативні почуття; позитивні почуття; самооцінка; духовність; мислення та пам'ять.

Домен 3 - Соціальні відносини (3 пункти): особисті стосунки; соціальна підтримка; сексуальна активність.

Домен 4 - Навколишнє середовище (8 пунктів): фінансові ресурси; свобода та безпека; медична допомога; домашнє середовище; можливості для навчання; відпочинок; фізичне середовище; транспорт.

Обробка: трансформований бал = (Середній бал - 1) × 25. Діапазон 0-100.

Українська версія: α Кронбаха для психічного здоров'я - 0,82; фізичного - 0,79; середовища - 0,77; соціальних відносин - 0,65 [21].

2.4. Методи статистичної обробки даних

Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою IBM SPSS Statistics 26.0 та Microsoft Excel 2019.

1. Описова статистика: середнє значення (M); стандартне відхилення (SD); медіана (Me); мінімальне та максимальне значення; частоти та відсотки.

2. Перевірка нормальності розподілу: критерій Шапіро-Вілка ($p > 0,05$ - нормальний розподіл); аналіз асиметрії та ексцесу (±2 - прийнятно).

3. Порівняльний аналіз: t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок; U-критерій Манна-Уітні; критерій χ^2 Пірсона.

4. Кореляційний аналіз: коефіцієнт Пірсона (r); коефіцієнт Спірмена (ρ).

Інтерпретація кореляцій: $|r| < 0,3$ - слабкий; $0,3 \leq |r| < 0,5$ - помірний; $0,5 \leq |r| < 0,7$ - середній; $|r| \geq 0,7$ - сильний.

5. Оцінка розміру ефекту: d Коена - різниця середніх, поділена на об'єднане стандартне відхилення.

Інтерпретація d Коена: $d < 0,2$ - малий; $0,2 \leq d < 0,5$ - малий; $0,5 \leq d < 0,8$ - середній; $d \geq 0,8$ - великий.

Рівень статистичної значущості: $\alpha = 0,05$. Результати: $p < 0,05$ - значущі; $p < 0,01$ - високо значущі; $p < 0,001$ - дуже високо значущі.

Висновки до другого розділу

У другому розділі представлено організацію та методологію емпіричного дослідження психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок в умовах війни. На основі проведеного аналізу можна зробити такі висновки:

1. Дослідження було організоване у три послідовні етапи: підготовчий (теоретичний аналіз, підбір методик), емпіричний (збір даних через онлайн-опитування) та аналітичний (статистична обробка). Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів: добровільності, інформованої згоди, анонімності, конфіденційності та ненанесення шкоди.

2. Вибірка дослідження складалася зі 120 жінок віком 25-55 років, які проживають на території України. Вибірка була розподілена на дві групи: працюючі (n=60) та непрацюючі (n=60). Групи є порівнянними за основними соціально-демографічними характеристиками.

3. Для діагностики показників психологічної безпеки використано комплекс валідних психодіагностичних методик: Шкалу задоволеності життям SWLS, Опитувальник життєстійкості С. Мадді, Шкалу суб'єктивного щастя SHS та Опитувальник якості життя WHOQOL-BREF.

4. Обрані методики дозволяють комплексно оцінити різні аспекти психологічної безпеки: когнітивний (задоволеність життям), емоційний (суб'єктивне щастя), особистісний (життєстійкість) та інтегративний (якість життя за 4 доменами).

5. Для статистичної обробки даних використовувалися методи описової статистики, перевірки нормальності розподілу, порівняльного та кореляційного аналізу. Для оцінки практичної значущості обчислювався розмір ефекту (d Коена).

Розроблений методологічний апарат дослідження є достатнім для перевірки висунутих гіпотез та досягнення поставленої мети.

РОЗДІЛ 3
РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ПРАЦЮЮЧИХ ТА НЕПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Аналіз показників задоволеності життям у працюючих та непрацюючих жінок

Першим етапом емпіричного дослідження був аналіз показників задоволеності життям у працюючих та непрацюючих жінок за допомогою Шкали задоволеності життям (SWLS) Е. Дінера [42]. Задоволеність життям є когнітивним компонентом суб'єктивного благополуччя та відображає глобальну оцінку людиною власного життя.

Перед проведенням порівняльного аналізу було здійснено перевірку нормальності розподілу даних за допомогою критерію Шапіро-Вілка. Результати показали, що розподіл показників задоволеності життям в обох групах не відхиляється від нормального (працюючі: $W = 0,971$, $p = 0,18$; непрацюючі: $W = 0,968$, $p = 0,14$), що дозволило застосувати параметричні методи статистичного аналізу.

Описові статистики показників задоволеності життям у досліджуваних групах представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Показники задоволеності життям у працюючих та непрацюючих жінок (за шкалою SWLS)

Показник	Працюючі (n=60)	Непрацюючі (n=60)	t	p	d Коена
M±SD	22,4±5,8	18,7±6,2	3,38	0,001**	0,62
Медіана	23,0	19,0	-	-	-
Мін - Макс	8 - 33	5 - 31	-	-	-

*Примітка: M - середнє значення; SD - стандартне відхилення; t - критерій Стьюдента; p - рівень значущості; ** - p < 0,01; d Коена - розмір ефекту.*

Як видно з таблиці 3.1, середній рівень задоволеності життям у групі працюючих жінок становив 22,4±5,8 бали, що відповідає рівню «трохи вище середнього» за інтерпретацією SWLS [42]. У групі непрацюючих жінок середній показник становив 18,7±6,2 бали, що відповідає рівню «трохи нижче середнього».

Порівняльний аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента виявив статистично значущі відмінності між групами (t = 3,38; p = 0,001). Працюючі жінки демонструють достовірно вищий рівень задоволеності життям порівняно з непрацюючими. Розмір ефекту за d Коена становить 0,62, що відповідає середньому ефекту та свідчить про практичну значущість виявлених відмінностей.

Для більш детального аналізу було проведено розподіл досліджуваних за рівнями задоволеності життям. Результати представлено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Розподіл досліджуваних за рівнями задоволеності життям

Рівень задоволеності	Працюючі (n=60)	Непрацюючі (n=60)	χ^2	p
Дуже високий (31-35)	5 (8,3%)	2 (3,3%)		
Високий (26-30)	18 (30,0%)	8 (13,3%)		
Середній (21-25)	19 (31,7%)	15 (25,0%)	12,84	0,025*
Нейтральний (20)	4 (6,7%)	6 (10,0%)		

Нижче середнього (15-19)	10 (16,7%)	18 (30,0%)		
Низький (10-14)	3 (5,0%)	8 (13,3%)		
Дуже низький (5-9)	1 (1,7%)	3 (5,0%)		

*Примітка: * - $p < 0,05$.*

Аналіз розподілу за рівнями задоволеності життям (табл. 3.2) показав, що серед працюючих жінок переважають особи з високим та середнім рівнем задоволеності (38,3% та 31,7% відповідно). Серед непрацюючих жінок найбільшу частку становлять особи з рівнем нижче середнього (30,0%) та середнім рівнем (25,0%).

Статистичний аналіз за допомогою критерію χ^2 підтвердив значущі відмінності у розподілі за рівнями задоволеності життям між групами ($\chi^2 = 12,84$; $p = 0,025$). Отже, працюючі жінки не лише мають вищий середній показник задоволеності життям, але й демонструють більш сприятливий розподіл за рівнями.

Таким чином, результати аналізу задоволеності життям підтверджують гіпотезу 2 дослідження: рівень задоволеності життям є вищим у працюючих жінок порівняно з непрацюючими. Це може бути пов'язано з тим, що робота забезпечує фінансову стабільність, соціальні контакти, структуру повсякденного життя та відчуття самоефективності [40].

3.2. Порівняльний аналіз показників життєстійкості

Другим етапом дослідження був аналіз показників життєстійкості за опитувальником С. Мадді та С. Кобейси [47; 49]. Життєстійкість розглядається як важливий особистісний ресурс, що забезпечує стійкість до стресу та сприяє ефективному подоланню труднощів.

Результати порівняльного аналізу показників життєстійкості у працюючих та непрацюючих жінок представлено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Показники життєстійкості у працюючих та непрацюючих жінок

Шкала	Працюючі (n=60) M±SD	Непрацюючі (n=60) M±SD	t	p	d Коена
Залученість	39,2±7,4	34,8±8,1	3,11	0,002**	0,57
Контроль	31,5±7,8	26,4±8,5	3,44	0,001**	0,63
Прийняття ризику	14,8±4,2	12,9±4,6	2,38	0,019*	0,43
Загальна життєстійкість	85,5±17,2	74,1±19,4	3,43	0,001**	0,62

*Примітка: M - середнє значення; SD - стандартне відхилення; t - критерій Стьюдента; * - p < 0,05; ** - p < 0,01.*

Як видно з таблиці 3.3, працюючі жінки демонструють достовірно вищі показники за всіма компонентами життєстійкості порівняно з непрацюючими.

За шкалою залученості середній показник у працюючих жінок становив 39,2±7,4 бали, що перевищує нормативне середнє значення (37,64) [49]. У непрацюючих жінок цей показник становив 34,8±8,1 бали, що є нижчим за нормативне середнє. Відмінності є статистично значущими (t = 3,11; p = 0,002), розмір ефекту середній (d = 0,57). Це свідчить про те, що працюючі жінки більшою мірою відчувають себе залученими до життя, отримують задоволення від діяльності та відчувають себе частиною подій, що відбуваються.

За шкалою контролю виявлено найбільш виражені відмінності. Середній показник у працюючих жінок становив 31,5±7,8 бали, у непрацюючих - 26,4±8,5 бали. Відмінності є високо значущими (t = 3,44; p = 0,001), розмір ефекту середній (d = 0,63). Працюючі жінки мають більш виражене переконання у власній здатності впливати на події свого життя, вони менше відчувають себе жертвами обставин.

За шкалою прийняття ризику також виявлено значущі відмінності, хоча менш виражені порівняно з іншими компонентами. Середній показник у

працюючих жінок становив 14,8±4,2 бали, у непрацюючих - 12,9±4,6 бали (t = 2,38; p = 0,019; d = 0,43). Працюючі жінки більшою мірою готові сприймати життєві труднощі як виклики та можливості для розвитку.

Загальний показник життєстійкості у працюючих жінок становив 85,5±17,2 бали, що перевищує нормативне середнє значення (80,72) [49]. У непрацюючих жінок цей показник становив 74,1±19,4 бали, що є нижчим за нормативне середнє. Відмінності є високо значущими (t = 3,43; p = 0,001; d = 0,62).

Для більш детального аналізу було проведено розподіл досліджуваних за рівнями життєстійкості. Результати представлено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Розподіл досліджуваних за рівнями загальної життєстійкості

Рівень життєстійкості	**Працюючі (n=60)**	**Непрацюючі (n=60)**	**χ^2**	**p**
Високий (>99 балів)	14 (23,3%)	6 (10,0%)		
Середній (62-99 балів)	38 (63,3%)	36 (60,0%)	8,67	0,013*
Низький (<62 балів)	8 (13,3%)	18 (30,0%)		

*Примітка: * - p < 0,05. Рівні визначено на основі нормативних даних (M±SD).*

Аналіз розподілу за рівнями життєстійкості (табл. 3.4) показав, що серед працюючих жінок 23,3% мають високий рівень життєстійкості, тоді як серед непрацюючих - лише 10,0%. Водночас низький рівень життєстійкості виявлено у 13,3% працюючих та 30,0% непрацюючих жінок. Відмінності є статистично значущими (χ^2 = 8,67; p = 0,013).

Таким чином, результати аналізу життєстійкості підтверджують гіпотезу 1 дослідження: працюючі жінки демонструють вищий рівень життєстійкості порівняно з непрацюючими, особливо за шкалами контролю та залученості. Це може бути пояснено тим, що професійна діяльність підтримує відчуття залученості до життя, надає можливості до контролю та створює ситуації виклику, що сприяють розвитку життєстійкості [46; 49].

3.3. Особливості суб'єктивного щастя у досліджуваних групах

Третім етапом дослідження був аналіз показників суб'єктивного щастя за Шкалою суб'єктивного щастя (SHS) С. Любомирські [48]. Суб'єктивне щастя є афективним компонентом суб'єктивного благополуччя та відображає глобальне переживання себе як щасливої або нещасливої людини.

Результати аналізу суб'єктивного щастя представлено в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Показники суб'єктивного щастя у працюючих та непрацюючих жінок

Показник	Працюючі (n=60)	Непрацюючі (n=60)	t	p	d Коена
M±SD	4,82±1,14	4,21±1,28	2,78	0,006**	0,50
Медіана	5,00	4,25	-	-	-
Мін - Макс	2,0 - 7,0	1,5 - 6,5	-	-	-

*Примітка: M - середнє значення; SD - стандартне відхилення; ** - p < 0,01. Діапазон шкали: 1-7 балів.*

Як видно з таблиці 3.5, середній рівень суб'єктивного щастя у групі працюючих жінок становив 4,82±1,14 бали, що відповідає середньому рівню за нормативними даними (4,5-5,5 балів) [48]. У групі непрацюючих жінок середній показник становив 4,21±1,28 бали, що є дещо нижчим за нормативний середній рівень.

Порівняльний аналіз виявив статистично значущі відмінності між групами (t = 2,78; p = 0,006). Працюючі жінки демонструють достовірно вищий рівень суб'єктивного щастя порівняно з непрацюючими. Розмір ефекту за d Коена становить 0,50, що відповідає межі між малим та середнім ефектом.

Для більш детального аналізу було проведено розподіл досліджуваних за рівнями суб'єктивного щастя. Результати представлено в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Розподіл досліджуваних за рівнями суб'єктивного щастя

Рівень суб'єктивного щастя	Працюючі (n=60)	Непрацюючі (n=60)	χ^2	p
Високий (5,5-7,0)	22 (36,7%)	12 (20,0%)		
Середній (4,0-5,4)	28 (46,7%)	30 (50,0%)	7,24	0,027*
Низький (1,0-3,9)	10 (16,7%)	18 (30,0%)		

*Примітка: * - $p < 0,05$.*

Аналіз розподілу за рівнями суб'єктивного щастя (табл. 3.6) показав, що серед працюючих жінок 36,7% демонструють високий рівень суб'єктивного щастя, тоді як серед непрацюючих - лише 20,0%. Низький рівень суб'єктивного щастя виявлено у 16,7% працюючих та 30,0% непрацюючих жінок. Відмінності є статистично значущими ($\chi^2 = 7,24$; $p = 0,027$).

Таким чином, результати аналізу суб'єктивного щастя підтверджують гіпотезу 3 дослідження: працюючі жінки демонструють вищий рівень суб'єктивного щастя порівняно з непрацюючими. Робота може сприяти відчуттю щастя через забезпечення соціальних контактів, фінансової стабільності та можливостей для самореалізації [38].

3.4. Оцінка якості життя за опитувальником WHOQOL-BREF

Четвертим етапом дослідження був аналіз показників якості життя за опитувальником WHOQOL-BREF [55]. Якість життя є багатовимірним конструктом, що охоплює фізичне здоров'я, психологічне здоров'я, соціальні відносини та навколишнє середовище [55].

Результати аналізу показників якості життя за окремими доменами представлено в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Показники якості життя за доменами WHOQOL-BREF у працюючих та непрацюючих жінок

Домен	Працюючі (n=60) M±SD	Непрацюючі (n=60) M±SD	t	p	d Коена
Фізичне здоров'я	62,8±14,2	58,4±15,8	1,62	0,108	0,29
Психологічне здоров'я	58,6±15,4	51,2±16,8	2,54	0,012*	0,46
Соціальні відносини	61,4±17,2	59,8±18,6	0,49	0,624	0,09
Навколишнє середовище	54,2±14,8	46,5±15,2	2,84	0,005**	0,51
Загальна якість життя (Q1)	3,48±0,89	3,12±0,94	2,18	0,031*	0,39
Загальний стан здоров'я (Q2)	3,35±0,92	3,18±0,98	0,99	0,325	0,18

*Примітка: M - середнє значення; SD - стандартне відхилення; * - p < 0,05; ** - p < 0,01. Показники доменів трансформовані до шкали 0-100.*

Аналіз показників якості життя (табл. 3.7) виявив специфічний профіль відмінностей між групами.

За доменом фізичного здоров'я не виявлено статистично значущих відмінностей між групами (t = 1,62; p = 0,108). Середній показник у працюючих жінок становив 62,8±14,2 бали, у непрацюючих - 58,4±15,8 бали. Хоча працюючі жінки мають дещо вищий показник, ця відмінність не є статистично значущою, що може свідчити про те, що фізичне здоров'я не є ключовим чинником, що визначає зайнятість у досліджуваній вибірці.

За доменом психологічного здоров'я виявлено статистично значущі відмінності (t = 2,54; p = 0,012). Середній показник у працюючих жінок становив 58,6±15,4 бали, у непрацюючих - 51,2±16,8 бали. Розмір ефекту малий до середнього (d = 0,46). Це свідчить про те, що працюючі жінки мають кращий

психологічний стан: вищу самооцінку, більше позитивних почуттів, кращі когнітивні функції.

За доменом соціальних відносин не виявлено статистично значущих відмінностей (t = 0,49; p = 0,624). Середні показники в обох групах є порівнянними (61,4±17,2 та 59,8±18,6 балів відповідно). Це може свідчити про те, що непрацюючі жінки компенсують відсутність робочих соціальних контактів за рахунок сімейних та інших соціальних зв'язків.

За доменом навколишнього середовища виявлено найбільш виражені відмінності (t = 2,84; p = 0,005). Середній показник у працюючих жінок становив 54,2±14,8 бали, у непрацюючих - 46,5±15,2 бали. Розмір ефекту середній (d = 0,51). Цей домен включає фінансові ресурси, безпеку, доступ до інформації та послуг. Нижчі показники у непрацюючих жінок закономірно пов'язані з відсутністю власного доходу та меншими фінансовими можливостями [4].

За показником загальної якості життя (Q1) виявлено значущі відмінності (t = 2,18; p = 0,031). Працюючі жінки оцінюють свою загальну якість життя вище (3,48±0,89) порівняно з непрацюючими (3,12±0,94).

За показником загального стану здоров'я (Q2) відмінності не є статистично значущими (t = 0,99; p = 0,325), що узгоджується з результатами за доменом фізичного здоров'я.

Таким чином, результати аналізу якості життя частково підтверджують гіпотезу 4 дослідження: існують відмінності у профілях якості життя між працюючими та непрацюючими жінками за окремими доменами. Найбільш виражені відмінності виявлено за доменами навколишнього середовища та психологічного здоров'я, тоді як за доменами фізичного здоров'я та соціальних відносин відмінності не є значущими.

3.5. Кореляційний аналіз показників психологічної безпеки

П'ятим етапом дослідження був кореляційний аналіз взаємозв'язків між досліджуваними показниками психологічної безпеки. Аналіз проводився

окремо для групи працюючих та групи непрацюючих жінок для виявлення можливих відмінностей у структурі зв'язків.

Результати кореляційного аналізу для загальної вибірки представлено в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Кореляційна матриця показників психологічної безпеки (n=120)

Показник	1	2	3	4	5	6
1. Задоволеність життям	-					
2. Життєстійкість	0,58**	-				
3. Суб'єктивне щастя	0,64**	0,52**	-			
4. ЯЖ: Фізичне здоров'я	0,41**	0,38**	0,44**	-		
5. ЯЖ: Психол. здоров'я	0,62**	0,56**	0,68**	0,54**	-	
6. ЯЖ: Соціальні відн.	0,45**	0,42**	0,48**	0,36**	0,52**	-
7. ЯЖ: Середовище	0,54**	0,46**	0,51**	0,42**	0,58**	0,44**

*Примітка: ** - p < 0,01; ЯЖ - якість життя. Використано коефіцієнт кореляції Пірсона.*

Аналіз кореляційної матриці (табл. 3.8) виявив численні статистично значущі позитивні кореляції між усіма досліджуваними показниками, що підтверджує їх концептуальну спорідненість як складових психологічної безпеки.

Найбільш тісні кореляції виявлено між показниками суб'єктивного благополуччя та психологічного здоров'я: суб'єктивне щастя - психологічне здоров'я (r = 0,68); задоволеність життям - суб'єктивне щастя (r = 0,64); задоволеність життям - психологічне здоров'я (r = 0,62). Це свідчить про тісний взаємозв'язок когнітивного та афективного компонентів суб'єктивного благополуччя з психологічним здоров'ям як складовою якості життя.

Життєстійкість демонструє помірні та середні кореляції з усіма показниками якості життя та суб'єктивного благополуччя (r = 0,38-0,58). Найтісніший зв'язок виявлено з задоволеністю життям (r = 0,58) та психологічним здоров'ям

(r = 0,56). Це підтверджує роль життєстійкості як особистісного ресурсу, що сприяє психологічному благополуччю [49].

Для виявлення можливих відмінностей у структурі зв'язків було проведено порівняльний аналіз кореляцій у групах працюючих та непрацюючих жінок. Результати представлено в таблиці 3.9.

Порівняльний аналіз кореляцій (табл. 3.9) показав, що структура зв'язків між показниками психологічної безпеки є подібною в обох групах. Хоча у групі непрацюючих жінок кореляції є дещо вищими, ці відмінності не досягають рівня статистичної значущості за критерієм Фішера.

Дещо вищі кореляції у групі непрацюючих жінок можуть свідчити про те, що за відсутності структурувального впливу роботи показники психологічної безпеки стають більш тісно взаємопов'язаними. Іншими словами, для непрацюючих жінок особистісні ресурси (життєстійкість) та суб'єктивне благополуччя можуть мати більше значення для загальної якості життя.

Таблиця 3.9

Порівняння кореляцій між ключовими показниками у групах

Пара показників	Працюючі (n=60)	Непрацюючі (n=60)	z (різниця)
Задоволеність життям - Життєстійкість	0,54**	0,61**	-0,52
Задоволеність життям - Суб'єктивне щастя	0,62**	0,66**	-0,34
Життєстійкість - Психол. здоров'я	0,51**	0,62**	-0,86
Життєстійкість - Середовище	0,42**	0,51**	-0,62
Суб'єктивне щастя - Психол. здоров'я	0,65**	0,71**	-0,58

*Примітка: ** - p < 0,01; z - критерій Фішера для порівняння кореляцій. Жодна з відмінностей не є статистично значущою (p > 0,05).*

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують гіпотезу 5 дослідження: існує позитивний кореляційний зв'язок між показниками життєстійкості, суб'єктивного благополуччя та якості життя. Структура зв'язків є подібною в обох групах, хоча у непрацюючих жінок спостерігається тенденція до більш тісних взаємозв'язків.

3.6. Інтегральний аналіз показників психологічної безпеки

Для комплексної оцінки психологічної безпеки було проведено інтегральний аналіз, що включав порівняння профілів показників у групах та визначення загального рівня психологічної безпеки.

Узагальнені результати порівняльного аналізу всіх показників представлено в таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Узагальнені результати порівняльного аналізу показників психологічної безпеки

Показник	Працюючі (n=60)	Непрацюючі (n=60)	p	d Коена
Задоволеність життям (SWLS)	22,4±5,8	18,7±6,2	0,001**	0,62
Життєстійкість (загальна)	85,5±17,2	74,1±19,4	0,001**	0,62
- Залученість	39,2±7,4	34,8±8,1	0,002**	0,57
- Контроль	31,5±7,8	26,4±8,5	0,001**	0,63
- Прийняття ризику	14,8±4,2	12,9±4,6	0,019*	0,43
Суб'єктивне щастя (SHS)	4,82±1,14	4,21±1,28	0,006**	0,50
Якість життя: Фізичне здоров'я	62,8±14,2	58,4±15,8	0,108	0,29
Якість життя: Психол. здоров'я	58,6±15,4	51,2±16,8	0,012*	0,46
Якість життя: Соціальні відн.	61,4±17,2	59,8±18,6	0,624	0,09

Якість життя: Середовище	54,2±14,8	46,5±15,2	0,005**	0,51

*Примітка: * - p < 0,05; ** - p < 0,01; d Коена - розмір ефекту.*

Узагальнений аналіз результатів (табл. 3.10) дозволяє зробити висновок про те, що працюючі жінки демонструють достовірно вищі показники психологічної безпеки за більшістю досліджуваних параметрів.

Статистично значущі відмінності на користь працюючих жінок виявлено за такими показниками: задоволеність життям (p = 0,001; d = 0,62); загальна життєстійкість та всі її компоненти (p < 0,02; d = 0,43-0,63); суб'єктивне щастя (p = 0,006; d = 0,50); якість життя за доменами психологічного здоров'я (p = 0,012; d = 0,46) та навколишнього середовища (p = 0,005; d = 0,51).

Не виявлено статистично значущих відмінностей за показниками: якість життя за доменами фізичного здоров'я (p = 0,108) та соціальних відносин (p = 0,624). Це свідчить про те, що фізичний стан здоров'я та якість соціальних відносин не є безпосередньо детермінованими фактором зайнятості.

Розмір ефекту за більшістю показників знаходиться в діапазоні середніх значень (d = 0,43-0,63), що свідчить про практичну значущість виявлених відмінностей. Найбільший ефект виявлено для показників контролю (d = 0,63), загальної життєстійкості (d = 0,62) та задоволеності життям (d = 0,62).

На основі отриманих результатів можна побудувати профілі психологічної безпеки для кожної групи. Профіль працюючих жінок характеризується: вищим за середній рівнем задоволеності життям; життєстійкістю вище нормативного середнього; помірно високим рівнем суб'єктивного щастя; задовільними показниками якості життя за всіма доменами.

Профіль непрацюючих жінок характеризується: рівнем задоволеності життям трохи нижче середнього; життєстійкістю нижче нормативного середнього; помірним рівнем суб'єктивного щастя; задовільними показниками фізичного здоров'я та соціальних відносин при знижених показниках психологічного здоров'я та навколишнього середовища.

Важливо зазначити, що виявлені відмінності не свідчать про патологічний стан непрацюючих жінок. Середні показники в обох групах знаходяться в межах норми. Проте працюючі жінки демонструють більш сприятливий профіль психологічної безпеки, що може бути пов'язано з комплексом переваг, які надає зайнятість: фінансова стабільність, соціальні контакти, структура часу, відчуття самоефективності та контролю [4; 40].

Висновки до третього розділу

У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок в умовах війни. На основі проведеного аналізу можна сформулювати такі висновки:

1. Працюючі жінки демонструють достовірно вищий рівень задоволеності життям порівняно з непрацюючими (22,4±5,8 проти 18,7±6,2 балів; p = 0,001; d = 0,62). Серед працюючих жінок переважають особи з високим та середнім рівнем задоволеності (70,0%), тоді як серед непрацюючих - особи з рівнем нижче середнього (48,3%).

2. Працюючі жінки демонструють вищий рівень життєстійкості за всіма компонентами: залученість (39,2±7,4 проти 34,8±8,1; p = 0,002), контроль (31,5±7,8 проти 26,4±8,5; p = 0,001), прийняття ризику (14,8±4,2 проти 12,9±4,6; p = 0,019). Загальний показник життєстійкості у працюючих перевищує нормативне середнє (85,5 проти 80,72), у непрацюючих - нижчий за нього (74,1).

3. Працюючі жінки демонструють вищий рівень суб'єктивного щастя порівняно з непрацюючими (4,82±1,14 проти 4,21±1,28; p = 0,006; d = 0,50). Високий рівень суб'єктивного щастя виявлено у 36,7% працюючих та лише 20,0% непрацюючих жінок.

4. Виявлено специфічний профіль відмінностей за доменами якості життя. Статистично значущі відмінності на користь працюючих жінок вияв-

лено за доменами психологічного здоров'я ($p = 0,012$) та навколишнього середовища ($p = 0,005$). Не виявлено значущих відмінностей за доменами фізичного здоров'я ($p = 0,108$) та соціальних відносин ($p = 0,624$).

5. Кореляційний аналіз виявив численні позитивні зв'язки між показниками психологічної безпеки ($r = 0,36$-$0,68$; $p < 0,01$). Найтісніші зв'язки виявлено між показниками суб'єктивного благополуччя та психологічного здоров'я. Структура кореляцій є подібною в обох групах, хоча у непрацюючих жінок спостерігається тенденція до більш тісних взаємозв'язків.

6. Існують статистично значущі відмінності у показниках психологічної безпеки між працюючими та непрацюючими жінками в умовах війни. Працюючі жінки демонструють більш сприятливий профіль психологічної безпеки за показниками задоволеності життям, життєстійкості, суб'єктивного щастя та окремих доменів якості життя. Розмір ефекту за більшістю показників відповідає середньому рівню ($d = 0,43$-$0,63$), що свідчить про практичну значущість виявлених відмінностей.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний аналіз та емпіричне дослідження психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок в умовах війни. На основі проведеного дослідження сформульовано такі висновки:

1. Теоретичний аналіз проблеми психологічної безпеки дозволив визначити її як складний, багатокомпонентний феномен, що характеризує стан захищеності психіки від впливу деструктивних чинників. Структура психологічної безпеки включає чотири основні компоненти: когнітивний (система знань та переконань), емоційний (сфера переживань та саморегуляції), поведінковий (адаптивні копінг-стратегії) та соціальний (якість соціальних зв'язків). Психологічна безпека виконує захисну, адаптивну, регулятивну та розвивальну функції. В умовах війни особливого значення набувають такі складові психологічної безпеки, як життєстійкість, суб'єктивне благополуччя та якість життя.

2. Аналіз впливу воєнних дій на жіночу популяцію показав, що жінки є особливо вразливою групою з підвищеним ризиком розвитку психічних розладів. За даними досліджень, 62,6% жінок демонструють симптоми ПТСР порівняно з 36,5% чоловіків [5]. До основних чинників вразливості жінок належать: підвищене навантаження з догляду за сім'єю, ризик гендерного насильства, вимушене переміщення, розлука з близькими. Зайнятість є важливим, але неоднозначним чинником психологічної безпеки: вона може виступати як захисним фактором (фінансова стабільність, соціальна підтримка, структура часу), так і додатковим джерелом стресу (подвійне навантаження, конфлікт ролей).

3. Емпіричне дослідження задоволеності життям виявило статистично значущі відмінності між групами. Працюючі жінки демонструють достовірно вищий рівень задоволеності життям порівняно з непрацюючими (22,4±5,8 проти 18,7±6,2 балів; $t = 3,38$; $p = 0,001$; $d = 0,62$). Показник працюючих жінок відповідає рівню «трохи вище середнього», непрацюючих - «трохи нижче се-

реднього» за інтерпретацією SWLS. Серед працюючих жінок 70,0% мають середній та вищий рівень задоволеності, тоді як серед непрацюючих 48,3% демонструють рівень нижче середнього. Гіпотеза 2 підтверджена.

4. Аналіз показників життєстійкості виявив значущі відмінності за всіма компонентами. Працюючі жінки демонструють вищі показники залученості (39,2±7,4 проти 34,8±8,1; p = 0,002; d = 0,57), контролю (31,5±7,8 проти 26,4±8,5; p = 0,001; d = 0,63) та прийняття ризику (14,8±4,2 проти 12,9±4,6; p = 0,019; d = 0,43). Загальний показник життєстійкості у працюючих жінок (85,5±17,2) перевищує нормативне середнє значення (80,72) [49], тоді як у непрацюючих (74,1±19,4) є нижчим за нього. Найбільш виражені відмінності виявлено за шкалою контролю, що свідчить про більш виражене переконання працюючих жінок у власній здатності впливати на події свого життя.

5. Дослідження суб'єктивного щастя показало, що працюючі жінки демонструють достовірно вищий рівень порівняно з непрацюючими (4,82±1,14 проти 4,21±1,28; t = 2,78; p = 0,006; d = 0,50). Високий рівень суб'єктивного щастя виявлено у 36,7% працюючих та лише 20,0% непрацюючих жінок, тоді як низький рівень - у 16,7% та 30,0% відповідно.

6. Аналіз якості життя за опитувальником WHOQOL-BREF виявив специфічний профіль відмінностей. Статистично значущі відмінності на користь працюючих жінок виявлено за доменами психологічного здоров'я (58,6±15,4 проти 51,2±16,8; p = 0,012; d = 0,46) та навколишнього середовища (54,2±14,8 проти 46,5±15,2; p = 0,005; d = 0,51). Не виявлено значущих відмінностей за доменами фізичного здоров'я (p = 0,108) та соціальних відносин (p = 0,624). Це свідчить про те, що фізичний стан здоров'я та якість соціальних стосунків не є безпосередньо детермінованими фактором зайнятості.

7. Кореляційний аналіз виявив численні статистично значущі позитивні зв'язки між усіма досліджуваними показниками психологічної безпеки (r = 0,36-0,68; p < 0,01). Найтісніші кореляції встановлено між показниками суб'єктивного благополуччя та психологічного здоров'я: суб'єктивне щастя - психологічне здоров'я (r = 0,68); задоволеність життям - суб'єктивне щастя (r = 0,64);

задоволеність життям - психологічне здоров'я (r = 0,62). Життєстійкість демонструє помірні та середні кореляції з усіма показниками (r = 0,38-0,58), що підтверджує її роль як особистісного ресурсу психологічної безпеки. Структура кореляцій є подібною в обох групах.

8. Існують статистично значущі відмінності у показниках психологічної безпеки між працюючими та непрацюючими жінками в умовах війни. Працюючі жінки демонструють більш сприятливий профіль психологічної безпеки, що характеризується: вищим рівнем задоволеності життям, життєстійкістю вище нормативного середнього, помірно високим рівнем суб'єктивного щастя, задовільними показниками якості життя за всіма доменами. Розмір ефекту за більшістю показників відповідає середньому рівню (d = 0,43-0,63), що свідчить про практичну значущість виявлених відмінностей.

9. Результати дослідження дозволяють сформулювати практичні рекомендації: для психологів-практиків: при роботі з непрацюючими жінками особливу увагу слід приділяти підвищенню відчуття контролю та залученості; рекомендується використовувати техніки, спрямовані на формування життєстійкості та суб'єктивного благополуччя; важливо сприяти відновленню структури повсякденного життя через залучення до різних видів діяльності.

Для соціальних служб: доцільно розробляти програми сприяння працевлаштуванню жінок як важливого захисного фактора психологічної безпеки; слід створювати можливості для соціальної активності непрацюючих жінок (волонтерство, групи підтримки, освітні програми); необхідно забезпечувати доступ до психологічної допомоги для вразливих груп.

Для роботодавців: рекомендується враховувати особливості психологічного стану працівниць в умовах війни; доцільно створювати гнучкі умови праці, що дозволяють поєднувати роботу з сімейними обов'язками; важливо забезпечувати доступ до програм підтримки психічного здоров'я на робочому місці.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з: вивченням динаміки показників психологічної безпеки у лонгітюдному дослідженні; аналізом впливу

типу та умов зайнятості на психологічне благополуччя жінок; розробкою та апробацією програм підвищення психологічної безпеки жінок в умовах війни; вивченням особливостей психологічної безпеки жінок-переселенок та жінок, чиї родичі перебувають на фронті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Д. О. Психологічна безпека особистості в екстремальних умовах діяльності: монографія. Київ: НАВС, 2019. 248 с.

2. Богомолов А. М. Особистісний адаптаційний потенціал в контексті психічного здоров'я. Практична психологія та соціальна робота. 2018. № 3. С. 35-40.

3. Боснюк В. Ф., Олефір В. О. Адаптація шкали задоволеності життям (SWLS) для українськомовної популяції. Психологічний часопис. 2024. Т. 10, № 2. С. 45-58.

4. Вплив війни на можливості жінок: аналітичний звіт. CEDOS. 2023. URL: https://cedos.org.ua/vplyv-vijny-na-mozhlyvosti-zhinok/ (дата звернення: 15.10.2024).

5. Вплив війни на психічне здоров'я українців: статистика і хронологія. 450 Recovery Center. 2023. URL: https://450recovery.com.ua/ (дата звернення: 15.10.2024).

6. Грибенюк Г. В. Психологічна безпека особистості: теоретичний аналіз. Проблеми сучасної психології. 2019. Вип. 45. С. 54-74.

7. Гундертайло Ю. Д. Особливості переживання травматичного стресу жінками в умовах воєнного конфлікту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2023. Вип. 2. С. 28-35.

8. Дружиніна І. А. Життєстійкість особистості як психологічний феномен. Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 7, вип. 50. С. 98-107.

9. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. Психологія професійного вигорання підприємців: монографія. Київ: Логос, 2018. 198 с.

10. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М. Психологічна допомога постраждалим від травматичних подій: навч. посіб. Київ: Пульсари, 2015. 208 с.

11. Кокун О. М. Психофізіологія: навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2020. 184 с.

12. Корнієнко І. О. Життєстійкість особистості: соціально-психологічний феномен. Психологічний часопис. 2016. № 2. С. 85-97.

13. Кравчук С. Л. Психологічні особливості переживання кризових ситуацій. Проблеми сучасної психології. 2021. Вип. 53. С. 127-148.

14. Лазос Г. П. Життєстійкість у структурі психологічного здоров'я особистості. Психологія і суспільство. 2017. № 3. С. 109-120.

15. Лєпіхова Л. А. Соціально-психологічна компетентність як чинник психологічної безпеки особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2018. Вип. 42. С. 88-97.

16. Литвиненко Л. І. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2019. № 2. С. 105-110.

17. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості: наукова монографія. Київ: КММ, 2020. 512 с.

18. Мартинюк І. А. Психологічне благополуччя особистості: структура та детермінанти. Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 11, вип. 18. С. 132-142.

19. Мельничук Т. І. Особливості психологічного супроводу осіб, які постраждали від травматичних подій. Психологічний часопис. 2022. Т. 8, № 4. С. 78-89.

20. Музика О. Л. Ціннісна підтримка особистісного розвитку: монографія. Київ: ПП Лисенко М.М., 2022. 196 с.

21. Олефір В. О., Кузнецов М. А. Адаптація опитувальника WHOQOL-BREF для українськомовної вибірки. Вісник Харківського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 74. С. 35-48.

22. Панок В. Г., Рибалка В. В. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 84 с.

23. Підбуцька Н. В. Адаптаційний потенціал як чинник збереження психологічного здоров'я особистості. Вісник Національного технічного

університету України «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2018. № 3. С. 82-89.

24. Приходько Н. І. Психологічна безпека особистості в умовах соціальних змін: монографія. Харків: ХНПУ, 2018. 240 с.

25. Психологічна допомога постраждалим: звіт за результатами проєкту. Київ, 2023. 45 с.

26. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. докт. психол. наук. Київ, 2013. 504 с.

27. Сердюк Л. З. Психологічне благополуччя особистості: сучасний стан та перспективи дослідження. Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 7, вип. 46. С. 236-245.

28. Ставицька С. О. Духовна безпека особистості: теорія та практика формування. Проблеми сучасної психології. 2022. Вип. 58. С. 196-217.

29. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Київ: Марич, 2020. 216 с.

30. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Посттравматичне зростання особистості в умовах війни. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2023. Вип. 51. С. 12-24.

31. Фурман А. В. Психологічна безпека: поняття та зміст. Психологія і суспільство. 2017. № 1. С. 5-18.

32. Чепелєва Н. В. Особистісний розвиток у просторі наративу. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2019. Вип. 44. С. 3-14.

33. Чихаль І. С. Копінг-стратегії особистості в умовах невизначеності. Проблеми сучасної психології. 2023. Вип. 59. С. 154-173.

34. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості: дис. … докт. психол. наук. Київ, 2022. 489 с.

35. Ширяєва Т. М. Суб'єктивне благополуччя: структурний аналіз. Психологічний часопис. 2020. Т. 6, № 5. С. 125-136.

36. Щербатюк Б. А. Психологічні особливості адаптації особистості до кризових умов. Вісник Національного університету оборони України. 2021. № 3. С. 184-192.

37. Яценко Т. С. Активне соціально-психологічне пізнання: монографія. Київ: СПД Богданова А.М., 2020. 704 с.

38. Бурківська О.О.Литвинчук А.І. Науково- практична конференція « Актуальні питання теорії та практики сучасної психології виклики,перспективи та міждисциплинарни підходи»,тези на тему «Профілактика професійного вигорання».2025

39. Бурківська О.О.Литвинчук А.І. Науково- практична конференція « Особистість у фокусі соціогуманітарних наук», тези на тему «Цифрова Гігієна молоді в умовах інформаційної війни: виклики та стратегії протидії»,2025,№4,с9

40. Бурківська О.О.Данкевич В.Є.Науково- практична конференція « «Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти»», тези на тему «Психологічні особливості воєнного стану в системи освіти дорослих»,2025

41. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American Psychologist. 2004. Vol. 59, № 1. P. 20-28.

42. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment. 1985. Vol. 49, № 1. P. 71-75.

43. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. American Psychologist. 2000. Vol. 55, № 1. P. 34-43.

44. Edmondson A. C. Psychological safety and learning behavior in work teams. Administrative Science Quarterly. 1999. Vol. 44, № 2. P. 350-383.

45. Frankl V. E. Man's search for meaning. Boston: Beacon Press, 2006. 184 p.

46. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist. 1989. Vol. 44, № 3. P. 513-524.

47. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology. 1979. Vol. 37, № 1. P. 1-11.

48. Lyubomirsky S., Lepper H. S. A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. Social Indicators Research. 1999. Vol. 46, № 2. P. 137-155.

49. Maddi S. R. Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology. 2004. Vol. 44, № 3. P. 279-298.

50. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and mental health. Journal of Personality Assessment. 1994. Vol. 63, № 2. P. 265-274.

51. Nolen-Hoeksema S. Sex differences in depression. Stanford: Stanford University Press, 1990. 272 p.

52. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57, № 6. P. 1069-1081.

53. Seligman M. E. P. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press, 2011. 368 p.

54. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15, № 1. P. 1-18.

55. The WHOQOL Group. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. Psychological Medicine. 1998. Vol. 28, № 3. P. 551-558.

56. WHO. Mental health and psychosocial support in emergencies. Geneva: World Health Organization, 2023. 42 p.

57. Zautra A. J., Hall J. S., Murray K. E. Resilience: A new definition of health for people and communities. Handbook of adult resilience. New York: Guilford Press, 2010. P. 3-29.

ДОДАТКИ

Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) - призначена для вимірювання вираженності основних складових психологічного добробуту, автор Керол Ріфф. Теоретичні основи Під «психологічним благополуччям», на відміну від психічного здоров'я, мається на увазі суб'єктивне самовідчуття цілісності та свідомості індивідом свого буття. Дане поняття відноситься до категорії понять *екзистенційно-гуманістичної психології.* Проблема психологічного добробуту особистості мало вивчена, для розуміння психологічного благополуччя виділяють два основні підходи - *гедоністичний* (грецьк. «насолода») та *евдемоністичний* (грец. «щастя, блаженство»). У межах гедоністичного підходу психологічне благополуччя визначається через досягнення задоволення та уникнення невдоволення, при цьому задоволення - це не тільки тілесне задоволення, але і задоволення від досягнення значимих цілей. Евдемоністичний підхід розробляється переважно у рамках гуманістичної психології. З позиції даного підходу психологічне благополуччя розглядається як «повнота самореалізації людини у конкретних життєвих умовах та обставинах, знаходження «творчого синтезу» між відповідністю запитам соціального оточення та розвитком власної індивідуальності». В рамках евдемоністичного підходу на основі ранніх досліджень М. Ягоди, К. Ріфф розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя. Вона включає шість основних складових психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття та автономія.

Методика

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.

a) абсолютно не згоден b) не згоден
c) скоріше не згоден d) згоден
e) абсолютно згоден

2. Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.

a) абсолютно не згоден b) не згоден
c) скоріше не згоден d) згоден
e) абсолютно згоден

3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.

a) абсолютно не згоден b) не згоден
c) скоріше не згоден d) згоден
e) абсолютно згоден

4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.

a) абсолютно не згоден b) не згоден
c) скоріше не згоден d) згоден
e) абсолютно згоден

5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.

a) абсолютно не згоден b) не згоден

c) скоріше не згоден d) згоден

e) абсолютно згоден

6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.

a) абсолютно не згоден b) не згоден

c) скоріше не згоден d) згоден

e) абсолютно згоден

7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами та розчаруваннями.

a) абсолютно не згоден b) не згоден

c) скоріше не згоден d) згоден

e) абсолютно згоден

8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.

a) абсолютно не згоден b) не згоден

c) скоріше не згоден d) згоден

e) абсолютно згоден

9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююсь про майбутнє.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

12. Загалом я впевнений у собі.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

15. Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

17. Я намагаюся зосередитися на сьогоденні, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

20. Мене турбує те, що думають про мене інші.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

21. Я справляюсь зі своїми повсякденними турботами.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

23. Моє життя має сенс.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

24. Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

25. Мені здається важливо бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.

a) абсолютно не згоден b) не згоден
c) скоріше не згоден d) згоден
e) абсолютно згоден

30. Загалом я собі подобаюсь.

a) абсолютно не згоден b) не згоден
c) скоріше не згоден d) згоден
e) абсолютно згоден

31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.

a) абсолютно не згоден b) не згоден
c) скоріше не згоден d) згоден
e) абсолютно згоден

32. На мене впливають сильні люди.

a) абсолютно не згоден b) не згоден
c) скоріше не згоден d) згоден
e) абсолютно згоден

33. Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

36. Я робив помилки, але все, що не робиться, - все на краще.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

39.Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

48. Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

54. Я заздрю способу життя багатьох людей.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

55. У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

59. Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.

a) абсолютно не згоден b) не згоден
c) скоріше не згоден d) згоден
e) абсолютно згоден

62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.

a) абсолютно не згоден b) не згоден
c) скоріше не згоден d) згоден
e) абсолютно згоден

63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.

a) абсолютно не згоден b) не згоден
c) скоріше не згоден d) згоден
e) абсолютно згоден

64. Для мене життя - це безперервний процес пізнання та розвитку.

a) абсолютно не згоден b) не згоден
c) скоріше не згоден d) згоден
e) абсолютно згоден

65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти..

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.

a) абсолютно не згоден b) не згоден
c) скоріше не згоден d) згоден
e) абсолютно згоден

70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.

a) абсолютно не згоден b) не згоден
c) скоріше не згоден d) згоден
e) абсолютно згоден

71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.

a) абсолютно не згоден b) не згоден
c) скоріше не згоден d) згоден
e) абсолютно згоден

72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.

a) абсолютно не згоден b) не згоден
c) скоріше не згоден d) згоден
e) абсолютно згоден

73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.

a) абсолютно не згоден b) не згоден

c) скоріше не згоден d) згоден

e) абсолютно згоден

74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.

a) абсолютно не згоден b) не згоден

c) скоріше не згоден d) згоден

e) абсолютно згоден

75. Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося.

a) абсолютно не згоден b) не згоден

c) скоріше не згоден d) згоден

e) абсолютно згоден

76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.

a) абсолютно не згоден b) не згоден

c) скоріше не згоден d) згоден

e) абсолютно згоден

77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.

a) абсолютно не згоден b) не згоден

c) скоріше не згоден d) згоден

e) абсолютно згоден

78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.

a) абсолютно не згоден b) не згоден

c) скоріше не згоден d) згоден

e) абсолютно згоден

79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.

a) абсолютно не згоден b) не згоден

c) скоріше не згоден d) згоден

e) абсолютно згоден

80. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.

a) абсолютно не згоден b) не згоден

c) скоріше не згоден d) згоден

e) абсолютно згоден

81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.

a) абсолютно не згоден b) не згоден

c) скоріше не згоден d) згоден

e) абсолютно згоден

82. Старого собаку не навчити новим трюкам.

a) абсолютно не згоден b) не згоден

c) скоріше не згоден d) згоден

e) абсолютно згоден

83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

84. Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) згоден
e) абсолютно згоден

Шкала оцінки якості життя

1. Оцінка свого здоров’я

a) немає здоров'я
b) погане здоров’я
c) хороше здоров’я
d) прекрасне здоров’я

2. Реалізація

a) не реалізований
b) частково реалізований
c) в основному, реалізований
d) реалізований більше, ніж планував

3. Любов

a) ніхто не любив і не любить
b) любили в минулому
c) люблять лише близькі люди
d) люблять рідні, близькі та інші люди

4. Гедонія (задоволення)

a) відсутність радості в житті
b) отримую задоволення від життя
c) іноді щось приносить задоволення
d) постійно задоволений життям

5. Друзі

a) не було й нема
b) є, але зустрічаємося рідко
c) були, тепер - нема
d) є, зустрічаємося часто

6. Соціальна активність

a) повна відсутність активності
b) активний, але не постійно
c) незначна активність
d) активний, постійно

7. Фінансове благополуччя

a) значні проблеми
b) задовільне, проте частково
c) недостатнє
d) повністю задоволений

8. Спільне проведення часу з сім’єю та друзями

a) відсутнє
b) досить часто
c) іноді
d) дуже часто

9. Задоволеність роботою

a) не задоволений
b) задоволений
c) частково задоволений
d) дуже задоволений

10. Соціальний статус

a) не задоволений
b) задоволений
c) частково задоволений
d) дуже задоволений

Тест життєстійкості (методика С. Мадді)

Інструкція:

Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає вашому способу мислення та поведінки. Використовуйте шкалу від 0 до 3:

 0 - зовсім не згоден(на)
 1 - швидше не згоден(на), ніж згоден(на)
 2 - швидше згоден(на), ніж не згоден(на)
 3 - повністю згоден(на)

Твердження:

1. Я легко адаптуюся до змін у житті.
2. Я відчуваю, що контролюю ситуації у своєму житті.
3. Виклики допомагають мені розвиватися як особистості.
4. Якщо щось йде не за планом, я легко знаходжу альтернативні рішення.
5. Я вважаю, що труднощі - це частина життя, і вони роблять мене сильнішим.
6. Я часто відчуваю безсилля перед обставинами.
7. Я впевнений(на), що можу впливати на події у своєму житті.
8. Коли я стикаюся з проблемами, я схильний(на) пасивно чекати, поки вони вирішаться самі собою.
9. Я з цікавістю ставлюся до нового досвіду.
10. Якщо щось не виходить, я намагаюся ще раз замість того, щоб здаватися.
11. У житті багато випадковостей, і я не можу впливати на більшість подій.
12. Я активно шукаю шляхи розв’язання своїх проблем.
13. Я отримую задоволення від подолання труднощів.
14. Мене лякають зміни у житті.
15. Я вірю, що зусилля допомагають мені досягати цілей.
16. Невдачі роблять мене лише сильнішим(ою).
17. Я часто почуваюся пригніченим(ою) через проблеми.

18. Я відчуваю контроль над своїм життям.
19. Я завжди намагаюся знайти позитив у складних ситуаціях.
20. Коли виникають труднощі, я відчуваю, що нічого не можу вдіяти.
21. Я вірю у власні сили.
22. Я легко здаюся, якщо стикаюся з перешкодами.
23. Я отримую задоволення від вирішення складних завдань.
24. Я сприймаю зміни як можливості для розвитку.
25. Я вважаю, що будь-які труднощі можна подолати.
26. Часто відчуваю себе жертвою обставин.
27. Я швидко знаходжу вихід із проблемних ситуацій.
28. Мені подобається брати на себе відповідальність за власні дії.
29. Я сприймаю невдачі як шанс навчитися чомусь новому.
30. Я маю достатньо сил, щоб впоратися з труднощами.
31. Я не боюся ризикувати, якщо це необхідно.
32. Я рідко відчуваю безпорадність.
33. Я вірю, що саме я керую своїм життям.
34. Якщо ситуація складна, я схильний(на) шукати винних, а не рішення.
35. Я готовий(а) зустрічати труднощі з упевненістю.
36. Я уникаю змін, оскільки вони викликають дискомфорт.
37. Я легко справляюся зі стресовими ситуаціями.
38. Я люблю пробувати щось нове, навіть якщо це викликає труднощі.
39. Я швидко знаходжу мотивацію, щоб продовжувати діяти, навіть коли важко.
40. Я розглядаю труднощі як тимчасові проблеми, які можна вирішити.
41. Я часто відчуваю, що життя розвивається не за моїм сценарієм.
42. Я віддаю перевагу активним діям, а не пасивному очікуванню змін.
43. Я знаю, що зможу впоратися з будь-якою проблемою, яка виникне.
44. Я бачу сенс у своїх зусиллях.
45. Навіть у складних ситуаціях я не втрачаю віру в себе.

Обробка результатів:

Підсумуйте набрані бали. Чим вищий загальний бал, тим

сильнішою є ваша життєстійкість.

 100-135 балів - високий рівень життєстійкості

 70-99 балів - середній рівень життєстійкості

 0-69 балів - низький рівень життєстійкості

Оксфордський опитувальник щастя (Oxford Happiness Questionnaird)

Інструкція:

Нижче наведено кілька тверджень про щастя. Будь ласка, вкажіть, наскільки ви погоджуєтесь або не погоджуєтесь з кожним твердженням, поставивши позначку у відповідній клітинці. Будьте відверті у своїх відповідях.

Шкала оцінювання:

1 - повністю не згоден
2 - в основному не згоден
3 - трохи не згоден
4 - трохи згоден
5 - в основному згоден
6 - повністю згоден

1 Я не особливо оптимістично налаштований щодо майбутнього. □ □ □ □ □ □

2 Я дуже щасливий(а). □ □ □ □ □ □

3 Я задоволений(а) своїм життям. □ □ □ □ □ □

4 Я відчуваю, що я не дуже контролюю своє життя. □ □ □ □ □ □

5 Я відчуваю, що життя дуже цінне. □ □ □ □ □ □

6 Я задоволений(а) усім у своєму житті. □ □ □ □ □ □

7 Я завжди впливаю на інших позитивно. □ □ □ □ □ □

8 Життя прекрасне. □ □ □ □ □ □

9 Я думаю, що світ - чудове місце. □ □ □ □ □ □

10 Я часто сміюся. □ □ □ □ □ □

11 Я задоволений(а) усім у своєму житті. □ □ □ □ □ □

12 Я думаю, що я привабливий(а). □ □ □ □ □ □

13 Існує розрив між тим, що я хотів б зробити, і тим, що зробив. □ □ □ □ □ □

14 Я дуже щасливий(а). □ □ □ □ □ □

15 Я знаходжу красу в деяких речах. □ □ □ □ □ □

16 Я завжди маю радісний вплив на інших. □ □ □ □ □ □

17 Я можу пристосуватися до всього, що хочу. □ □ □ □ □ □

18 Я відчуваю, що розумово повністю зібраний(а). □ □ □ □ □ □

19 Я відчуваю, що маю багато енергії. □ □ □ □ □ □

20 Зазвичай я маю добрий вплив на події. □ □ □ □ □ □

21 Я не відчуваю особливої радості від спілкування з іншими. □ □ □ □ □ □

22 Я не відчуваю, що життя має особливий сенс чи мету. □ □ □ □ □ □

23 Я відчуваю, що маю багато енергії. □ □ □ □ □ □

24 Я зазвичай маю позитивний вплив на речі. □ □ □ □ □ □

25 Я не відчуваю себе особливо здоровим(ою). □ □ □ □ □ □

26 У мене немає особливо щасливих спогадів про минуле. □ □ □ □ □ □

27 Я відчуваю себе психічно зібраним(ою). □ □ □ □ □ □

28 Я відчуваю радість від спілкування з іншими. □ □ □ □ □ □

29 Я можу знаходити час для всього, що хочу. □ □ □ □ □ □

Обробка результатів:

Підрахуйте суму балів для всіх відповідей. Для тверджень 1, 4, 13, 21, 22, 25 і 26 (негативно сформульованих) потрібно зробити зворотній підрахунок: 1=6, 2=5, 3=4, 4=3, 5=2, 6=1. Загальний бал ділиться на 29, щоб отримати середнє значення від 1 до 6.

Інтерпретація результатів:

□ 1-2: Низький рівень щастя	□ 2-3: Нижче середнього рівень щастя
□ 3-4: Середній рівень щастя	□ 4-5: Вище середнього рівень щастя
□ 5-6: Високий рівень щастя	