

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

БІЛОДІД СВІТЛАНА СЕРГІЇВНА

Допускається до захисту:
в.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології
к. психол. наук, доцент
_____ О.А. Соловей-Лагода
«__» _____ 2024 р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ НЕГАТИВНИХ
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях»
Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:
Міщук С.С., старший викладач
кафедри кризової та
клінічної психології

Науковий консультант:
Оверчук В.А., д-р. економ.н.,
к. психол. н., професор
професор, кафедри загальної та
соціальної психології

Оцінка: ____ / ____ / ____
(бали за шкалою ECTS/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця – 2024

АНОТАЦІЯ

Білодід С.С. Психологічні особливості прояву негативних емоційних станів у жінок під час війни. Спеціальність 053 «Психологія», освітня програма «Психологічна реабілітація». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

У магістерській роботі проаналізовано емоційні стани жінок у яких є діти і жінок у яких дітей немає. Уточнено сутність понять «емоційні стани» та «емоційні прояви». Проведено теоретичний аналіз підходів до проблеми та реалізовано емпіричне дослідження емоційних станів жінок з дітьми і без дітей.

Особлива увага приділена аналізу негативних емоційних станів жінок під час війни. Емоційні стани розглядаються як залежні від статусу жінки без дітей чи жінки з дітьми.

Ключові слова: емоційні стани, жінки з дітьми, жінки без дітей, тривога, агресія.

130 с. табл. 10 . Рис. 20. 4 додатків.

Бібліограф.: 86 найменувань.

Bilodid S.S. Psychological features of the manifestation of negative emotional states in women during the war. Specialty 053 "Psychology", educational program "Psychological rehabilitation". Donetsk National University named after Vasyl Stus, Vinnytsia, 2024.

The master's work analyzed the emotional states of women who have children and women who do not have children. The essence of the concepts "emotional states" and "emotional manifestations" has been clarified. A theoretical analysis of approaches to the problem was carried out and an empirical study of the emotional states of women with and without children was carried out.

Special attention is paid to the analysis of negative emotional states of women during the war. Emotional states are considered as dependent on the status of a woman without children or a woman with children.

Key words: emotional states, women with children, women without children, anxiety, aggression.

130 p. table 10. Rice. 20. 4 applications.

Bibliography: 86 items.



ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	9
1.1 Теоретичний аналіз підходів та поняття емоційних станів у жінок.....	9
1.2 Особливості емоційних станів у жінок під час війни.....	17
1.3 Емоції жінок як важливий аспект якості життя.....	27
Висновок до розділу 1.....	35
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ЖІНОК	37
2.1 Характеристика основних етапів дослідження та вибірки.....	37
2.2 Опис методик дослідження	45
2.3 Аналіз результатів дослідження особливостей емоційних станів у жінок які мають дітей і яких дітей немає.....	57
Висновок до розділу 2	86
РОЗДІЛ 3 ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ЖІНОК ЯКІ МАЮТЬ ДІТЕЙ.....	88
3.1. Програма психологічної корекції емоційних станів у жінок які мають дітей.....	88
3.2. Тренінгова програма для запобігання та обмеження проявів агресивної поведінки у жінок з дітьми.....	92
3.3 Рекомендації для педагогів, вчителів, педіатрів, соціальних служб при відносинах з жінками у яких є діти (матерями).....	96
Висновок до розділу 3.....	101
ВИСНОВКИ.....	102
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	104
ДОДАТКИ.....	113

ВСТУП

Актуальність дослідження З початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну, чи не кожен українець зазнав неминучого впливу війни на психологічне здоров'я. Психологічний стан та здоров'я під час війни є надзвичайно важливими, адже багато людей стикаються з виснаженням, спустошеністю, а також відчувають тривогу та паніку. Війна — це складне випробування як на фізичному, так і на психологічному рівнях. Роль жінки під час війни довго залишилася непомітною. Проте жінки та дівчата стикаються з величезною кількістю небезпек воєнного часу.

За ці роки війни жінки навчилися не лише жити в умовах війни, але й брати на себе додаткову відповідальність та адаптуватися до нових реалій. Українки сміливо йдуть до війська, волонтерять, тримають інформаційний фронт, народжують дітей, відбудовують бізнес, працюють та залишаються турботливими мамами, люблячими дружинами, сильними не дивлячись на всі складності з якими зіштовхуються щодня.

Роль жінок у війні та післявоєнній відбудові не до кінця усвідомлена суспільством. Але це не робить її менш важливою.

Такі виклики дозволили українкам поглянути на себе з іншого боку: відчути свою значущість, переконатися у власних вміннях, внутрішній силі. Таке усвідомлення додає більше впевненості, дозволяє створювати нові ініціативи, підтримувати близьких та слідувати своїм життєвим орієнтирам.

Але, попри активну залученість українок у життя держави, війна несе значні ризики для жінок.

До 24 лютого 2022 року у кожної було своє життя, сповнене різних ролей: професійних, сімейних, біологічних, соціальних. Жінка могла бути SMM-спеціалісткою, дружиною, мамою, відвідувачкою театру, активісткою. Тобто були залучені різні сфери життя, де ми піклувалися про інших та відчували любов до себе. Відпочивали та цікаво проводили час.

Зараз багато сімей змушені були переїхати в інше місце, або чоловік чи дружина пішли до ЗСУ. І така зміна впливає на розподіл ролей. Залишається

менше часу для себе, більше уваги потрібно приділити дітям чи батькам, адаптовуватися до нових умов, шукати додатковий заробіток.

Н. Журавльова, Є. Варлакова досліджували питання вторинної травматизації та емоційного напруження у жінок, які дочекалися повернення своїх чоловіків із зони збройного конфлікту. У зарубіжних та українських науковці (В. Глебов, О. Кляпець, І. Пампура, В. Остапович, І. Рева) можна знайти дослідження психологічної підтримки сімей ветеранів.

Об'єктом дослідження емоційні стани жінок під час війни.

Предмет дослідження є особливості прояву негативних емоційних станів у жінок під час війни.

Гіпотезою є припущення про те, що жінки які мають дітей важче переживають обставини під час війни, аніж жінки без дітей.

Мета дослідження: дослідити емоційні стани жінок та оптимізувати емоційні стани жінок у яких є діти.

Завдання:

- Виходячи з теоретичного аналізу джерел визначити ключові характеристики впливу на емоційний стан у жінок під час війни;
- Дослідити емоційні стани у жінок під час війни відповідно до встановлених діагностичними критеріями;
- Розглянути і проаналізувати відмінності емоційних станів жінок у яких є діти з тими у кого дітей нема в умовах війни.

Методи дослідження: Для розв'язання поставлених завдань та перевірки гіпотези були використані методи теоретичного та емпіричного дослідження: теоретичний аналіз літератури з теми дослідження, психологічне тестування з використанням психодіагностичних методик, які дозволяють визначити емоційний стан жінок під час війни, час адаптації до нових умов, пристосування до нового життя.

Для проведення дослідження були використані такі психодіагностичні методики Шкала тривоги Бека, Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР, Діагностика стану агресії (опитувальник Басса-Дарки) та Опитування.

Практична значущість полягає у розумінні рівня емоційних станів у жінок під час війни, їх почуття, бачення життя і це дає розуміння який має настрій суспільство, в яких родинх виховуються діти і до яких наслідків це може призвести. На баченні і розумінні цього питання можливо проводити різні заходи для оптимізації станів у жінок, створювати коло сили для жінок, де б вони могли побути серед собі подібних, підтримати одне одну, поспілкуватися, отримати задоволення від спілкування і розуміння, що ти не одна і що є підтримка і допомога, для мотивації на дії, для отримання сил, щоб витримати все що ще доведеться витримати і пережити жінкам. Також створити рекомендації для робітників дитячих садочків, шкіл та лікарень, бо жінки з дітьми постійні відвідувачі таких закладів.

Теоретичне значення. Одержані результати можна використовувати для створення тренінгових програм, лекцій у роботі з жінками у яких є діти, а також створені рекомендації для людей чия робота пов'язана з спілкуванням з такою групою жінок, наприклад вихователі у садочку, вчителі, педіатри, тренери, аніматори.

Основні положення магістерської роботи пройшли апробацію через публікацію у вигляді друкованих тез: Апробація результатів дослідження здійснювалась шляхом публікації у II Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції – Білодід С.С. Психологічні особливості прояву негативних емоційних станів у жінок під час війни: Матеріали II Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, 16-17 травня 2024 р. За ред. Проф. В. А. Оверчук. Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2024. та Білодід С.С. Психологічні особливості прояву негативних емоційних станів у жінок під час війни. Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 14-15 листопада 2024 р. / За ред. проф. В.А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2024.

Вибірка та база емпіричного дослідження проводилось серед українських жінок віком від 22 до 56 років. Вибірку склали 66 жінок з них які мають дітей 36 та 30 жінок без дітей.

Структура роботи. Магістерська робота має обсяг 130 сторінок і складається із: вступ, три розділи, висновки до кожного розділу та загальних висновків, списку використаної літератури із 86 найменувань. Загальний обсяг магістерської роботи становить 130 сторінок. Містить 10 табл., 20 рисунків, 4 дод.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1 Теоретичний аналіз підходів та поняття емоційних станів у жінок

Емоційні стани людини обумовлені соціальними умовами її існування і мають індивідуальний характер. Якість переживань, що виникають внаслідок почуттів, залежить від особистісного змісту та значення, яке має для людини предмет. Таким чином, почуття пов'язані не лише з зовнішніми характеристиками об'єкта, що сприймаються безпосередньо, але й з знаннями та уявленнями, які людина має про нього. Почуття мають активний характер, спонукаючи або пригнічуючи діяльність людини.

Емоційні стани репрезентують собою тривалі переживання, що виникають у результаті інтенсивних емоційних реакцій. Серед них можна виділити такі стани, як збудження, пригніченість (депресія), страх та тривога. Емоційний стан є змінним психологічним явищем, що може варіюватися залежно від обставин, особистісних особливостей та впливу зовнішнього середовища[4, с. 67]

Слово «стан» у сучасній українській мові має численні значення. Ось декілька з них: 1) обставини та умови, в яких перебуває особа чи предмет; ситуація, що виявляється під впливом певних чинників; комплекс характеристик, які визначають особу чи явище в конкретний момент згідно з вимогами до якості чи готовності; соціальне положення чи роль у суспільстві; фізичний стан або настрій; 2) сукупність величин, що відображають фізичні властивості тіла; характер розташування та взаємодії часток речовини; 3) сукупність суспільно-політичних відносин і різних аспектів соціального життя; 4) режим державного чи суспільного життя, встановлений владою.

У контексті термін «емоційний стан особистості» найбільш відповідними є значення з першого пункту. Прикметник «емоційний» відображає взаємозв'язок між станом і переживаннями особи. Отже, емоційний стан особистості можна охарактеризувати як її внутрішнє емоційне становище, зумовлену специфічними обставинами; поєднання емоційних рис і ознак, які характеризують особистість у даний момент відповідно до певних стандартів якості чи готовності; емоційне самоусвідомлення або настроїв особистості. Це визначення підкреслює формальні аспекти емоційного стану, зокрема те, що кожен емоційний стан має два виміри: зовнішній (прояви, які можуть бути оцінені як самою особистістю, так і оточуючими згідно з певними критеріями) і внутрішній (переживання, які усвідомлює сама особа через свої почуття і описує як власний настрій).

Для того, щоб зрозуміти сутність емоційного стану, ми звернулися до етимології термін «стан». Це слово походить від праслов'янського «stanъ», що має зв'язок з дієсловом «stati», яке означає «стати» [7]. В основі термін «стан» лежить поняття стояння або зупинки. Таким чином, «емоційний стан особистості» може бути трактований як сукупність емоційних проявів, які є стабільними і не демонструють суттєвих змін під час їх спостереження. С. Д. Максименко та його співавтори зазначають, що станом вважають певну внутрішню рису психіки, яка є відносно незмінною в часі складовою психічного процесу [11]. Однак автори вказують на те, що таке розуміння є дещо спрощеним та не дає ясного уявлення про психологію стану.

На нашу думку, визначення поняття «стан» у контексті дослідження психічних і емоційних явищ є доволі умовним розумовим конструктом, оскільки всі психічні явища, як і багато натуральних процесів, перебувають у постійному русі і еволюціонують з часом. Як у фізичних тілах живих організмів відбувається безперервний обіг енергії та речовин, так і в душі живої людини постійно відбувається динаміка різних психічних явищ – думок, емоцій, відчуттів і почуттів.

Цю важливу деталь також відзначає С. Д. Максименко, стверджуючи, що особистість є формою існування психіки, й що це існування проходить у різних станах, які безперервно змінюються та переходять один в інший, у такий спосіб формуючи суттєві аспекти життя людини [11]. Враховуючи цю динамічність психічних явищ, ми вважаємо, що поняття «стан» може використовуватися лише для умовного позначення ситуативного сприйняття того, що відбувається у нашому внутрішньому світі та зовнішніх проявах об'єкта спостереження в конкретний момент часу. Таким чином, виникнення і присутність певної емоції в душі людини можна називати емоційним станом, відштовхуючись від назви цієї емоції. Якщо ця емоція зникає або змінюється на іншу, відповідно до цього змінюється і емоційний стан.

Емоційні стани є складовою більш широкої категорії психічних станів. Як зазначають С. Д. Максименко та його колеги, серйозне і систематичне дослідження психічних станів особистості розпочалося після публікації праці М. Д. Левітова «Про психічні стани людини» у 1964 році. Ця робота закріпила в психології концепцію, що психічні явища існують не лише в двох модифікаціях (процеси та властивості), а в трьох: процеси, стани і властивості [11].

У діяльності С. Д. Максименка та Л. В. Куликова було звернуто увагу на важливість класифікації психологічних станів залежно від домінуючого параметра. Він виділяє такі категорії, як настрій, активізація, тонус та інші. Л. В. Куликов також поділяв емоційні стани за модальностями відповідних емоцій, що дозволяє краще зрозуміти, які емоційні переживання характерні для конкретних умов або ситуацій, а також як вони впливають на поведінку і психологічний стан людини. Ця класифікація сприяє більш глибокому аналізу емоційних станів і їхнім впливом на загальне самопочуття та діяльність осіб [20, с. 99].

Відповідно до визначення М. Д. Левертової, психологічний стан – це «сукупна характеристика психологічної активності за певний проміжок часу. Він відображає специфіку психологічного процесу та залежить від сприйнятих

реальних об'єктів і явищ, попередніх станів, а також індивідуальних психологічних особливостей особи» [20, с. 98].

Отже, якщо ми аналізуємо емоційні стани особистості, потрібно врахувати, що це сукупність характеристик емоційної активності протягом певного періоду, яка демонструє особливості перебігу психічних процесів в залежності від об'єктів і явищ дійсності, їх відображення, попереднього стану та індивідуальних властивостей особистості.

Важливо зазначити, що емоції міцно приписані до інших психічних та соматичних процесів, завдяки чому емоційні стани впливають на всі сфери психіки і соматики надаючи різні емоційні відтінки стану самопочуття та діяльності людини. У емоційних станах ключовою є емоційна складова. Як підкреслює Л. В. Куліков, психічні стани можна поділити на емоційні, активаційні, тонічні та інші, в залежності від провідного параметра. Додатковий поділ емоційних станів Л. В. Куліков здійснює на основі модальності відповідних емоцій.

Якщо для класифікації емоційних станів спиратися на модальність емоцій, то кількість емоцій відповідатиме кількості емоційних станів. Поява певної емоції та формування відповідного емоційного стану відбуваються синхронно, що може створювати ілюзію їх тотожності. Проте наше розуміння свідчить про те, що поняття «емоція» і «емоційний стан» не є ідентичними. Емоція проявляється в емоційній сфері особистості та сприймається як внутрішнє відчуття, яке сигналізує про можливість задоволення актуальної потреби.

Натомість емоційний стан особистості включає не тільки емоцію, однак й інші прояви, що проявляються у пізнавальній, поведінковій та соматичній сферах під впливом цієї емоції. Отже, емоція є психічним явищем, що належить до емоційної сфери, тоді як емоційний стан особистості є більш комплексним психосоматичним явищем, яке охоплює всю особистість як цілісну систему.

Одним із найбільш відомих емоційних станів є настрій. Окрім настрою, психологічна література також згадує про такі різновиди емоційних станів, як афекти, пристрасті, фрустрація та емоційний стрес.

Проаналізувавши визначення термінів «емоція» і «почуття» з психологічних словників [14; 18], ми виявили, що ці поняття тісно пов'язані з емоційним станом особистості, а також з поняттями «настрій», «афект», «пристрасть», «фрустрація» та «емоційний стрес». Всі ці явища мають тісний зв'язок з потребами особистості.

З одного боку, емоційний стан особистості визначається характером та інтенсивністю актуальної потреби, а з іншого – оцінкою можливості її задоволення. Чим сильнішою і важливішою є потреба для особистості, тим виразнішими і яскравішими виявляються емоційні стани. Якщо потреба задовольняється або зростає ймовірність її задоволення, це призводить до виникнення позитивних емоційних станів; в іншому випадку можуть виникати негативні емоційні стани.

Під час переживання різних емоцій, окрім суб'єктивних відчуттів, відбуваються зміни у функціонуванні вегетативної нервової системи та в мозкових структурах, які обробляють різноманітну інформацію з внутрішнього та зовнішнього середовища. Це також призводить до змін у функціональному стані інших систем організму, таких як ендокринна, дихальна, серцево-судинна тощо.

Емоційний стан супроводжується підвищенням та зниженням потужності функцій організму. Можна виділити стани емоційного збудження та емоційного пригнічення.

До емоційного збудження відносяться такі стани, як емоційне піднесення, захоплення, тривога, хвилювання, збудження, страх, гнів, лютість. Ці емоції призводять до збільшення частоти пульсу та дихання, напруження м'язів, підвищення кров'яного тиску і рівня цукру в крові, мобілізуючи енергетичні резерви організму.

З іншого боку, до станів емоційного пригнічення належать нудьга, туга, сум, безпорадність, апатія, горе та само жаління. Ці емоційні стани викликають зниження настрою та загальної активності, тому їх часто класифікують як депресивні.

Окрім станів емоційного збудження і пригнічення, існують також емоційні стани, що здійснюють гармонізуючий вплив на організм людини. До таких станів належать вдячність і любов. Таким чином вони врівноважують активність симпатичної та парасимпатичної ланок вегетативної нервової системи й оптимізують енергетичний обмін організму, що було експериментально підтверджено у дослідженнях, проведених в HeartMath Institute (Boulder Creek, California, USA) [19]. Вивчивши несхожі психологічні побудови емоцій, викладені, окремо, у книзі П. Клеймана [9] ми дійшли висновку, що виникнення емоційних станів є складним психофізіологічним процесом, який включає і психічні ланки (такі як: потребомотиваційні, інтелектуальні і чуттєві), і фізіологічні (зокрема, такі як: нервові, ендокринні, сенсорні і моторні).

Таким чином, говорячи про емоційний стан жінок, важливо враховувати, що це загальна характеристика емоційної діяльності протягом певного періоду часу. Він відображає реальність через особливості психологічних процесів, які залежать від предметів і явищ, попередніх станів та психічних характеристик особистості. Оскільки емоції мають тісний зв'язок з іншими психологічними та соматичними процесами, емоційні стани впливають на всі сфери діяльності та самопочуття, надаючи їм певного емоційного забарвлення. У цих станах домінуючим аспектом є емоційний параметр, який визначає загальний характер переживань і реакцій жінки.

Жінки не просто сприймають предмети та явища навколо себе, але й формують певне ставлення до них. Взаємодія з іншими людьми, природа, мистецькі твори, наука та особисті заняття викликають у неї різні емоції: любов, радість, повагу, захоплення, смуток, гнів, страх. Емоції є необхідними

для цілеспрямованої діяльності. Як зазначав античний філософ Спіноза, емоції «посилюють або послаблюють здатність людини діяти».

Термін "емоція" походить від латинського «*emovere*», що означає збуджувати або хвилювати. У «Психологічному словнику» емоція визначається як психічний відбиток, який проявляється у вигляді безпосереднього і часто суб'єктивного переживання сенсу певного життєвого явища чи ситуації, що виникає внаслідок взаємодії їх об'єктивних властивостей з потребами суб'єкта. Таким чином, у словнику закріплюється розуміння емоції як одного з видів психічних процесів, що відображають особисте ставлення людини до подій, тобто емоції в узькому сенсі[1].

Емоції — це швидкоплинні переживання, які можуть мати різний рівень інтенсивності і змінюються залежно від ситуації. У процесі фізіологічних змін емоції класифікують на стенічні та астенічні. Стенічні емоції характеризуються підйомом, енергією та натхненням, тоді як астенічні емоції супроводжуються зниженням активності, тривогою й душевним пригніченням [2].

Емоції являють собою комплекс соматичних і вегетативних реакцій, які відображають ставлення особи як до зовнішнього світу, так і до самої себе. Соматичний складник емоцій позначається у специфічній поведінці, міміці, жестах, позах, змінах м'язового тону та скороченні скелетних м'язів. Це теж може викликати зміни у русі повік та очей [10].

Пристосувальну роль емоцій найбільш детально досліджував І. П. Павлов, який сформулював вчення про динамічні стереотипи. Ці стереотипи представляють собою стійкі системи реакцій, що виникають у відповідь на певні комбінації зовнішніх сигналів. Павлов вказував, що виконання знайомих, хоча й складних дій не супроводжується значною емоційною напругою, що проявляється в змінах дихання, серцевої діяльності чи кровонаповнення судин.

Зміни в системі зовнішніх сигналів не завжди викликають емоційний дискомфорт, якщо ці зміни не вимагають корекції динамічного стереотипу

реакцій. Проте, якщо потрібно адаптувати поведінку до нових умов, тоді виникають емоції, які сигналізують про зміни вимагають уваги. Тварина, що має вироблений динамічний стереотип, володіє достатньою інформацією про те, як та коли виконувати певні дії. Коли відбувається порушення цього стереотипу, з'являється дефіцит інформації, що вимагає активного пошуку нових знань для адаптації до ситуації, аби задовольнити потреби, такі як їжа чи уникнення небезпеки. Це підкреслює значення емоцій як важливого елементу в процесах адаптації та переживання.

Почуття мають різний вплив на діяльність жінки. Коли у неї гарний настрій це посилює бажання працювати. При байдужості до всього жінка не здатна ставити та вирішувати життєво важливі завдання.

Наприклад, Л. С. Виготський зазначав: «Якщо ми прагнемо покращити запам'ятовування учнів або підвищити ефективність їхнього мислення, нам обов'язково потрібно забезпечити емоційне стимулювання тієї чи іншої діяльності».

В. Вундт виділив два типи психічних елементів. Перші, що стосуються об'єктивного змісту досвіду, називаються елементами відчуття, або просто відчуттями, такими як відчуття тепла чи холоду. Другі, суб'єктивні елементи, звані елементами почуття або простими почуттями, включають ті відчуття, які супроводжують сприйняття звуку, смаку, світла, запаху, тепла, холоду, болю, а також почуття, які виникають при спостереженні предметів, що викликають позитивні або негативні емоції.

Анохін П.К. формулює емоцію мов «фізіологічний стан організму, що має чітко виражене суб'єктивне забарвлення і охоплює всі різновиди відчуттів та переживань людини — від глибоких страждань до найвищих форм радості та соціального відчуття». Емоції впливають на весь організм, формуючи певні типи переживань у людини. Анохін П.К. також розглядає емоційні реакції як пристосувальні акти, які мають цілісну фізіологічну структуру.

Емоційні переживання формують широкий спектр людських почуттів, які можна класифікувати на різні категорії: позитивні, нейтральні, негативні,

нижчі, соціальні, естетичні почуття, а також почуття, пов'язані з поняттям власності. Регуляція емоційної сфери полягає у вмінні адекватно висловлювати емоції і почуття відповідно до ситуацій, що виникають.

Доходячи до висновку, можемо зазначити, що усвідомлена система мотивацій, активність особистості, твердість характеру та психологічна стабільність значно підвищують здатність жінки керувати своїми емоційними переживаннями. Це, в свою чергу, сприяє досягненню позитивного емоційного фону в основних сферах життєдіяльності. Позитивні переживання і почуття виступають важливими стимулами, що є кінцевою метою життя та діяльності жінки.

1.2 Особливості емоційних станів у жінок під час війни

Війна — це екстремальний стресор, який справляє глибокий вплив на психічний стан людей. Жінки, як одна з найбільш уразливих груп, стикаються з особливими викликами та емоційними переживаннями в умовах воєнного часу. У цьому розділі ми розглянемо специфічні емоційні стани жінок під час війни, їх причини, а також можливі наслідки.

1. Емоційні реакції на військовий конфлікт

Під час війни жінки можуть переживати різноманітні емоційні стани, включаючи:

Страх і тривога. Багато жінок відчують постійний страх за себе і своїх близьких. Ці емоції можуть бути спричинені загрозою фізичної безпеки, втратою рідних або матеріальних ресурсів.

Сум і втрати. Війна часто призводить до втрати близьких людей, що викликає глибокий сум і горе. Ці переживання можуть супроводжуватися відчуттям провини за те, що вижили, і бажанням допомогти іншим.

Гнів. Відчуття безсилля може трансформуватися в гнів на агресорів, державу або навіть на себе. Це емоційне переживання може стати джерелом

енергії для активних дій, таких як волонтерство або участь у громадських ініціативах.

Депресія. Хронічний стрес та відчуття безнадійності можуть призвести до депресивних станів. Жінки можуть відчувати втраченість, ізоляцію і втрату інтересу до повсякденних справ.

А жінки які мають дітей ще додається:

- Страх за дітей. Один з найсильніших емоційних станів, які переживають матері, — це страх за безпеку своїх дітей. Це може проявлятися в постійній тривозі, яка може заважати нормальному функціонуванню.
- Вина. Матері часто відчувають провину за те, що не можуть забезпечити своїм дітям стабільність, безпеку і нормальні умови для розвитку. Це почуття може бути особливо гострим, коли мати вимушена залишити рідний дім або змінити звичний спосіб життя.
- Сум і горе. Втрата близьких, а також переживання за майбутнє дітей можуть викликати глибокий сум. Матері, які зазнали втрат, часто проходять через тривалі процеси горювання.
- Внутрішній конфлікт. Бажання захистити дітей може вступати в конфлікт із потребою самозбереження. Це може призводити до емоційного виснаження і відчуття безпорадності.

Мати має важливе значення у психофізичному розвитку дитини на всіх етапах його онтогенезу. Індивідуально-типологічні особливості матері впливають на характер материнського ставлення до дитини та на вибір стилів виховання. Взаємини з матір'ю на ранніх етапах розвитку є фундаментальними для подальшої соціалізації дитини, оскільки мати формує перші базові уявлення про світ, довіру та безпеку [5].

Разом з тим, слід зазначити, що сім'я, і зокрема материнство, відіграє значну роль не лише в позитивному, але й в негативному вихованні. Неправильні стилі виховання, емоційне відторгнення або неналежна підтримка можуть завдати серйозної шкоди розвитку дитини. Важливо, щоб матері усвідомлювали свою відповідальність і намагалися створити

сприятливе середовище для емоційного та психічного розвитку своїх дітей, адже добробут дитини часто залежить від якості її взаємодії з матір'ю.

2. Соціальні та культурні аспекти

Емоційні стани жінок під час війни часто взаємопов'язані з соціальними та культурними чинниками:

Роль жінки в суспільстві. У багатьох культурах жінки виконують роль основних доглядальниць, що підвищує їхню відповідальність за сім'ю під час війни. Це може викликати додатковий стрес та емоційний тягар.

Стигматизація. Жінки, які пережили насильство або втрати під час війни, можуть стикатися зі стигмою. Це може погіршити їхній психоемоційний стан і ускладнити процес відновлення.

Підтримка спільноти. Соціальні мережі та підтримка від друзів і родини можуть допомогти жінкам впоратися з емоційними труднощами. Взаємна підтримка часто стає критично важливою в умовах криз.

3. Психологічні наслідки

Довгострокові психологічні наслідки війни можуть проявлятися у формі посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних розладів та депресії. Важливо зазначити, що жінки можуть бути більш схильні до цих станів через:

Біологічні фактори. Гормональні зміни, пов'язані зі стресом, можуть посилювати емоційні переживання.

Соціальні ролі. Традиційні гендерні ролі можуть ускладнити визнання жінками своїх емоцій і пошук допомоги.

4. Шляхи підтримки

Для підтримки жінок у їхніх емоційних переживаннях під час війни важливо забезпечити:

Психологічну допомогу. Доступ до фахівців у сфері психічного здоров'я може допомогти жінкам впоратися з травмами.

Громадські ініціативи. Програми підтримки, які враховують специфіку емоційних станів жінок, можуть допомогти в подоланні криз.

Освіта і інформування. Розуміння специфіки емоційних станів жінок може сприяти формуванню більш чутливого підходу до їхніх потреб.

Окремо розглянемо про жінок-переселенок бо вони під час війни стикаються з численними викликами, які значно ускладнюють їхнє життя. Війна змушує їх залишати рідні домівки, що часто призводить до втрати всього знайомого та звичного. У нових умовах вони стикаються зі стресом, невизначеністю та фізичними небезпеками.

Основним викликом для переселенок є забезпечення базових потреб: житла, їжі, медичної допомоги. Багато з них опиняються в умовах біженців, де умови життя можуть бути надзвичайно складними. Страх за своїх дітей, переживання за їхню безпеку та здоров'я стають постійними супутниками.

Емоційний стан жінок також значно погіршується через відчуття безвиході та ізоляції. Вони можуть переживати депресію, тривогу та сум за втраченим життям. Психологічний тягар зростає, якщо жінка зазнала насильства або втратила близьких під час війни.

Соціальні зв'язки часто розриваються, і жінки можуть відчувати себе самотніми у нових умовах. Утім, багато з них знаходять підтримку у спільнотах, об'єднуючись з іншими переселенцями або місцевими жителями. Ця підтримка стає важливою для подолання труднощів і адаптації до нових умов.

Важливою складовою їхнього життя стає доступ до психологічної допомоги, програм підтримки та ресурсів для інтеграції в нове суспільство. Допомога у знаходженні роботи, навчанні мовам та освоєнні нових навичок стає критично важливою для відновлення їхнього життя.

Численні наукові дослідження свідчать про те, що люди, які змушені змінювати місце проживання, стикаються з серйозними труднощами в соціально-психологічній адаптації до нового оточення. Ці труднощі значно ускладнюють їх пристосування до нових умов життя, часто настільки, що їм потрібна психологічна підтримка. Особи, які покинули звичне середовище і

опинилися в незнайомих обставинах, передусім потребують допомоги з боку держави та місцевих громад.

У людей, які пережили екстремальні ситуації, такі як революції та громадянські війни, може виникати «редукція енергетичних можливостей», що проявляється в зниженні працездатності та звуженні кола інтересів. Це може проявлятися через «емоційне отупіння», пригніченість, роздратованість, похмурість та втрату здатності відчувати радість, любов чи натхнення. Досвід двох світових воєн і численних локальних конфліктів дав змогу науковцям зібрати значний емпіричний матеріал, який став основою для розробки концепції посттравматичного стресового розладу[12].

Події, що змушують людей залишати свої домівки, настільки виходять за межі звичного життя, що стають надзвичайно стресовими для всіх учасників, незалежно від того, чи покидали вони свої місця через тривожні передчуття, чи реальну загрозу життю під час військових дій.

Емоційні порушення найчастіше виявляються у жінок. Статистика показує, що посттравматичний стресовий розлад трапляється у жінок у два рази частіше, що можна пояснити їхніми психофізіологічними особливостями і підвищеною чутливістю до стресу. Жінки до 35 років, як правило, легше адаптуються до нових умов, тоді як ті, кому від 35 до 50, мають більше труднощів. Чим успішнішою була жінка у своєму попередньому житті, тим важче їй знайти сили для адаптації на новому місці. Це пов'язано з етапами розвитку особистості: до 35 років людина зазвичай прагне до нових досягнень, тоді як після цього періоду акцент зміщується на якісні зміни в житті. Таким чином, жінки, які досягли успіху, після вимушеної міграції опиняються в ситуації, коли їм потрібно починати все спочатку.

Жіноча психіка зазнає значно сильнішого удару в умовах стресу, ніж чоловіча. Емоційні порушення серед жінок проявляються у два рази частіше, що зумовлено їхніми психофізіологічними особливостями та вищою чутливістю до стресу. Крім того, посттравматичні стресові розлади у жінок можуть тривати довше, ніж у чоловіків. Після переселення багато жінок

починають відчувати небезпеку в ситуаціях, які раніше вважалися безпечними. Це відбувається через те, що вони не можуть легко ідентифікувати ситуацію як надійну, що призводить до постійного відчуття страху та ризику.

Також піднялося навантаження на матерів, котрі виконують неоплачувану роботу з нагляду, наприклад, виховання дітей, догляд за домом, а саме прибирання й приготування їжі.

Це також тісно пов'язано із доглядом за дітьми. Для учнів шкільного віку це стосувалося організації навчального процесу, тоді як для дошкільнят — забезпечення їх харчуванням та доглядом. Руїнування чи пошкодження шкіл, а також відсутність притулків зробили неможливим очне навчання в багатьох регіонах.

Внаслідок руїнувань або пошкоджень будівель загальноосвітніх закладів матері змушені були більше часу витратити на догляд і навчання своїх дітей, а в деяких випадках це навіть унеможливило роботу. Жінкам вкрай непросто підготувати дітей до школи, оскільки під час втечі з рідного дому не було можливості забрати всі необхідні речі. Крім того, примусове переміщення призвело до втрати роботи, а відповідно — і до зменшення доходу, за який можна було б придбати все необхідне для дітей.

Жінкам довелося адаптувати свої плани та графіки до наявності електрики, щоб мати змогу контролювати навчальний процес своїх дітей. Ті, хто доглядав за немовлятами та малюками, стикалися з додатковими труднощами при виході на вулицю, оскільки ліфти не працювали, і дитячий візок потрібно було піднімати самостійно. У деяких випадках відсутність електрики також позначалася на водопостачанні, що ускладнювало догляд за малюками, оскільки їх потрібно було частіше годувати і мити.

Додатковою проблемою є домашнє насильство серед вимушених переселенців і учасників бойових дій. Чоловіки, які повернулися з війни, часто мають серйозні психологічні проблеми, які вони намагаються заглушити алкоголем. Важливо зазначити, що 90-95% випадків насильства над жінками

трапляється саме в стані алкогольного сп'яніння чоловіка. Вимушене проживання в одній оселі кількох сімей також створює додаткові умови для конфліктів, які можуть закінчуватися насильством, оскільки багато переселенців живуть у тісному контакті з родичами чи друзями.

Не завжди вдається знайти роботу, що призводить до залежності від тих, хто надав тимчасовий притулок. Таким чином, жінки-переселенці постійно опиняються в стресових умовах — до, під час і після переселення [13].

Та ще за жінкою закріплюється неоплачувана робота за іншими, що призводить до зменшення можливостей жінок у сфері оплачуваної праці. Тому післявоєнна відбудова має бути гендерно чутливою й інклюзивною, щодо людей різної гендерної ідентичності.

Таким чином, жінки-переселенці під час війни стикаються з численними викликами, але їхня стійкість та бажання підтримувати одна одну можуть стати ключем до виживання та відновлення.

Окремо розглянемо вагітність під час війни. Вагітність є надзвичайно складним і стресовим періодом для жінки. Війна може викликати як фізичний, так і психологічний стрес, що негативно позначається на здоров'ї матері та дитини. Вкрай важливо шукати медичну допомогу та підтримку у фахівців, а також знаходити способи зменшення стресу і забезпечення власної безпеки.

Вагітність, пологи, материнство є досить складними, але дуже та важливими соціальними питаннями. Тисячі вагітних жінок сьогодні опинилися у надскладних стресових умовах життя – умовах воєнного стану в Україні. Спостереження та спілкування з вагітними показали, що деякі з них вимушені знаходитись у бомбосховищах, дехто зміг евакуюватися, переїхати до більш безпечного місця або виїхати за кордон. Але навіть ті, хто мав можливість виїхати, все одно і зараз продовжують знаходитися у тяжкому емоційному стані, мають високий рівень тривоги, поганий настрій, пригніченість, невпевненість, погане самопочуття, порушення сну, неконтрольований токсикоз, прояви екстрагенітальних патологій, загострення хронічних хвороб, панічні атаки та інші психосоматичні розлади.

Вагітна жінка під час війни живе в умовах, де немає спеціально створених захищених просторів чи особливих безпекових умов. Вона змушена існувати в світі, де щодня існує воєнна загроза, з сиренами, прильотами, втратами, необхідністю захищати сім'ю та близьких, а також в умовах економічної та соціальної кризи, часто стикаючись із побутовими та логістичними проблемами. Неможливо просто «переключити» режим війни, навіть якщо інші радять «перестати читати новини». На жаль, це не спрацьовує.

Вагітна жінка під час війни є травмованою особою. Вагітність зазвичай супроводжується підвищеним рівнем тривоги, що викликане переживаннями за здоров'я малюка, за власне фізичне самопочуття, яке стає вразливим в умовах радикальних змін в організмі, за майбутні пологи та загалом за зміни в житті родини. Додаткова травма, спричинена війною, лише посилює цю тривогу, створюючи своєрідне «тривожне коло».

Психоемоційний стан вагітних жінок є досить нестабільним, і в наш складний час їм все важче справлятися зі своїми психологічними переживаннями. Часто вагітні потребують кваліфікованої психологічної допомоги. У контексті повномасштабного вторгнення Росії в Україну багато жінок щоденно живуть у страху за своє життя та життя майбутньої дитини, що створює значний стрес. Якість та своєчасність психологічної підтримки можуть істотно вплинути на ментальне та фізичне здоров'я жінки і її дитини.

Навіть у мирний час і в комфортному середовищі неможливо повністю уникнути стресів, адже певний рівень стресу є природним для людини. Проте під час війни цей стрес набуває деструктивних форм.

Стрес — це реакція організму на зовнішні подразники. Існує кілька видів стресу: емоційний, нервово-психічний, температурний, фізіологічний та світловий. Дослідження показують, що діти, матері яких зазнали стресу під час вагітності, часто мають низькі показники за шкалою Апгар при народженні. У майбутньому такі діти можуть стикатися з труднощами в адаптації в колективі,

бути схильними до різних фобій і страхів, а також демонструвати гіперактивність.

Серед чинників стресу для вагітних жінок можна виділити наступні: конфлікти та напружена обстановка на роботі або в родині; серйозні життєві події чи втрати близьких; перебування в важких фізичних умовах; невпевненість у власних силах, наприклад, побоювання, що вона не стане гарною матір'ю; емоційний дискомфорт; страх передчасних пологів або викидня; занепокоєння за здоров'я дитини; страх пологів, зокрема, страх фізичного болю чи можливих ускладнень[16].

Аспекти впливаючі на вагітність:

- Мотиваційний аспект: це прагнення до народження дитини, відповідальність за її появу та виховання, а також почуття обов'язку.
- Оціночний аспект: рефлексія щодо власної підготовленості та відповідності ролі матері, а також її уявлення про ідеальний образ матері (механізм ідентифікації).
- Емоційний аспект: це емоційне сприйняття материнства (комфорт або дискомфорт), загальний настрій під час вагітності, а також задоволеність або незадоволеність виконуваною роллю.
- Операційний аспект: материнська компетентність, що включає знання, навички та вміння, необхідні для догляду за дитиною, а також здатність організовувати власну діяльність.
- Аспект регуляції: це саморегуляція жінки під час вагітності та після народження дитини у взаємодії з нею. Він включає чинники, що визначають динаміку змін у способі життя (ригідність або гнучкість), а також можливості для рефлексії, які впливають на участь самосвідомості в цих змінах (зовнішній і внутрішній локус контролю).

Страх і тривожність виникають у людини через відсутність контролю та недостаток знань. Впевненість у своїх знаннях може стати підтримкою для жінки, зокрема вагітної, у майбутньому, а в критичних ситуаціях допомогти їй відволіктися від реальності військових дій.

Таким чином, стресостійкість є важливим аспектом психоемоційного стану жінки в пренатальний та постнатальний періоди. Вона визначається як здатність зберігати емоційну стабільність під час оцінювання об'єктивних і суб'єктивних подразників. Емоційна стійкість знижує негативний вплив інтенсивних емоційних переживань, сприяє готовності до дій у стресових ситуаціях і допомагає жінці досягати своїх цілей та задовольняти потреби. [15].

Хоча вагітність під час війни може бути свідомим рішенням жінки, і вона усвідомлює свою відповідальність, це не зменшує значущості перших двох аспектів. Таким чином, її роль є важливою не тільки для неї особисто, але й для суспільства в цілому.

Вразливість вагітної жінки — це не слабкість; насправді, вона є дуже сильною та сміливою, адже свідомо обирає народження дитини в умовах ризику. Ця вразливість вимагає зменшення її контакту з негативом та психологічними травмами, які можуть завдати шкоди. Токсичне ставлення з боку медичних працівників (яке, на жаль, все ще зустрічається і проявляється у формі пасивної агресії, зверхності, мізогінії та спроб домінування) та чиновників може посилити її стрес. У такі важкі часи потреба цих людей компенсувати власні травми часто відбувається за рахунок вразливих вагітних. Тому важливо підтримувати вагітну жінку, аби вона не залишалася наодинці з необхідністю захищатися від такої токсичності. Ця порада є актуальною не лише під час війни, але й у мирний час.

Також важливим питанням є неможливість жінок самостійно забезпечувати себе, коли чоловік є єдиним годувальником у родині. Це створює додатковий стрес, погіршує самопочуття і призводить до емоційної пригніченості. На жаль, в Україні немає законодавчих актів, які дозволяли б чоловікам супроводжувати вагітних жінок за кордон або звільняти їх від мобілізації, навіть якщо вагітність третя і в сім'ї вже є двоє дітей до 16 років.

Жінки, які чекають дитину, вважають її життя важливим і сприймають малечу як живу істоту, особливо в третьому триместрі та перед пологами.

Проте державою дитина визнається такою лише після народження. У списку осіб, які не підлягають мобілізації, не враховані єдині годувальники сім'ї. Це викликає у жінок почуття безпорадності перед перспективою залишитися одні без засобів до існування в чужій країні з маленькими дітьми, особливо з новонародженою.

Така ситуація є свідченням незахищеності з боку держави, що породжує у жінках відчуття безпорадності, недовіри, образи та страху за майбутнє своїх дітей. Багато вагітних жінок щодня шукають правову підтримку і сподіваються на зміни в законодавстві щодо мобілізації та виїзду чоловіків за кордон.

Найчастіше під час війни вагітні жінки звертаються за консультаціями щодо свого фізичного самопочуття, зокрема через тяжкий токсикоз на ранніх і пізніх стадіях вагітності, підвищений тонус матки, порушення сну та аномальну активність або, навпаки, пасивність рухів дитини. Проте більшість із цих жінок також перебувають у складному емоційному стані. Коли жінки потрапляють у більш безпечні умови, їхній рівень стресу та тривожності знижується, покращуються сон і апетит, а неприємні симптоми, які раніше їх турбували, стають менш вираженими.

Акушери-гінекологи відзначають збільшення випадків патологічних пологів під час війни, що викликані тривогою, страхом за життя власне та дитини, панікою та неконтрольованою поведінкою. Часто жінки, які опинилися в небезпечних умовах, розглядають можливість переривання вагітності або відстрочування зачаття на невизначений термін. Це стає серйозним демографічним питанням для майбутнього нашої країни. Лікарі, з якими ми спілкуємося, висловлюють велике занепокоєння з цього приводу.

1.3 Емоції жінок як важливий аспект якості життя

Емоції жінок є важливим аспектом якісного життя, адже вони не лише відображають внутрішній стан особистості, а й впливають на фізичне,

психічне та соціальне благополуччя. Вивчення емоційних станів жінок дозволяє глибше зрозуміти їх психологічну динаміку та адаптивність у різних життєвих ситуаціях.

Вплив на психічне здоров'я: Емоції безпосередньо пов'язані з психічним здоров'ям. Позитивні емоції, такі як радість, задоволення та любов, сприяють зниженню рівня стресу, тривожності та депресії. В той же час негативні емоції, такі як гнів, страх чи сум, можуть викликати психоемоційні розлади, що суттєво знижує якість життя.

Соціальні стосунки: Емоційний фон жінки часто відображається в її стосунках з іншими людьми. Емоційна відкритість і здатність до емпатії створює міцні соціальні зв'язки, підтримує дружні та сімейні відносини. Жінки, які вміють адекватно виражати свої емоції, зазвичай мають більш якісні та підтримуючі соціальні мережі.

Професійний розвиток: Емоції також впливають на успіх у кар'єрі. Жінки, які здатні керувати своїми емоціями, часто виявляють більшу продуктивність, успішно справляються з труднощами на роботі і можуть ефективніше взаємодіяти з колегами. Замкненість у негативних емоціях може призводити до професійного вигорання та зниження мотивації.

Фізичне здоров'я: Дослідження показують, що емоції можуть безпосередньо впливати на фізичне здоров'я. Постійний стрес і негативні емоції можуть сприяти розвитку різноманітних захворювань, тоді як позитивні емоції зміцнюють імунну систему та підтримують загальний стан здоров'я.

Емоційний розвиток: Емоції є важливими для самоусвідомлення та особистісного розвитку. Вони допомагають жінкам зрозуміти свої потреби, цінності та пріоритети в житті. Здатність аналізувати свої емоції і розуміти їхній вплив на поведінку може приводити до більш усвідомленого життя.

У жінок психічне здоров'я має власні ознаки. Це пов'язано з біологічними чинниками, гендерними ролями, а також культурним і соціальним середовищем. Особливості психічного здоров'я жінок виявляються у кількох відмінностях. Жінки зазвичай демонструють вищу

емоційну вразливість у порівнянні з чоловіками, що робить їх більш схильними до вираження емоцій, викликаних зовнішніми факторами або особистими переживаннями.

Жінки мають свої власні способи адаптації до стресових ситуацій та стикаються з унікальними стресорами. Вони більш схильні активно шукати підтримку у соціальних мережах, сім'ї та друзів у важкі часи.

Фізіологічні аспекти жінки, які впливають на психічний стан такі як вагітність, пологи, гормональні цикли, перинатальний період та післяпологова депресія є проблемами, з якими стикається багато жінок.

Перераховані та багато інших проблеми впливають на психологічний стан жінок, призводячи до серйозних психічних порушень. Їх емоції та соціальний статус вимагають уваги та професійної підтримки.

В умовах війни, жінкам важливо займатися волонтерством та суспільною працею. Надання допомоги постраждалим від бойових дій, постачання їм усього необхідного – це почесна справа кожного громадянина. Волонтерство жінкам дозволяє відволіктися від власних проблем та й ще робити корисну справу у вигляді допомоги іншим людям.

Соціальна підтримка відіграє важливу роль у психічному благополуччі. Жінкам потрібно розвивати та підтримувати здорові соціальні зв'язки з сім'єю, друзями, колегами та з людьми вцілому. Це допоможе зняти стрес та задовільнить емоційні потреби.

Успішна професійна реалізація жінок позитивно впливає на їх психологічне здоров'я та загальне задоволення життям, що, в свою чергу, створює позитивний емоційний фон для сімейного життя та сприяє подальшому професійному й особистісному зростанню. Дослідження довели, що сімейне життя та професійна самореалізація є двома взаємопов'язаними сферами в житті жінки.

Жінки мають потребу у реалізації себе у професійній діяльності не лише як мама. на скільки жінка буде успішна залежить від того як вміло вона зможе поєднувати дві сфери сім'ю та роботу.

Жінки які безробітні відчують значні труднощі у самореалізації. Їх труднощі пов'язані з певними психологічними особливостями особистості: недостатньою соціальною сміливістю, емоційною нестійкістю, низькою самоповагою, невисокими показниками креативності та пізнавальних потреб[8]

Розвиток у емоційній сфері виконує важливу роль у житті жінки. Це дає можливість осмислювати свої емоції та ефективно керувати ними та бажати досягти внутрішньої гармонії. Емоційний розвиток у жінок допомагає мати якісні взаємовідносини з оточуючими людьми та сприяє підняттю самооцінки.

Одним із ключових аспектів емоційного розвитку є усвідомленість – здатність бути в теперішньому моменті, відкрито сприймати свої емоції, які можуть бути як позитивними, так і негативними. Усвідомленість дає змогу реагувати на ситуації гнучко та стримано, уникаючи емоційних викидів і негативних реакцій.

Емоційний розвиток – це процес вдосконалення, котрий потребує самоаналізу, бути відкритим до нового досвіду а також готовність до розвитку емоційного інтелекту. Емоційний розвиток у жінок допомагає створювати баланс та гармонію в житті власному та близьких, також це дозволяє ефективно керувати емоціями та будувати якісні стосунки з оточуючими.

Для того щоб розвинути емоційне благополуччя, необхідно першочергово звертати увагу на свої потреби та піклуватися саме про себе, а також завзято робити все щоб зростити себе як особистість, а ще бути активною, брати участь у тренінгах з емоційного інтелекту. Робити оздоровчі практики, медитації, йогу, не забувати про прогулянки на свіжому повітрі. Ці способи допомагають жінкам посилити емоційне благополуччя, внутрішню гармонію і та впливає позитивно на настрій та налаштованість на життя. Переваги і способи розвитку розглянемо в Таблиці 1.

Успіх жінки значною мірою залежить від її здатності адекватно сприймати та реагувати на конфліктні ситуації, а також від уміння розуміти себе, свій внутрішній світ і свої емоції.

Кожна жінка несе відповідальність за настрій, який вона обирає, адже саме її емоційний стан може запалити натхнення в чоловікові, а також вона проводить найбільше часу з дітьми.

На відміну від чоловіків, жінки часто сприймають світ через почуття, а не раціональні міркування.

Жінка, як жива істота, має природну схильність виявляти як позитивні, так і негативні емоції.

Кожна емоція в певній ситуації несе вагоме повідомлення. Тому важливо, щоб жінки навчилися перетворювати свої негативні емоції на нові можливості для самореалізації.

Негативні емоції у жінки виникають в силу наявності незадоволення, прояву її "протесту". Головне для жінки зрозуміти, що негативна емоція може стати "рухом вперед", а може і "руйнівною силою".

Жінка часто є більш емоційно вразливою у своєму приватному житті. Коли вона відчуває надмірні негативні емоції, важливо терміново знайти час для відпочинку, для приємного спілкування або для нових захоплень і інтересів. Негативні емоції слугують для жінки викликом, який не варто ігнорувати.

Багато жінок у стосунках можуть виявляти такі емоції, як ревності, образи, гнів та інші негативні прояви. Подібний емоційний стан не лише заважає жінці, але й негативно впливає на гармонію у відносинах із чоловіками та оточуючими.

Систематичний прояв негативних емоцій може бути сигналом до необхідності внутрішньої роботи над собою та свого розвитку.

У бізнес-середовищі жінки стикаються з нерівними умовами: вони частіше зазнають дискримінації у вигляді меншої зарплати, складніших завдань та відсутності можливостей для кар'єрного зростання. Нерідко жінок сприймають лише як об'єкт бажання, і вони піддаються критиці та цинічному ставленню у своїй професійній діяльності.

Саме жінці, складніше доводити свою компетентність та свою успішність. Це може привести до заниженої самооцінки та емоційного вигорання.

Жінка більше пов'язана обов'язками по вихованню та розвитку дітей, догляду за ними, створення комфортних та домашніх умов проживання для своєї родини отже, час вона має правильно поділити.

Таким чином, важливо не допустити жінкою конфліктних ситуацій в особистому та професійному житті[6].

Що необхідно знати основне про емоції жінок в аспекті якості життя?

1. У разі виникнення емоцій вмійте правильно їх розпізнавати.
2. Навчіться переводити негативні емоції в нові можливості, додаткову самореалізацію.
3. Ситуації, які трапляються у нашому житті, це результат наших думок та поведінки.
4. У разі виникнення конфліктної ситуації використовуйте додатковий ресурс про який можна подумати заздалегідь або на який можна спертися в моменті.
5. Ваша емоційна компетентність залежить від вашого стану здоров'я, відношення до себе та самореалізації.
6. Прояв негативних емоцій жінкою - сигнал заниженої самооцінки.
7. Якщо у вашому житті перебільшують негативні емоції вам необхідно працювати над розкриттям своєї жіночності.
8. Зрозумійте, що справжня жінка в першу чергу має володіти своїм внутрішнім станом в будь-якій ситуації.
9. Постійні негативні емоції у житті жінки свідчать про необхідність змін та проведення аудиту.
10. Навчіться ставити для себе жіночі цілі та отримувати задоволення при досягненні цілі (наприклад: готувати 10 тортів та будь-який смак)
11. Основне щастя для жінки, це гармонійні взаємовідносини з чоловіком, дітьми, контакт із Всесвітом.

12. Необхідно намагатись доводити в першу чергу собі свою компетентність, а експертність через засоби масової інформації, наставників, друзів, тренерів[6].

У суспільстві зараз жінкам доводиться пристосовуватись і з'єднувати професійну діяльність і сім'ю. Реалізація професійних навичок вимагає від жінки бути активною, цілеспрямованою та винахідливою. У сім'ї вона повинна брати на себе обов'язки з прийняття рішень з питань, пов'язаних з дітьми та побутом, окремо стосунки чоловіком та родичами. Впоратися з такими обов'язками жінці важко, і важко поєднувати це ще з завданням – збереженням життя та здоров'я власного та дітей. Особливо важливо тут звернути увагу на емоційний стан жінки та наскільки вона володіє вміннями розпізнавати емоції свої та оточуючих та наскільки вона спроможна контролювати їх.

Наприклад важкість життя жінки в тому що в неї разом можуть бути два питання: «Як вирішувати питання на роботі та паралельно як налагодити стосунки в родині?». Це поєднувати неймовірно складно і має віддзеркалення та стані емоційному та стосунках з оточуючими. Важливо навчитися розуміти себе та свою потреби, а також розпізнавати свої емоції та вміти проживати їх.

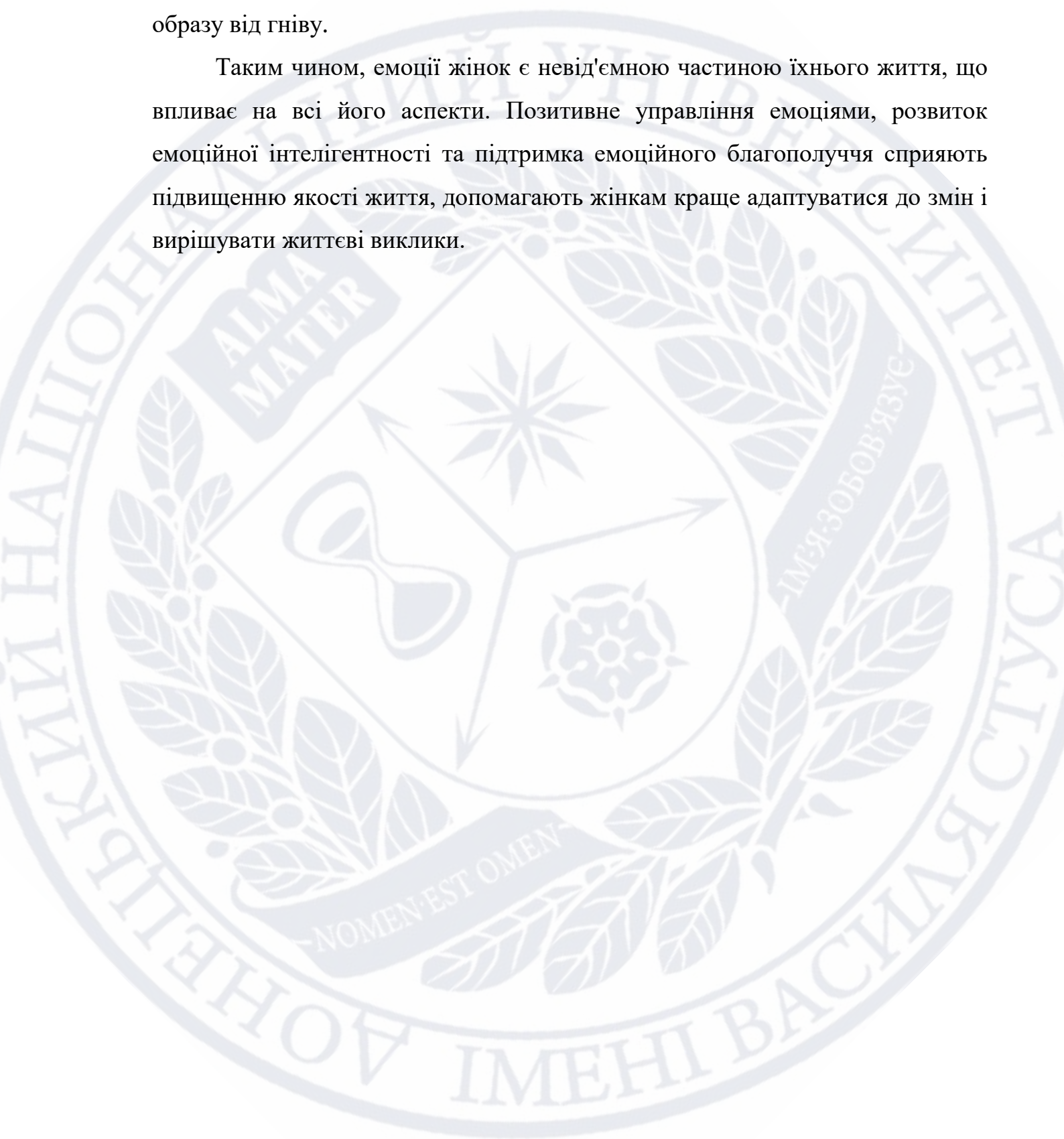
Жінкам у статусі мам необхідно почати звертати увагу на ці емоційні стани:

- зацікавленість,
- злість,
- гнів,
- радість,
- сум,
- спокій.

Перелік емоцій набагато більший, але саме ці базові можуть повідомити про те, що з жінкою зараз діється.

Значна кількість жінок не може пояснити що саме вони відчують і які емоції перебільшують у яких житті, їм важко відрізнити злість від агресії, а образу від гніву.

Таким чином, емоції жінок є невід'ємною частиною їхнього життя, що впливає на всі його аспекти. Позитивне управління емоціями, розвиток емоційної інтелігентності та підтримка емоційного благополуччя сприяють підвищенню якості життя, допомагають жінкам краще адаптуватися до змін і вирішувати життєві виклики.



Висновок до 1 розділу

Емоційні стани жінок під час війни є складними і багатограними. Вони визначаються не лише індивідуальними переживаннями, а й соціальними та культурними контекстами. Важливо надавати належну підтримку жінкам, щоб допомогти їм впоратися з викликами, що виникають в умовах воєнного конфлікту. Це може не лише покращити їхнє психічне здоров'я, але й сприяти відновленню та розвитку суспільства в цілому.

З формальної точки зору, емоційний стан особистості можна визначити як внутрішню емоційну ситуацію, що виникає внаслідок певних обставин і умов. Це сукупність емоційних характеристик, які відображають особистість у даний момент, відповідно до вимог щодо якості, рівня готовності тощо; також це емоційне самопочуття або настрої індивіда.

З сутнісної перспективи, термін «емоційний стан особистості» вказує на набір емоційних проявів, які є відносно стабільними і не підлягають значним змінам під час спостереження. Отже психічні явища, як і інші природні процеси, відбуваються в умовах постійної динаміки і змінюються з часом, поняття «стан» можна використовувати лише для умовного позначення ситуативного сприйняття того, що ми спостерігаємо в момент перебування в внутрішньому світі і зовнішніх проявах об'єкта спостереження. Таким чином, виникнення та наявність певної емоції у душі людини може називатися емоційним станом, який визначається назвою цієї емоції. Якщо ця емоція ослаблюється або змінюється на іншу, то змінюється і емоційний стан.

Усі емоційні стани мають тісний зв'язок із потребами особистості. Емоційний стан конкретної особи визначається характером та інтенсивністю актуальної потреби, а також оцінкою можливості її задоволення. Чим більшою та важливою є потреба для особистості, тим виразнішими та яскравішими стають прояви емоційного стану. Задоволення потреби або підвищення ймовірності її задоволення призводить до виникнення позитивних емоційних станів, в той час як зниження цієї ймовірності викликає негативні емоційні

стани. Виникнення емоційних станів є комплексним психофізіологічним процесом, що включає як психічні аспекти (такі як потребово-мотиваційні, інтелектуальні та емоційні), так і фізіологічні компоненти (включаючи нервову, ендокринну, сенсорну та моторну системи).

Емоції є ключовим аспектом життя жінок, впливаючи на всі його сфери. Позитивне управління емоціями та розвиток емоційної інтелігентності сприяють покращенню якості життя, допомагають адаптуватися до змін і вирішувати життєві виклики. Таким чином, підтримка емоційного благополуччя є важливою для загального розвитку та добробуту жінок.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ЖІНОК

2.1 Характеристика основних етапів дослідження та вибірки

Ми висунули гіпотезу, що жінки які мають дітей мають більше проявів негативних станів під час війни аніж жінки без дітей.

Для перевірки цієї гіпотези було потрібно спочатку поділи усіх жінок на дві групи за критерієм наявності або відсутності дітей за допомогою анкети.

Проаналізувавши перший розділ, можна зробити висновок, що материнство накладає велику відповідальність та обов'язки які і впливають на емоційний стан. Отже для швидкої діагностики негативних емоційних станів у жінок ми обрали «Коротку шкалу тривоги, депресії та ПТСР». Для виявлення чи є тривоги у жінок застосували «Шкалу Тривоги Бека».

А для більш детального дослідження на негативні стани такі як:

- фізична агресія,
- непряма агресія,
- роздратування,
- негативізм,
- образа,
- підозрілість,
- вербальна агресія
- почуття провини

був відібран «Опитувальник Басса-Дарки».

А Для того, щоб зрозуміти не лише на цифрах, а й відчуті стани жінок був складений «Опитувальник» з відкритими питаннями для більш розгорнутого збору даних про стани. Що дозволило жінкам більше розкритись та описати свої стани, пояснити на чому ґрунтуються їх страхи, тривоги,

роздратування, що заважає їм жити щасливо, що турбує та непокоїть, з якими труднощами стикаються сучасні мами та жінки без дітей.

Дослідження проводилось за такими етапами:

1. Теоретико-методологічний етап. На цьому етапі ми зібрали необхідну інформацію, ознайомились з теоретичними проблемами негативних станів та також було відокремлення та пошук різниці негативних станів і проявів між чоловіками і жінками. Пошук і визначення з підходящими методиками для дослідження, які б найбільш розкривали необхідні критерії для оцінки станів у жінок. Два тижні зайняв цей етап. У часовому вимірі це з 16.09.2024р. по 29.09.2024 рік.
2. Підготовчий етап – збір жінок різного віку та з різними життєвими обставинами та запропоновано пройти підготовлені методики та отримання згоду на дослідження. Була сформована вибірка для дослідження. На це було затрачено один тиждень 30.09. по 06.10.2024р.
3. На третьому етапі провели дослідження на виявлення негативних станів у жінок за методиками, що були обрані та опитування. Для жінок з дітьми були використані одні питання з Опитувальника, а для жінок без дітей були підготовлені інші питання для виявлення їх життєвих обставин і їх хвилювань з цього приводу. Цей етап найбільш трудомісткий і зайняв найбільше часу. У період з 07.11. по 25.10.2024 року.
4. На останньому етапі проводилась обробка отриманих даних математичними методами, аналіз результатів для перевірки висунутої гіпотези та завершення оформлення кваліфікаційної магістерської роботи.

Для дослідження було обрано жінок репродуктивного віку які пройшли дослідження на прояви негативних станів під час війни шляхом теоретичного

та методологічного аналізу. Після проведеного дослідження на прояв негативних станів під час війни у жінок, був застосован аналіз отриманих результатів та розподіл жінок на дві групи, які були зазначені вище. Наступним провили аналіз результатів дослідження проявів негативних станів під час війни у жінок та порівнювали жінок-матерів та жінок без дітей.

Визначення вибірки має велике значення для дотримання валідності експерименту. Експериментатор повинен творчо вибирати досліджувані об'єкти - групи людей, з якими буде проводитися дослідження, що є ключовим етапом дослідження.

Дослідження проводили на базі VinSmart центру підліткових клубів у відділу психологічної підтримки у м.Вінниця. Основним завданням роботи центру є надання ефективної та якісної психологічної підтримки спрямовуючи розвиток особистості та побудування свідомого суспільства. Робітники центру вірять, що разом вони зможуть змінити життя на краще, підтримуючи одне одного на шляху до психологічного та свідомого зростання.

Проводяться онлайн консультації:

- відеозв'язок;
- голосові дзвінки;
- електронні ресурси;
- текстові чати.

Чому обирають?

- Доступно кожному
- Конфіденційність
- Безоцінчне ставлення
- Безпечність.

Що пропонують?

- Психологічна допомога, підтримка та супровід
- Розвиток та навчання
- Групи психологічної підтримки
- Онлайн консультації

- Послуги дитячого психолога
- Консультування в кризових ситуаціях.

Відбір проводився серед жінок, які є відвідувачами цього центру або ті які приводять своїх дітей на різні гуртки. Всі жінки є мешканками міста або вимушені переселенці з інших міст України та тимчасово проживають у Вінниці.

В емпіричному дослідженні вибірку склали 66 жінок. Вік респондентів, які погодилися на добровільну участь у дослідженні від 22 років до 56 років: 22 – 35 років 65 (%), 35-45 років (29%), 45-56 років (6%).

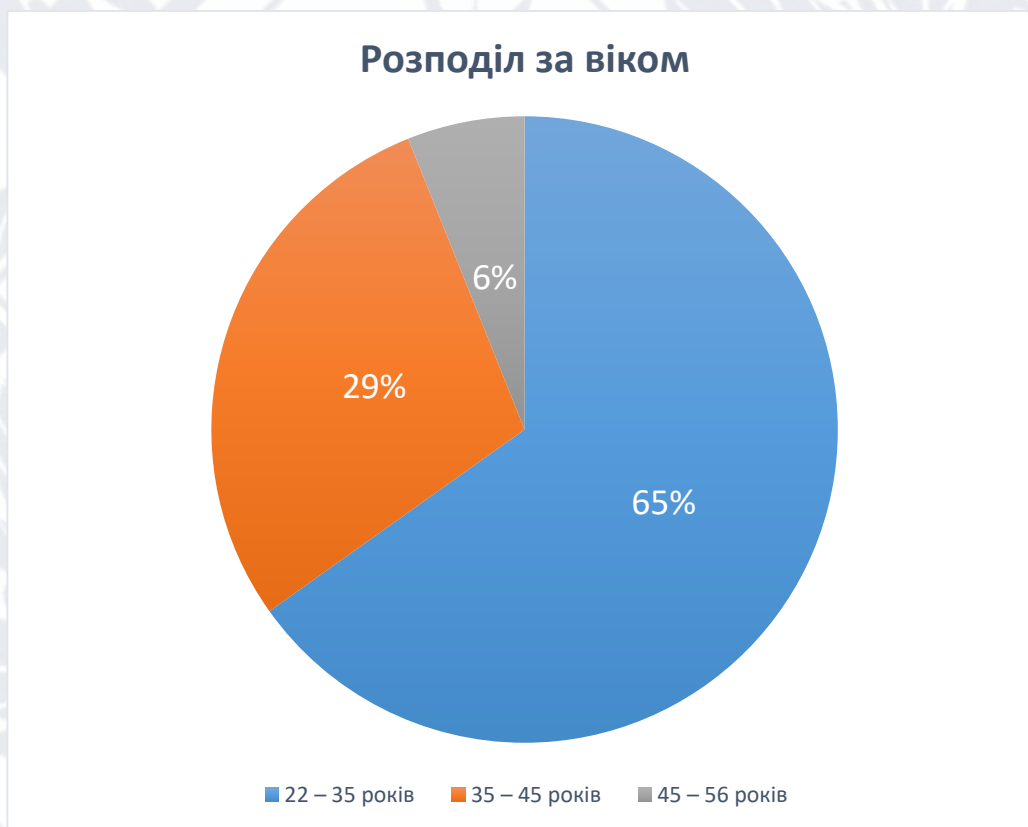


Рис. 2.1 – Розподіл жінок за віком

Дивлячись на рис 2.1, можна сказати, що більшість жінок (65%) що взяли участь в опитуванні жінки репродуктивного віку 22-35 років і у яких теоретично можуть бути маленькі діти, 29 % це жінки 35-45 років у яких теоретично можуть бути діти по старше і лише 6% 45-56 років жінки у яких діти вже дорослі. Тобто вибірка підходить до нашого дослідження.

Також враховувався розподіл за наявністю дітей: є діти (55%), немає дітей(45%) Рис 2.2



Рис. 2.2 – Розподіл респондентів за наявністю дітей

У жінок які мають дітей опитали вік дітей, бо це так само впливає на пряму на їх стан. Чим менша дитина тим більше хвилювань, часу і уваги мама повинна їй приділяти. Рис 2.3

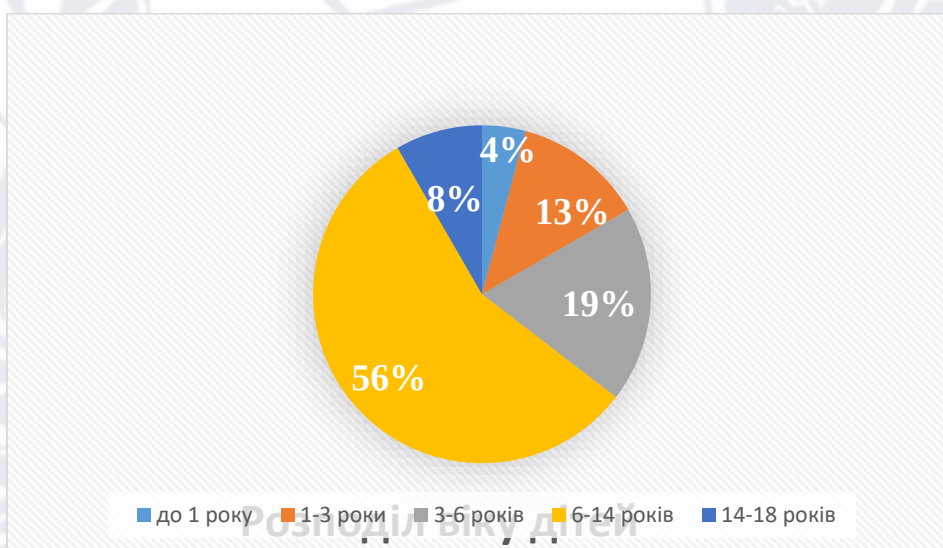


Рис. 2.3 – Розподіл віку дітей

Також важливим критерієм є сімейний статус на момент опитування жінок: одружена(68%), неодружена(32%) рис. 2.4



Рис. 2.4 – Розподіл за сімейним статусом

Всі жінки проживають у м. Вінниці, а значить знаходяться під впливом військового часу. Також ми дізнались кількість вимушено переселених та місцевих і це склали 55% ВПО та 45% місцеві. Рис 2.5



Рис. 2.5 – Розподіл за статусом ВПО

Більшість опитуваних є вимушеними переселенцями 36 жінок, і 30 місцевих.

Ефективність взаємодії фактора відбору з іншими факторами знижується через використання стратегії формування вибірок, що базується на методі випадкового розподілу. Випадковий відбір забезпечує репрезентативність вибірки, охоплюючи широкий спектр представників генеральної сукупності. Для цього застосовуються спеціальні заходи, які усувають будь-які закономірності у відборі. Це, в підсумку, дозволяє

передбачити, що досліджувана властивість буде відображена в максимальному різноманітті. Таким чином, випадковий розподіл є простим і рандомізованим методом, що гарантує рівні шанси для кожного члена генеральної сукупності потрапити у вибірку.

В ході реалізації спланованого дослідження було залучено 66 жінок, які склали загальну вибірку.

Для аналізу взаємодії між залежною та незалежною змінною перевіряється загальна гіпотеза про наявність відмінностей в емоційних станів жінок які мають дітей з тими хто дітей не має.

Для статистичної перевірки гіпотези використовується статистичний аналіз за критерієм Стюдента. Це статистичний метод, який застосовується для оцінки значущості різниці між середніми значеннями двох вибірок. Він широко використовується в задачах порівняння, коли потрібно встановити, чи відрізняються дві вибірки між собою по певній ознаці.

На підготовчому етапі емпіричного дослідження продіагностовано рівень негативних емоційних станів, згідно з яким відбувся розподіл обробленої загальної вибірки на 3 групи:

- 1 група - низький рівень негативних емоційних станів;
- 2 група - середній рівень негативних емоційних станів;
- 3 група - високий рівень негативних емоційних станів.

Таким чином, нами розроблено та впроваджено план дослідження, спрямований на визначення відмінностей у жінок які мають дітей з жінками у яких дітей немає, рівень негативних емоційних станів. Крім того, зазначаємо, що всі учасники беруть участь на добровільній основі відповідно до законодавчих норм, етичного кодексу психологічної практики та вимог, встановлених для практичних досліджень.

Критерій Стюдента, або *t-критерій*, – це статистичний метод, який застосовується для оцінки значущості різниці між середніми значеннями двох вибірок. Він широко використовується в задачах порівняння, коли потрібно встановити, чи відрізняються дві вибірки між собою по певній ознаці.

В яких випадках застосовується критерій Стюдента:

Перевірка різниці між середніми значеннями: Критерій Стюдента дозволяє оцінити, чи є статистично значущою різниця між середніми значеннями двох вибірок.

Малий обсяг вибірки: Т-критерій особливо корисний, коли розмір вибірки невеликий (менше 30), оскільки при малих вибірках інші критерії можуть давати менш точні результати.

Аналіз однієї та двох вибірок: Існують варіанти t-критерію для роботи з однією вибіркою (коли середнє значення порівнюється із заданим теоретичним значенням) і з двома незалежними вибірками або для парних вибірок (пов'язаних).

Основні види t-критерію Стюдента:

Т-критерій для однієї вибірки: Використовується для перевірки, чи середнє значення вибірки відрізняється від певного теоретичного або очікуваного значення.

Т-критерій для двох незалежних вибірок: Застосовується для порівняння середніх значень двох незалежних груп (наприклад, контрольної та експериментальної).

Парний t-критерій: Використовується для порівняння середніх значень у парних вибірках, коли вимірювання проводяться до і після впливу певного фактора на ті самі об'єкти.

Отримане значення t_{tt} порівнюється з критичним значенням для обраного рівня значущості (наприклад, 0,05 або 0,01). Якщо t_{tt} -значення перевищує критичне, то можна вважати, що між середніми значеннями вибірок є статистично значуща різниця.

Переваги використання t-критерію:

- Проста інтерпретація і швидке застосування в статистичному аналізі.
- Дозволяє працювати з невеликими вибірками.

Обмеження t-критерію:

- Дані мають бути нормально розподілені.
- Застосовується для інтервальних і метричних даних.

Критерій Стюдента є однією з найпопулярніших статистичних процедур, особливо в дослідженнях, що вимагають порівняння результатів між різними групами.

Також використали Хі-квадрат Пірсона (або критерій Пірсона) — це статистичний метод, який вибирається для перевірки гіпотез про зв'язок між двома категоріальними змінними. Він є інструментом у випуску в дипломних роботах, коли потрібно з'ясувати, чи існує статистично значуща залежність між змінами, особливо якщо йдеться про якісні характеристики (наприклад, стать, рівень освіти тощо). Цей зручний метод для соціологічних, психологічних, медичних досліджень, де часто аналізують опитування. Тест показує, чи відрізняються спостережувані частоти від очікуваних. Він відповідає на питання: чи спостережувані дані суттєво відрізняються від даних, які ми б очікували при відсутності зв'язку між змінними? Якщо різниця між спостережуваними та очікуваними частотами значною, то гіпотеза про вихід зв'язку відхиляється.

2.2 Опис методик дослідження

На етапі підготовки було обґрунтовано методологічно вибір методів та прийомів для проведення дослідження. На цій основі була сформована вибірка та організовано проведення дослідження. У практичному етапі взяли участь жінки у віці від 22 до 56 років, які відвідують центр VinSmart у місті Вінниця.

У якості незалежної змінної на всіх етапах виступає стать людини — жінки.

Залежною змінною визначається негативні емоційні стани. Саме за цим параметром ми розподілили респондентів на 3 групи.

Згідно з метою, ми визначаємо особливості емоційних станів жінок які мають дітей з жінками які дітей не мають. Для підтвердження основної гіпотези були використані наступні методики.

1. *Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР* призначена для первинного скринінгу перерахованих симптомів у осіб, що пережили різного виду психічні травми.

Ця методика проста і доступна для роботи з пацієнтами будь-якої категорії: опитувальник складається з десяти простих запитань, які передбачають однозначні відповіді. Як інструмент первинного скринінгу добре визначає найспецифічніші прояви ПТСР, такі як тривога і депресія.

Таким чином, дану шкалу доцільно застосовувати при скринінгу широкого контингенту, в тому числі у польових умовах. Також коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР може застосовуватися для самодіагностики, долучатися до комплексних опитувань особистісного складу, спрямованих на виявлення осіб із груп ризику і т.д.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР, англ. PTSD, посттравматичний синдром) — психічний розлад, різновид неврозу, що виникає внаслідок переживання однієї чи кількох подій, які ушкоджують психіку. Це можуть бути, наприклад, аварії, важкі фізичні нівечення, військові дії, катастрофи, побутове або статеве насильство, ставання свідком або заподіювачем чи призвідником чужої смерті, стихійні лиха, теракти, загроза смерті.

Посттравматичний стресовий розлад не є наслідком підвищеної психічної неврівноваженості або проявом психічного захворювання — навіть у психічно здорових і впевнених людей може розвинути ПТСР.

ПТСР — це спроба організму пережити загрозливу, іноді небезпечну для життя подію. Отже, прояви ПТС викликані не порушенням (несправністю), а саме «здоров'ям», тобто це звичайна і доцільна відповідь організму, щоб краще захистити людину від ризикованої небезпечної ситуації.

Тривога — це відчуття невпевненості та очікування неприємностей, що може бути важко конкретизувати.

Стан тривоги характеризується очікуванням негативних подій, наявністю страху, напруги та хвилювання. Тривожність є індивідуальною психологічною особливістю, проявляється у схильності людини до частого досвідження сильної тривоги навіть у звичайних ситуаціях. Цей стан може бути розглянутий як особистісне утворення, пов'язане із слабкістю нервових процесів або як специфічну особливість темпераменту.

Тривога виконує важливі позитивні функції: вона захищає людину від можливої небезпечної поведінки, погіршення критичного та вибіркового сприйняття навколишнього світу. Виявилося, що тривога необхідна як інструмент для швидкої та адекватної адаптації, а також мобілізації організму. Вона повністю скоригувати поведінку в умовах різких змін, посилюється в значущих для людини ситуаціях і за умов нестачі часу

Іноді людина може виглядати зовсім спокійною і врівноваженою, проте це може бути симптомом так званого «надмірного спокою» – спроба приховати тривогу як від оточуючих, так і від себе самої. Такий захисний механізм ускладнює усвідомлення проявлених загроз у навколишньому середовищі й власних емоційних переживань. Постійні зусилля, спрямовані на придушення усвідомлення загрози, росту виснажують нервову систему, і прихована тривожність може перейти в явну, нерідко набуваючи гострої й неконтрольованої форми. Це проявляється через підвищену збудливість, лякливість, напруженість, порушення сну, тривожність, дратівливість або загальмованість, втрату над власними діями, що може впливати на відчуття безнадії.

У стані тривожності можуть проявитися фізичні симптоми, такі як тремтіння, біль у різних частинах тіла, підвищення температури, відчуття «клубка» в горлі, утруднене дихання, біль у серці, проблеми з травною системою, а також збільшення пам'яті. Важливо усвідомлювати, що тривожність негативно впливає не тільки на саму людину, але й на її

оточуючих та оточуючих, створюючи напруження у взаєминах і загальній атмосфері спіл.

Депресія — афективний психічний розлад, що характеризується зниженням настрою, активності та волі. Перебіг депресії корелює з низьким рівнем серотоніну в мозку (серотонінова гіпотеза). Депресія у жінок розвивається значно частіше, ніж у чоловіків. Депресія – це не вияв слабкості, не хандра і не ПМС. Це хвороба, яка може виникнути у кожного.

Депресія – це серйозне захворювання, яке не слід плутати зі слабкістю, поганим настроєм або тимчасовими змінами настрою, наприклад, під час ПМС. Вона може торкнутися будь-якого, незалежного від віку чи способу

Існують різні ступені депресії – легкий, середній і важкий, які з'являються внаслідок появи та інтенсивності симптомів. У деяких випадках враховують також наявність маніакальних епізодів. Депресія може мати хронічний характер, коли симптоми розвитку прогресують і тривають довго, або бути епізодичною, що розвивається після ремісій. Повторювані депресивні епізоди називаються рекурентними депресивними розладами.

Основні симптоми депресії включають:

- пригнічений настрій;
- втрату інтересу до життя;
- нездатність відчувати
- пасивність, недостатньо енергії
- тривогу;
- порушення сну
- труднощі з концентрацією уваги
- зниження апетиту;
- низку самооцінку;
- почуття провини чи безнадії;
- думки про самогубство.

Своєчасне звернення за допомогою до фахівця може значно покращити стан і попередити ускладнення.

Депресія може проявлятися не всіма можливими симптомами, а залежно від виявлених ознак та їх інтенсивності, її класифікують як легку, середню або важку.

При легкій формі депресії людина стикається з певними труднощами у виконанні звичних обов'язків, проте це майже не впливає на її загальну працездатність і працездатність. Водночас при важкій формі депресії порушуються соціальні функції, і навіть повсюдна домашня робота стає складною. У таких людей здатна виконати лише найпростіші побутові завдання.

Своєчасна діагностика і підтримка можуть допомогти уникнути погіршення стану.

Інструкція

«З часу пережитого критичного інциденту (надзвичайних обставин) або психічної травми чи відчуваєте ви більше, ніж зазвичай, перераховані в бланку стани? Виберіть тільки один варіант відповіді ("Так" або "Ні")

2. Шкала Тривоги Бека. Клінічна тестова методика, призначена для попередньої оцінки ступеня вираженості тривожних розладів у широкого кола осіб: молодих людей від 14 років, зрілих та літніх, контингенту клініки та при скринінгових дослідженнях

Шкала тривоги Бека – це психодіагностичний інструмент, розроблений для оцінки рівня тривоги у пацієнтів. Методика створена американським психіатром Аароном Беком, відомим також за своєю шкалою для вимірювання рівня депресії. Шкала тривоги Бека допомагає визначити інтенсивність тривожних симптомів, що може бути корисним для діагностики та моніторингу ефективності лікування тривожних розладів.

Шкала тривоги Бека застосовується:

1. Для скринінгу рівня тривоги: дозволяє швидко оцінити інтенсивність тривожного стану.

2. Для моніторингу стану пацієнта: використовується для відстеження змін рівня тривоги під час лікування або терапії.
3. Для диференційної діагностики: допомагає розрізнити тривожні розлади від депресивних, адже симптоми можуть перетинатися, але мають різні діагностичні критерії.

Шкала тривоги Бека складається з 21 твердження, що описують різні соматичні та емоційні прояви тривоги (наприклад, тремтіння, страх втрати контролю, прискорене серцебиття тощо). Учасник має оцінити кожне твердження за 4-бальною шкалою від 0 до 3, де:

- 0 – "взагалі не турбує";
- 1 – "слабо турбує";
- 2 – "середньо турбує";
- 3 – "сильно турбує".

Інтерпретація результатів

Сума балів за всіма пунктами шкали є показником рівня тривоги:

- 0-7 балів – мінімальний рівень тривоги,
- 8-15 балів – легкий рівень тривоги,
- 16-25 балів – середній рівень тривоги,
- 26-63 бали – високий рівень тривоги.

Високі показники свідчать про виражений тривожний стан і можуть бути підставою для призначення психотерапії або медикаментозного лікування.

Переваги:

- Простота і швидкість у використанні.
- Легко застосовується в клінічній та дослідницькій практиці.

Обмеження:

- Шкала орієнтована більше на соматичні симптоми тривоги, тому може не повністю відображати когнітивний компонент тривоги.

- Може давати завищені результати у випадках, коли тривожні симптоми мають соматичні причини (наприклад, захворювання серцево-судинної системи).

Шкала тривоги Бека є ефективним інструментом для оцінки рівня тривожності та часто використовується в клінічній практиці психологів і психіатрів.

3. Опитувальник Басса-Дарки

Опитувальник Басса-Дарки (також відомий як шкала агресії Басса-Дарки або *Buss-Durkee Hostility Inventory, BDHI*) – це психологічний інструмент, призначений для вимірювання рівня агресії та ворожості. Розроблений психологами А. Басом і А. Дарки, цей опитувальник широко застосовується для діагностики агресивних тенденцій і різних форм агресії в особистості.

Опитувальник Басса-Дарки застосовується для:

- Виявлення агресивних схильностей: дозволяє оцінити рівень різних типів агресії та ворожості.
- Психодіагностики у клінічній та судово-психологічній практиці: використовується для діагностики агресивних і ворожих тенденцій, що можуть бути важливими в терапії або правових ситуаціях.
- Оцінки ефективності терапії: допомагає оцінювати зміни в рівні агресії та ворожості під час психологічного консультування або психотерапії.

Методика проведення

Опитувальник складається з 75 тверджень, на які учасник відповідає "так" або "ні", оцінюючи, наскільки кожне твердження стосується його поведінки чи відчуттів. Опитувальник розбито на 8 шкал, що охоплюють різні види агресивних реакцій і ворожості:

1. Фізична агресія: готовність до фізичного нападу чи завдання шкоди іншим.

2. Вербальна агресія: схильність до словесних нападів, грубих слів, суперечок.
3. Негативізм: опір і протест проти правил та обмежень.
4. Роздратування: швидка збудливість і схильність до гніву через дрібниці.
5. Образа: тенденція звинувачувати інших і відчувати образу.
6. Підозрілість: недовіра і підозрілість до оточуючих, очікування ворожих дій.
7. Почуття провини: схильність до самообвинення, усвідомлення провини за власні дії.
8. Непряма агресія: прояв агресії непрямим чином, наприклад, у вигляді чуток або саботажу.

Інтерпретація результатів

Сума балів за кожною шкалою дозволяє визначити, які форми агресії та ворожості найбільш виражені у респондента. Високі показники за окремими шкалами вказують на схильність до відповідних типів агресивної поведінки або емоційних реакцій.

Переваги:

- Детальний аналіз агресії з поділом на різні форми.
- Зручний для діагностики агресивної поведінки у різних контекстах (клінічному, освітньому, професійному).

Обмеження:

- Може бути недостатньо точним при самозвіті, адже людина може не визнавати свої агресивні тенденції.
- Може давати некоректні результати у випадку низької саморефлексії або небажання відповідати чесно.

Опитувальник Басса-Дарки є цінним інструментом для оцінки агресивних тенденцій і використовується психологами для комплексної діагностики та виявлення агресії в різних формах.

4. Опитувальник

Для діагностики емоційного стану жінок з дітьми та без дітей під час війни важливо було поставити питання, які допоможуть виявити їх емоції, стресові реакції, тривожність, депресивні стани та механізми подолання. Тому були обрані питання з відкритими відповідями, де жінки могли більш розгорнуто розповісти про свій негативний стан та можливі причини прояву свого негативного стану.

Цей опитувальник в дослідженні надає можливість глибоко зрозуміти емоційний стан, переживання та труднощі, з якими стикаються жінки під час війни, зокрема в контексті виховання дітей. Нижче наведено, які результати можна отримати завдяки цим питанням і чому вони важливі для аналізу.

Мета та користь кожного питання:

1. "Що вас найбільше турбує або лякає під час війни?"

Це питання дозволяє визначити основні страхи та занепокоєння респондентів. Розуміння ключових факторів тривожності допоможе окреслити загальну картину емоційних викликів, з якими стикаються батьки, та зосередитися на розробці рекомендацій для зниження цих страхів.

2. "Чи відчуваєте ви безпорадність або втрату контролю над ситуацією?" Це питання виявляє рівень безпорадності, що є важливим показником психологічної напруги та вразливості. Знання цього допоможе оцінити, наскільки гостро респонденти переживають втрату контролю і потребують додаткової психологічної підтримки.

3. "Як війна вплинула на ваш звичний розпорядок дня та ваше життя з дітьми?" Дозволяє зрозуміти, як саме змінилися побутові аспекти життя та структура сімейних взаємин. Ці зміни впливають на емоційний стан і адаптацію до нових умов, особливо для дітей, що живуть в умовах нестабільності.

4. "Чи змінилися ваші стосунки з дітьми під час війни? Якщо так, то як саме?" Це питання надає можливість виявити

зміни у взаємодії з дітьми, що може бути важливим для розуміння динаміки стосунків у стресових обставинах. Такі дані допоможуть визначити нові поведінкові моделі та рівень емоційної близькості з дітьми.

5. "Наскільки ви відчуваєте відповідальність за інших під час війни?"

Дозволяє оцінити рівень соціальної та сімейної відповідальності респондентів, що може впливати на їхню психологічну стійкість. Це також допоможе зрозуміти, наскільки важко їм балансувати між особистими емоційними потребами і потребами дітей.

6. "Чи є у вас достатньо підтримки (з боку сім'ї, друзів, волонтерів) для догляду за дітьми?" Це питання допомагає з'ясувати, наскільки респонденти забезпечені підтримкою і наскільки це полегшує їхнє психологічне навантаження. Брак підтримки може свідчити про ризик підвищеної емоційної вразливості.

7. "Чи маєте ви проблеми зі сном або апетитом через стресові обставини?" Дозволяє оцінити фізіологічні симптоми стресу, які впливають на загальний стан здоров'я. Такі симптоми є важливими показниками рівня стресу та можуть допомогти в оцінці необхідності психологічного втручання.

8. "Як ви справляєтеся з вихованням дітей в умовах війни? Чи це додає додаткового стресу?" Це питання спрямоване на визначення труднощів, пов'язаних із вихованням дітей під час війни. Додатковий стрес, пов'язаний із цим аспектом, важливо врахувати при розробці рекомендацій для підтримки батьків.

9. "Наскільки складно вам поєднувати турботу про дітей з власними емоційними потребами?" Дозволяє оцінити, наскільки батькам важко поєднувати свої емоційні потреби з

потребами дітей. Це питання допомагає зрозуміти рівень емоційного вигорання та потребу в самопідтримці.

10. **"Які ваші думки щодо майбутнього, особливо щодо себе та ваших дітей?"** Це питання спрямоване на виявлення бачення майбутнього та очікувань. Важливо зрозуміти, наскільки батьки відчують впевненість або тривогу щодо майбутнього, що може впливати на їхню здатність впоратися з поточними труднощами.

11. **"Чи відчуваєте ви надію на покращення ситуації? Що вас підтримує в ці моменти?"** Це питання дозволяє з'ясувати джерела надії та опори. Виявлення позитивних ресурсів допоможе створити рекомендації щодо підтримки батьків у стресових обставинах.

Аналіз цих питань допоможе виявити психологічні потреби жінок, їхні стратегії подолання труднощів та рівень підтримки, який вони мають. Отримані дані будуть важливими для:

- розробки психологічних програм підтримки;
- формування рекомендацій щодо зниження рівня стресу;
- удосконалення методів підтримки родин із дітьми в умовах війни.

Опитувальник надає змогу зрозуміти, які сфери життя материнства найбільше піддаються впливу війни, і, відповідно, розробити практичні кроки для їхньої підтримки.

І окремо запропоновані питання які дозволять глибше зрозуміти емоційний стан, виклики та механізми адаптації жінок без дітей під час війни. Вони спрямовані на вивчення впливу війни на емоційну сферу, соціальні взаємодії, погляди на майбутнє, ставлення до материнства та сприйняття суспільних очікувань. Нижче наведено, яку інформацію можна отримати з кожного питання та для чого вона важлива в дослідженні.

1. **"Що вас найбільше тривожить або викликає страх під час війни?"** Це питання дозволяє ідентифікувати головні джерела

тривоги і страху у жінок. Розуміння, які саме фактори викликають найбільше емоційне напруження, допоможе окреслити найбільш гострі психологічні потреби та визначити, які аспекти потребують додаткової підтримки.

2. **"Чи відчуваєте ви відчуття самотності або ізоляції через поточну ситуацію?"** Питання досліджує, наскільки жінки відчувають соціальну ізоляцію під час війни. Це важливо для оцінки їхньої соціальної підтримки, адже відчуття самотності може погіршувати емоційний стан і ускладнювати адаптацію.

3. **"Як війна змінила ваше життя та щоденну рутину?"** Дозволяє зрозуміти, як саме війна порушила звичний ритм життя. Зміни в повсякденній рутині впливають на відчуття стабільності та контролю над життям, тому важливо з'ясувати, як саме жінки реагують на такі порушення.

4. **"Чи змінилися ваші стосунки з друзями або родиною? Як ви це відчуваєте?"** Це питання допомагає виявити, як війна вплинула на соціальні зв'язки жінок. Відчуття підтримки або, навпаки, зменшення контактів може суттєво впливати на їхній емоційний стан і адаптаційні можливості.

5. **"Чи є у вас проблеми зі сном, апетитом або концентрацією через стресові ситуації?"** Це питання оцінює фізичні симптоми стресу, які відображають рівень емоційного напруження. Погіршення сну, апетиту або концентрації може свідчити про високий рівень тривоги і є важливим показником для оцінки необхідності психологічної допомоги.

6. **"Як війна вплинула на ваше бачення майбутнього?"** Це питання дозволяє зрозуміти, наскільки жінки зберігають надію на майбутнє або, навпаки, відчувають невпевненість. Негативні або песимістичні погляди можуть свідчити про підвищений рівень стресу та потребу в підтримці.

7. **"Що допомагає вам залишатися стійкою та продовжувати рухатися вперед у цій ситуації?"** Питання спрямоване на виявлення ресурсів для подолання стресу, таких як підтримка з боку друзів, заняття хобі чи інші механізми. Ці дані допоможуть зрозуміти, які ресурси жінки використовують для стабілізації свого емоційного стану.

8. **"Життя під час війни впливає на ваше рішення не вагітніти зараз?"**

Дозволяє дослідити вплив війни на репродуктивні плани. Це важливий аспект, який відображає, як жінки адаптують своє бачення майбутнього в умовах невизначеності та чи готові вони відкладати материнство через страхи, пов'язані з війною.

9. **"Чи відчуваєте ви тиск або очікування від суспільства стосовно створення сім'ї або народження дитини під час війни?"** Це питання досліджує, чи відчувають жінки соціальний тиск щодо материнства в складних умовах війни. Розуміння цих очікувань допоможе оцінити, як суспільні стандарти можуть додатково впливати на емоційний стан жінок.

10. **"Як війна вплинула на ваші погляди на материнство?"** Питання дозволяє виявити зміни у ставленні до материнства в умовах війни. Це важливо для розуміння, як війна впливає на сприйняття жінками питання про дітей і материнство та як такі погляди можуть змінюватися під впливом стресових обставин.

Отримані відповіді допоможуть:

- Виявити емоційні труднощі, що є специфічними для жінок без дітей під час війни.
- Зрозуміти, як жінки адаптуються до змін у житті та які механізми вони використовують для подолання стресу.

- Оцінити вплив війни на їхнє ставлення до майбутнього, до материнства та до власної соціальної ролі.

Ці дані є важливими для створення рекомендацій щодо психологічної підтримки жінок, які опинилися в умовах війни, а також для розробки програм, які враховують їхні емоційні потреби та актуальні виклики.

2.3 Аналіз результатів дослідження показників емоційних станів у жінок

Дослідження перших трьох методик продовилось за допомогою гугл форми, а опитування проводилось індивідуально або часткового заповнення бланків з питаннями. Інструкції всі надавались в дослідженні.

Першим розраховали результати за допомогою t-критерію Стюдента за методикою «Короткої шкалою тривоги, депресії та ПТСР».

Для дослідження емоційних станів жінок, було вирішено використати t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Цей метод дає змогу оцінити, чи існують статистично значущі відмінності між двома групами жінок: тих, хто має дітей, та тих, хто не має. Основною метою дослідження було перевірити гіпотезу про те, що наявність дітей може впливати на емоційний стан жінок.

Дані вибірок

У дослідженні були зібрані дані від двох груп жінок:

Перша група — жінки без дітей ($n = 30$).

Друга група — жінки з дітьми ($n = 36$).

Для кожної групи було зафіксовано оцінки емоційного стану за шкалою від 0 до 10 із Короткої шкали тривоги, депресії та ПТСР. Аналіз отриманих даних щодо рівня тривоги, депресії та ПТСР у жінок без дітей та з дітьми наведено на рис. 2.6

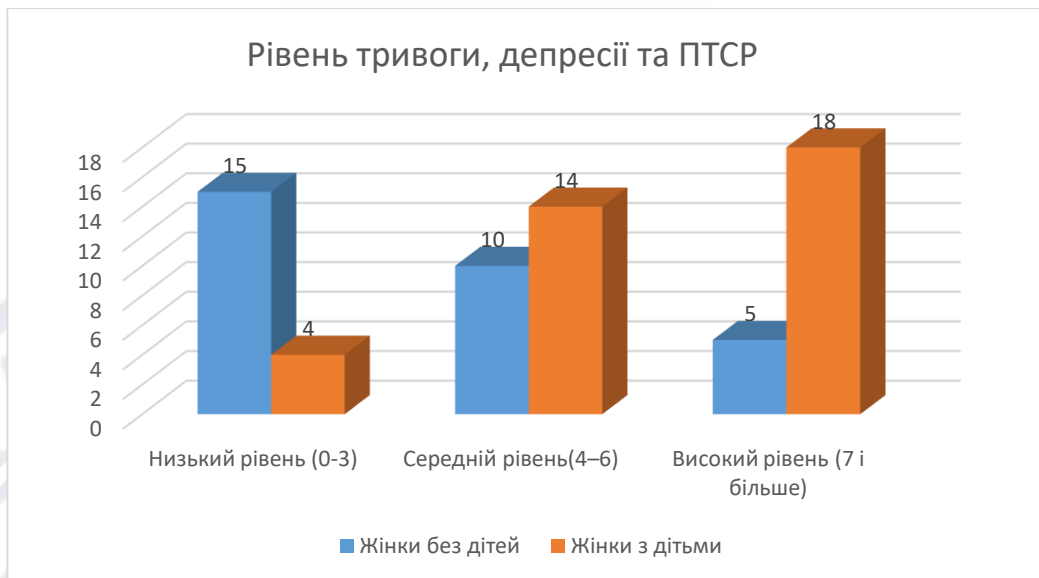


Рис 2.6 Рівень тривоги, депресії та ПТСР у жінок без дітей та з дітьми

Згідно з таблицею, результати показують розподіл рівня тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед двох груп жінок — без дітей і з дітьми. Дані розподіляються по трьох рівнях: низький (0-3 бали), середній (4-6 балів) та високий (7 і більше)

1. Низький рівень тривоги, депресії та ПТСР (0-3 бали)

У групах жінок без дітей 15 з 30 жінок мають низький рівень тривоги, депресії або ПТСР що становить 50% від цієї групи. А це половина жінок без дітей демонструє низький рівень цих емоційних станів.

Серед жінок з дітьми із низьким рівнем лише 4 із 36 жінок, що становить близько 11%. Цей відсоток значно нижчий, що може вказувати на більшу популярність до вищих рівнів тривоги, депресії або ПТСР.

2. Середній рівень тривоги, депресії та ПТСР (4-6 балів)

Серед жінок без дітей 10 із 30 (33%) мають середній рівень тривоги, депресії або ПТСР. У той час, як серед жінок із дітьми середнім рівнем у 14 із 36 жінок (39%). Різниця між групами тут не є настільки розючою, як для інших рівнів.

3. Високий рівень тривоги, депресії та ПТСР (7 балів і більше)

У категоріях високого рівня тривоги, депресії або ПТСР відзначається значна різниця між групами. Лише 5 із 30 жінок без дітей (17%) мають високий рівень, тоді як у групі жінок із дітьми цей показник становить 18 із 36 (50%).

А це говорить про те, що жінки з дітьми значно частіше перебувають у зоні високого рівня тривоги, депресії чи ПТСР. Така різниця може бути пов'язана зі стресом і відповідальністю, пов'язаними з вихованням дітей, що може потребувати особливої уваги з боку суспільства.

Найбільша різниця проявляється у високому рівні: половина жінок із дітьми перебуває в зоні високих показників тривоги, депресії та ПТСР, у той час лише 17% жінок без дітей мають такі високі показники.

Це говорить про можливий додатковий емоційний тягар і стрес, пов'язаний із батьківськими обов'язками, який може посилити ризик розвитку тривожних та депресивних станів. Наявність дітей, ймовірно, пов'язана з додатковими навантаженнями та відповідальністю, що може підвищити рівень тривоги та ПТСР.

Виходячи з цього, розраховано середні значення та стандартні відхилення:

Середнє значення для першої групи: 3.896

Середнє значення для другої групи: 6.243

Стандартне відхилення для першої групи: 3.46

Стандартне відхилення для другої групи: 2.20

Розрахований t-статистичний показник становить -3.22, а кількість ступенів свободи — 47.34. Це дозволяє порівняти отримане значення t з критичним значенням для заданого рівня значущості.

Для рівня значущості $\alpha = 0.05$ та 47 ступенів свободи критичне значення t становить приблизно 2.011 (за двосторонньою перевіркою). Оскільки абсолютне значення нашого t-статистичного показника (3.22) більше за критичне значення (2.011), ми можемо зробити висновок, що різниця між середніми значеннями емоційних станів у двох групах жінок є статистично значущою.

Отримані результати свідчать про те, що емоційний стан жінок із дітьми значно відрізняється від емоційного стану жінок без дітей. Ця різниця є

статистично значущою на рівні $p < 0.05$, що дозволяє відкинути нульову гіпотезу про відсутність відмінностей.

Ці результати вказують на те, що наявність дітей може дійсно впливати на емоційний стан жінок, що відповідає основній гіпотезі дослідження. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на глибше розуміння причин цих відмінностей, а також на вивчення інших факторів, які можуть впливати на емоційний стан жінок.

Другим був розрахунок по **Шкалі Тривоги Бека**.

Зібрані результати за інструкцією методики поділили на рівні тривоги:

- 0-5 норма
- 6-8 легкий рівень тривог
- 9-18 середній рівень тривоги
- Більше 19 балів – високий рівень тривоги

Результати для наглядності наведені в табл. 2.1

Таблиця 2.1

Розподіл результатів методики Шкала тривоги Бека

	0–5 норма	6-8 легкий рівень тривог	9-18 середній рівень тривоги	Більше 19 балів – високий рівень тривоги
Кількість жінок без дітей	11	3	11	5
Кількість жінок з дітьми	2	4	13	17

Тривога — це природна реакція організму на стрес. Почуття страху, невпевненості або передчуття чогось поганого, яке супроводжується душевним дискомфортом.

Кожен тою чи іншою мірою переживав відчуття тривоги в певні моменти. Наприклад, багато хто хвилюється перед виходом на нову роботу або виступом перед публікою.

Але іноді занепокоєння дуже сильне, і воно не полишає людину більшу частину часу та відчутно знижує якість життя. Якщо такий тривожний стан триває не менше ніж шість місяців, то це може свідчити про наявність розладу.

Тест може допомогти для виявлення рівня тривожності, однак він не призначений для постановки діагнозу. Тому саме доречно її використати в умовах військового часу, враховуючи часовий проміжок, що війна вже триває майже 3 роки.

Для більшої наглядності результатів зробимо діаграму рис.2.7

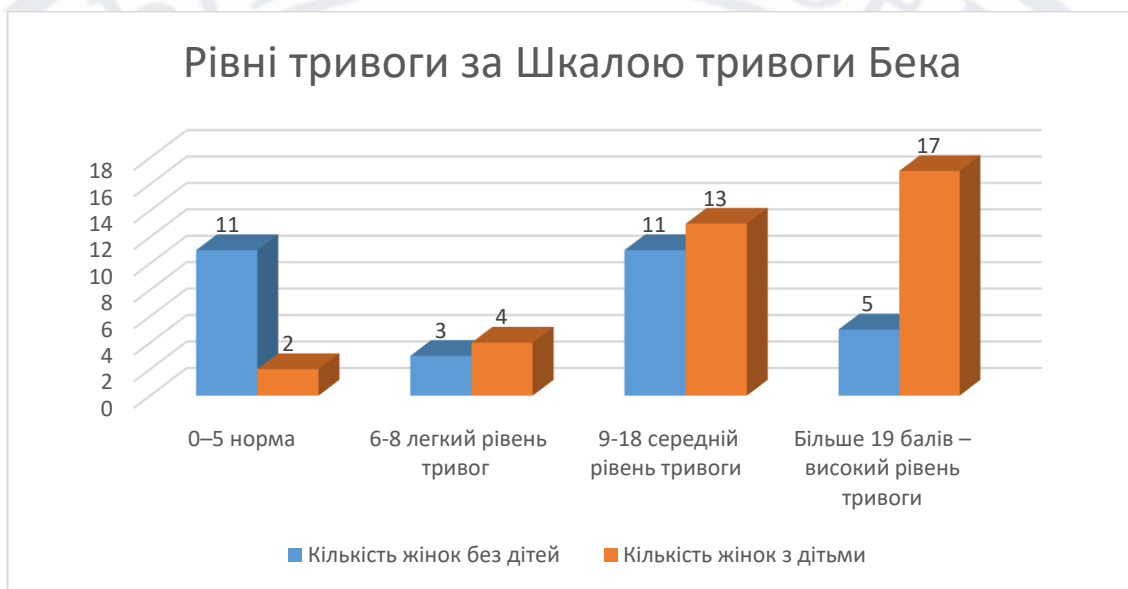


Рис. 2.7 Рівні тривоги за Шкалою тривоги Бека

Аналізуючи діаграму 2.7., можна відзначити наступне:

Жінки без дітей:

- Норма (0–5 балів): 11 жінок – найбільша група серед жінок без дітей, тобто більшість жінок у цій групі мають низький рівень тривоги.
- Легкий рівень тривоги (6–8 балів): 3 жінки – невелика частина жінок без дітей мають легкий рівень тривоги.
- Середній рівень тривоги (9–18 балів): 11 жінок – порівняно велика кількість жінок має середній рівень тривоги.
- Високий рівень тривоги (19 і більше балів): 5 жінок – хоча ця кількість менша, все ж певна частина жінок без дітей переживає високий рівень тривоги.

І результати відобразимо у % співвідношені у діаграмі рис.2.8

Жінки з дітьми:

- Норма (0–5 балів): Лише 2 жінки – дуже мала частина жінок з дітьми має низький рівень тривоги, що вказує на тенденцію до більшого рівня тривоги серед жінок з дітьми.
- Легкий рівень тривоги (6–8 балів): 4 жінки – незначна частина жінок з дітьми має легкий рівень тривоги.
- Середній рівень тривоги (9–18 балів): 13 жінок – більша кількість жінок з дітьми переживає середній рівень тривоги.
- Високий рівень тривоги (19 і більше балів): 17 жінок – значна кількість жінок з дітьми відчуває високий рівень тривоги, що може вказувати на додаткові стресові фактори у житті жінок з дітьми.

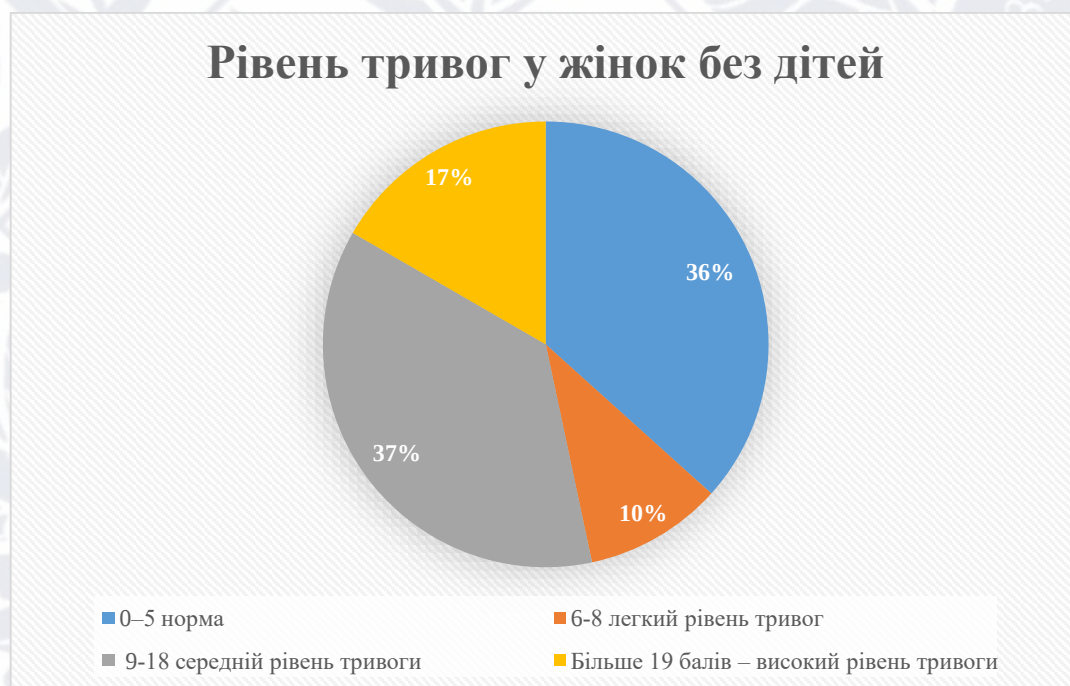
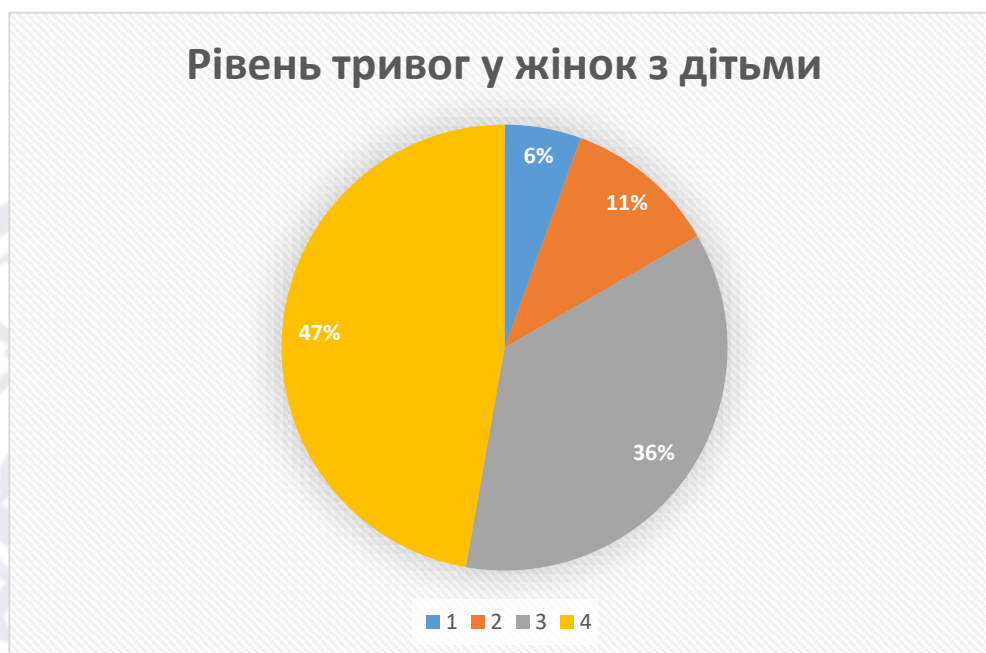


Рисунок 2.8 Рівень тривоги у жінок без дітей

Також діаграма рис.2.9 відображає рівень тривоги у жінок з дітьми

Рисунок 2.9 Рівень тривоги у жінок з дітьми



Для порівняння середніх значень обох груп було проведено t-тест Стьюдента для незалежних вибірок, оскільки вибірки не залежать одна від одної (жінки або мають дітей, або ні).

Отримані результати t-тесту:

- Значення t-статистики: -2.94
- р-значення: 0.0046

Значення t-статистики (-2.94) вказує на те, що між групами є суттєва різниця у середніх показниках емоційних станів. Важливо також враховувати р-значення, яке дорівнює 0.0046. Це значення є набагато меншим за стандартний рівень значущості $\alpha = 0.05$, що дозволяє відхилити нульову гіпотезу про відсутність різниці між середніми показниками у групах. Іншими словами, ми можемо з високою ймовірністю стверджувати, що емоційні стани жінок з дітьми і без дітей відрізняються.

Таким чином, проведений аналіз вказує на те, що між жінками з дітьми та без дітей існують істотні відмінності в емоційних станах, що може бути пов'язано з різними життєвими обставинами, зобов'язаннями та рівнем стресу.

Наступним розрахуємо результати з методики **Діагностика стану агресії (опитувальник Басса-Дарки)**

Першим будемо розраховувати **показники фізичної агресії** – щоб отримати данні на використання фізичної сили проти іншої особи.

Щоб розподілити дані на категорії "низький", "середній" і "високий" рівень фізичної агресії і відобразили в табл. 2.2

Таблиця 2.2

Розподіл результатів за шкалою фізична агресія

	Низький рівень (0-3)	Середній рівень(4–6)	Високий рівень (7 і більше)	Всього
Жінки без дітей	17	12	1	30
Жінки з дітьми	4	18	14	36
Всього	21	30	15	66

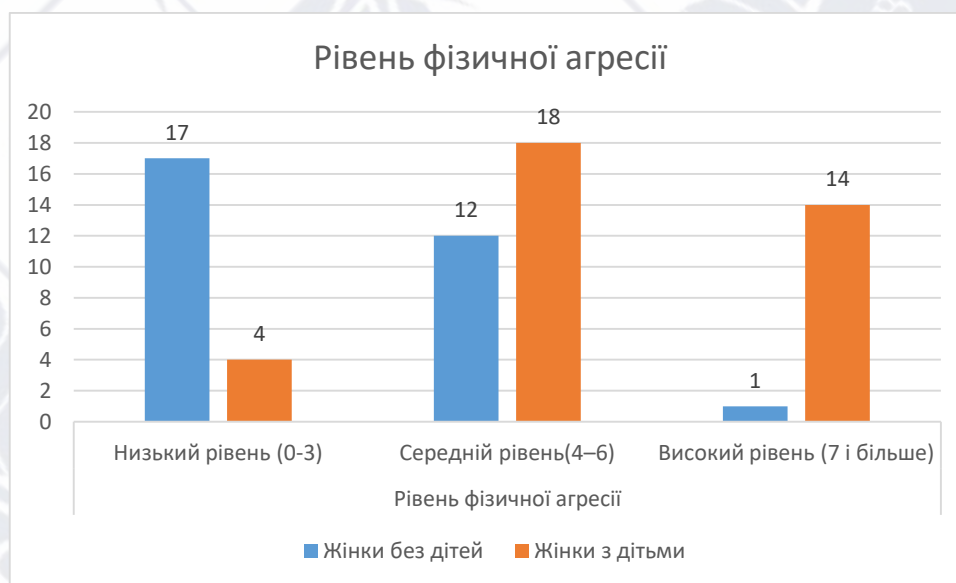


Рисунок 2.10 рівень фізичної агресії у жінок без дітей та з дітьми

Аналізуючи рівні фізичної агресії серед жінок без дітей, можна зробити такий аналіз:

- Низький рівень фізичної агресії (0–3 бали): 17 жінок що склало аж 57% – більшість жінок без дітей демонструють низький рівень агресії, що свідчить про те, що ця група загалом має меншу схильність до фізичної агресії.
- Середній рівень фізичної агресії (4–6 балів): 12 жінок це 40% – значна частина жінок без дітей має середній рівень фізичної агресії.

- Високий рівень фізичної агресії (7 і більше балів): лише 1 жінка а це 3% – дуже невелика частина жінок без дітей проявляє високий рівень агресії, що може вказувати на загалом низьку агресивність у цій групі.

А жінки з дітьми:

- Низький рівень фізичної агресії (0–3 бали): лише 4 жінки – дуже незначна частина жінок з дітьми має низький рівень фізичної агресії, що може свідчити про підвищену агресивність серед цієї групи.
- Середній рівень фізичної агресії (4–6 балів): 18 жінок – більшість жінок з дітьми знаходяться на середньому рівні фізичної агресії.
- Високий рівень фізичної агресії (7 і більше балів): 14 жінок – велика частина жінок з дітьми має високий рівень фізичної агресії, що вказує на тенденцію до більшої агресивності серед жінок з дітьми порівняно з жінками без дітей.

Жінки з дітьми мають вищий рівень фізичної агресії порівняно з жінками без дітей. Найбільша різниця спостерігається на високому рівні агресії, де 14 жінок з дітьми демонструють цей рівень проти лише 1 жінки без дітей.

Жінки без дітей частіше мають низький рівень фізичної агресії (17 жінок), що свідчить про меншу схильність до фізичної агресії у цій групі.

Ці дані можуть свідчити про вплив наявності дітей на рівень фізичної агресії, де жінки з дітьми схильні частіше демонструвати вищі рівні агресії. Це може бути пов'язано з додатковими стресовими факторами або відповідальністю, яка виникає з материнством.

Статистичний аналіз за критерієм Пірсона

Було проведено χ^2 -тест для перевірки гіпотези про те, що між цими двома групами є значущі відмінності в рівнях фізичної агресії.

Значення $\chi^2 = 20.49$

p-значення = 0.0000356

Ступені свободи = 2

Оскільки р-значення (0.0000356) є значно меншим за рівень значущості 0.05, це дозволяє відхилити нульову гіпотезу про відсутність різниці в рівнях фізичної агресії між жінками без дітей та жінками з дітьми.

Таким чином, можна зробити висновок, що жінки з дітьми виявляють значно вищий рівень фізичної агресії порівняно з жінками без дітей. Жінки з дітьми частіше демонструють середній і високий рівень агресії, тоді як більшість жінок без дітей мають низький рівень фізичної агресії.

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих відмінностей у фізичній агресії між жінками з дітьми та без дітей, що може бути важливим фактором у контексті дослідження емоційних станів жінок.

Наша вибірка була спрямована на дослідження рівня фізичної агресії серед двох груп жінок: 30 жінок без дітей та 36 жінок з дітьми. Для кожної групи були отримані бали за шкалою фізичної агресії (опитувальник Басса-Дарки). Метою аналізу було порівняння рівнів фізичної агресії між цими групами.

Наступний показник це **непряма агресія**, потрібно також розподілити жінок за категоріями "низький", "середній" і "високий" рівень агресії. Табл.2.3

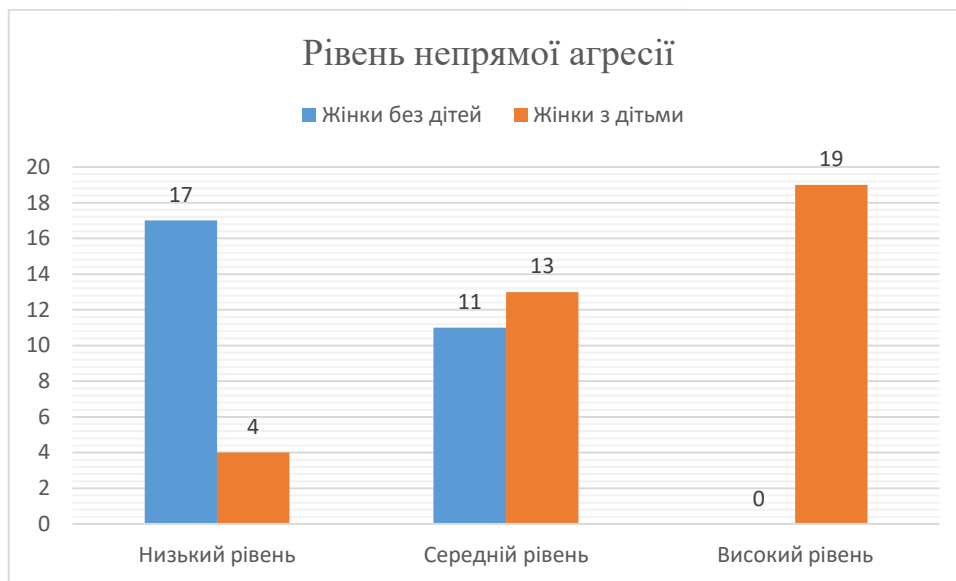
Таблиця 2.3

Розподіл результатів за шкалою непряма агресія

	Низький рівень (0-3)	Середній рівень(4–6)	Високий рівень (7 і більше)	Всього
Жінки без дітей	17	11	0	30
Жінки з дітьми	4	13	19	36
Всього	21	24	19	66

Узагальнені результати непрямої агресії представлені на рис. 2.12

Рисунок 2.12 рівень непрямой агресії у жінок з дітьми і без дітей



Серед жінок, які не мають дітей, більшість (17 із 30, або 57%) мають низький рівень непрямой агресії, 11 жінок (37%) – середній рівень, а високий рівень не зафіксовано. У групі жінок з дітьми лише 4 (11%) мають низький рівень агресії, 13 (36%) – середній рівень, а 19 (53%) – високий рівень. Жінки з дітьми мають вищий рівень непрямой агресії відносно жінок без дітей.

Тепер проведемо розрахунок критерію Пірсона для цих даних.

Для проведеного аналізу рівнів непрямой агресії між жінками з дітьми та без дітей ми отримали значення критерію хи-квадрат, яке дорівнює приблизно 28.64. Це значення можна порівняти з критичним значенням хи-квадрат при ступенях свободи $df = 2$ та бажаному рівні значущості (наприклад, $p = 0,05$).

Оскільки отримане значення хи-квадрат значно перевищує критичне значення (наприклад, при , критичне значення для становить приблизно 5.99), можна зробити висновок, що відмінності в рівнях непрямой агресії між групами жінок з дітьми та без дітей є статистично значущими. Це свідчить про те, що рівень непрямой агресії може залежати від наявності дітей у жінок.

Таким чином, у рамках вибірки для цього дослідження ми спостерігаємо тенденцію до різниці в непрямій агресії залежно від того, чи має жінка дітей: жінки з дітьми частіше демонструють середній та високий рівень непрямой агресії, порівняно з жінками без дітей, які переважно мають низький рівень.

Наступний показник **роздратування**. Цей критерій в опитувальнику Басса-Дарки відображає схильність особи до прояву агресії, дратівливості та нетерпимості в різних ситуаціях. Основних аспектів цього критерію:

1. Схильність до дратівливості: особи з високим рівнем роздратування можуть швидко реагувати на незначні подразники, відчуючи потребу висловити своє невдоволення або агресію.

2. Нетерпимість: вони можуть бути менш терпимими до помилок або недоліків інших людей, що може призводити до конфліктів у міжособистісних стосунках.

3. Емоційні реакції: роздратування може супроводжуватися сильними емоційними реакціями, такими як гнів або фрустрація, що може проявлятися як у вербальних, так і в невербальних формах агресії.

4. Соціальна взаємодія: люди з високим рівнем роздратування можуть мати труднощі у спілкуванні та взаємодії з іншими, оскільки їхня дратівливість може відштовхувати людей

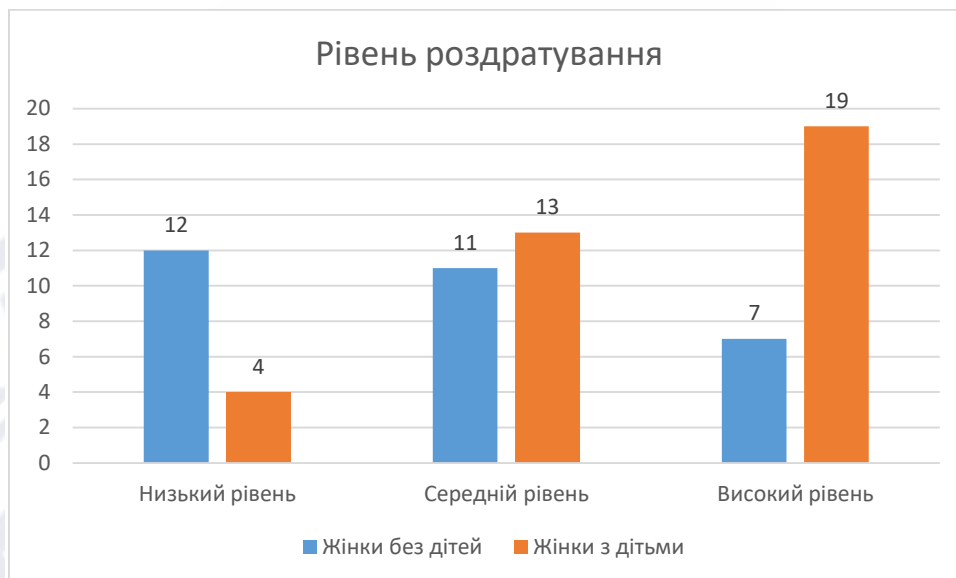
Розподілимо жінок за категоріями "низький", "середній" і "високий" рівень агресії. Табл.2.4

Таблиця 2.4

Розподіл результатів за шкалою роздратування

	Низький рівень (0-3)	Середній рівень(4–6)	Високий рівень (7 і більше)	Всього
Жінки без дітей	12	11	7	30
Жінки з дітьми	4	13	19	36
Всього	16	24	26	66

Рисунок 2.13 рівень роздратування у жінок з дітьми і без дітей



Проаналізувавши показники роздратування можна сказати, що жінки без дітей більші показники мають низький і середній рівень роздратування (12 та 11 чоловік) але не на сильно відрізняється високий рівень там 7, що може свідчити про те що роздратування серед цієї групи жінок розподілилось не суттєво. А ось друга група жінок з дітьми тут результати більш виразні низький рівень усього 4 чоловіка, середній 13 чоловік і найбільше у високому рівні аж 19, а це більше половини групи що говорить що жінки з дітьми мають високий рівень роздратування. Це також може свідчити про те що в житті мам набагато більше приводів дратуватися наприклад через поведінку дитини або через кількість повсякденної рутинної роботи, вони постійно стикаються з якимись подразниками і можуть проявляти агресію і незадоволеність.

Наступний **критерій негативізм** який відображає схильність особи до песимістичного сприйняття себе, інших людей і навколишнього світу.

1. Песимістичне сприйняття: Особи з високим рівнем негативізму можуть мати схильність бачити світ у негативному світлі, вважаючи, що більшість людей недоброзичливі або егоїстичні.

2. Недовіра до інших: негативізм може проявлятися у формі недовіри до намірів інших людей, що може призводити до соціальної ізоляції або конфліктів.

3. Сумніви у власних можливостях: люди з високим негативізмом часто сумніваються у своїх здібностях і можливостях, що може впливати на їхню самооцінку та мотивацію.

4. Емоційні реакції: негативізм може супроводжуватися підвищеною чутливістю до стресу та емоційними реакціями, такими як дратівливість.

Результати дослідження представимо у вигляді табл. 2.5

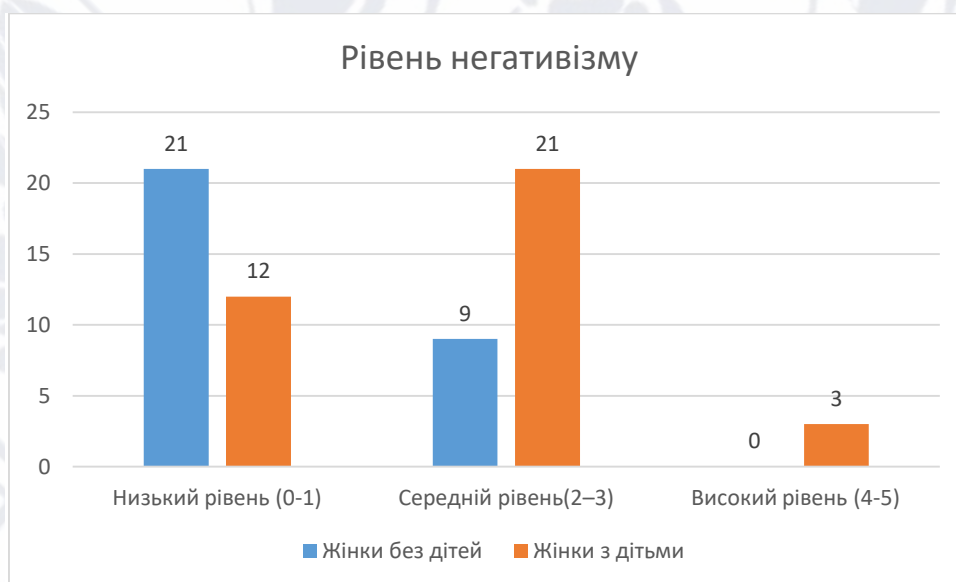
Таблиця 2.5

Розподіл результатів за шкалою негативізм

	Низький рівень (0-1)	Середній рівень(2-3)	Високий рівень (4-5)
Жінки без дітей	21	9	0
Жінки з дітьми	12	21	3

З таблиці бачимо що найбільші показники при низькому і середньому рівнях в обох групах жінок. Для візуальної оцінки зробимо рис. 2.14

Рисунок 2.14 Рівень негативізму у жінок з дітьми і без дітей



Дані за критерієм негативізму демонструють цікаві відмінності між жінками без дітей та жінками з дітьми.

Жінки без дітей:

- Низький рівень (0-1): 21 жінка (переважна більшість) має низький рівень негативізму, що може свідчити про позитивніше сприйняття життя або про менший тягар відповідальності.

- Середній рівень (2-3): 9 жінок мають середній рівень негативізму, що може вказувати на певні стресові фактори або переживання, але все ж у меншій кількості.

- Високий рівень (4-5): Немає жінок з високим рівнем негативізму, що підкреслює загальну позитивну тенденцію у цій групі.

Жінки з дітьми:

- Низький рівень (0-1): 12 жінок мають низький рівень негативізму, що є меншою часткою в порівнянні з жінками без дітей, але також непогано.

- Середній рівень (2-3): 21 жінка це більшість, що вказує на наявність певних факторів сприяючих думати негативно під час виховування дітей і важкість життя в декреті.

- Високий рівень (4-5): 3 жінки, що говорить про мінімальні значення.

Наступний критерій який ми будемо досліджувати це **Образ**.

Результати оформимо в табл.2.6

Таблиця 2.6

Розподіл результатів за шкалою образу

	Низький рівень (0-3)	Середній рівень(4–6)	Високий рівень (7 і більше)
Жінки без дітей	22	7	1
Жінки з дітьми	19	14	3

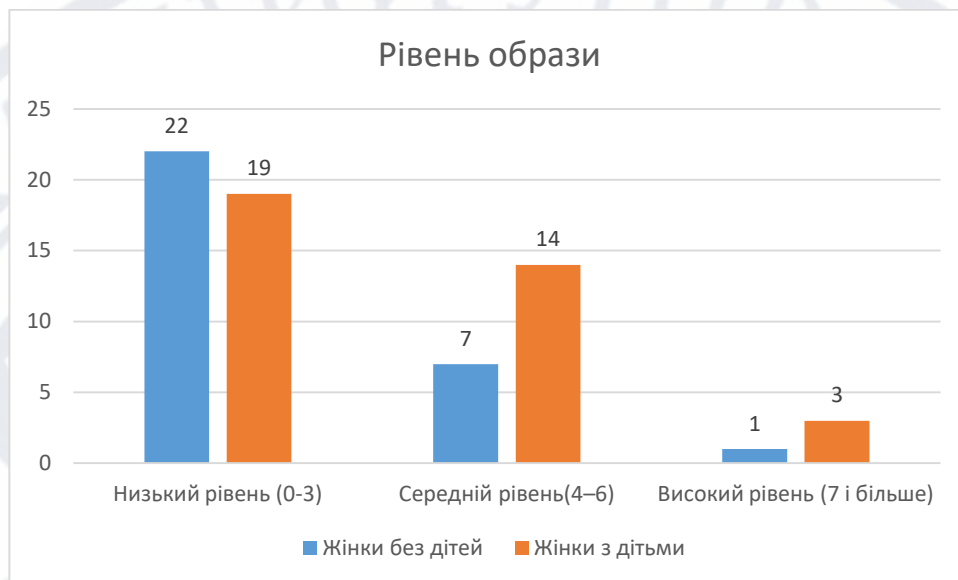
Аналіз даних показує наступні результати:

- Жінки без дітей: переважна більшість (22) мають низький рівень форми, 7 жінок мають середній рівень, а лише 1 жінка має високий рівень форми.
- Жінки з дітей: більшу частину (19) також утворює низький рівень, але середній рівень у більшій кількості жінок (14), ніж у жінок без дітей. Крім

того, у жінок з проблемою більша кількість жінок з високим рівнем утворюється (3) страждає з жінками без дітей.

Для того, що відчуті ці результати побудуємо діаграму рис. 2.15

Рисунок 2.15 Рівень образи у жінок з дітьми і без дітей



Дані говорять про те, що рівень образи серед жінок з дітьми та без дітей переважно знаходиться на зниженому рівні і не має суттєвої відмінності.

Високий рівень образи усього лиш у 1 жінка без дітей та у 3 жінки з дітьми, що свідчить в цілому що такий критерій як образа не притаманний цим групам жінок. Це також свідчить, про те що жінки вирішують питання в моменті і тоді у них нема потреби ображатися і нести цей тягар по життю.

Наступний критерій який розраховали це Підозрілість, результати надані в табл 2.7

Таблиця 2.7

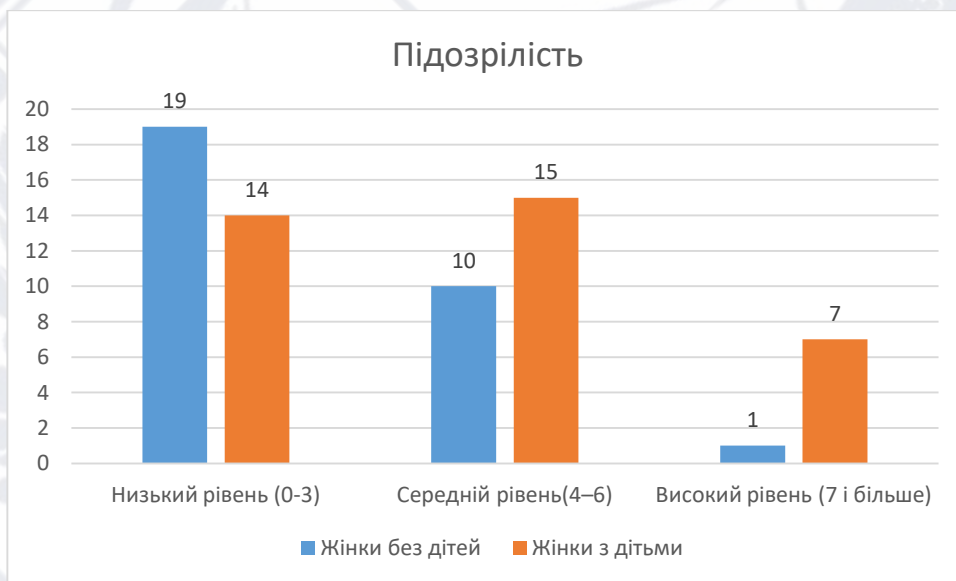
Розподіл результатів за шкалою Підозрілість

	Низький рівень (0-3)	Середній рівень(4-6)	Високий рівень (7 і більше)
Жінки без дітей	19	10	1
Жінки з дітьми	14	15	7

Аналіз результатів за критерієм підозрілості дозволяє виявити відмінності між жінками з дітьми та без дітей. У групі жінок без дітей, значна частка учасниць (19 осіб) має низький рівень підозрілості, 10 — середній і лише 1 жінка має високий рівень підозрілості. Це свідчить про те, що жінки без дітей у цілому менш схильні до підозрілості та доволі спокійно ставляться до інших.

Навпаки, у групі жінок із дітьми спостерігається дещо інша картина: 14 жінок мають низький рівень підозрілості, 15 — середній і 7 жінок — високий. Ця група має значно більший відсоток учасниць із високим рівнем підозрілості, що може свідчити про те, що жінки з дітьми, можливо, більш насторожено і обережно ставляться до інших, що може бути обумовлено бажанням захистити себе і своїх дітей. Для більшої наглядності побудуємо діаграму 2.16

Рисунок 2.16 Рівень підозрілості у жінок з дітьми і без дітей



Отже, можна зробити висновок, що жінки з дітьми виявляють більшу схильність до підозрілості, ніж жінки без дітей. Цей факт може бути обумовлений додатковою відповідальністю за дитину та психологічною напругою, яку жінки з дітьми переживають у воєнний час.

Також в цій методиці є критерій який об'єднує два інших і це критерій Ворожість.

Ворожість = Образа + Підозрілість

Для того, щоб розрахувати підсумували критеріх і результати надаємо в табл. 2.8

Таблиця 2.8

Розподіл результатів за індексом Ворожість

	Нижче норми (0-3)	Норма(4–10)	Вище за норму (11 і більше)
Жінки без дітей	10	17	3
Жінки з дітьми	4	25	7

Аналіз результатів за індексом ворожості показує певні відмінності між жінками з дітьми та без дітей. У групі жінок без дітей 10 учасниць мають рівень ворожості, що є нижчим за норму, 17 — знаходяться в межах норми, і лише 3 жінки показали рівень ворожості, вищий за норму. Це свідчить про те, що більшість жінок без дітей (близько 90%) не виявляють значної ворожості, залишаючись в межах норми або нижче її.

У групі жінок з дітьми кількість учасниць із низьким рівнем ворожості лише 4, водночас більшість (25 жінок) мають рівень ворожості, що відповідає нормі, а ще 7 жінок мають рівень ворожості вище за норму. Порівняно з першою групою, у жінок з дітьми більше випадків із підвищеною ворожістю.

Рисунок 2.17 Індекс ворожості у жінок з дітьми і без дітей



Жінки з дітьми, схоже, частіше мають рівень ворожості, що відповідає нормі або перевищує її, ніж жінки без дітей. Це може вказувати на те, що жінки з дітьми відчувають більшу психологічну напругу, можливо через необхідність захищати свою родину, що й підвищує їхню ворожість. Водночас значна частина жінок без дітей виявляє низький рівень ворожості, що може свідчити про меншу схильність до конфліктності або більш нейтральне ставлення до навколишнього оточення.

За результатами критерія Вербальна агресія у жінок сформували табл. 2.8

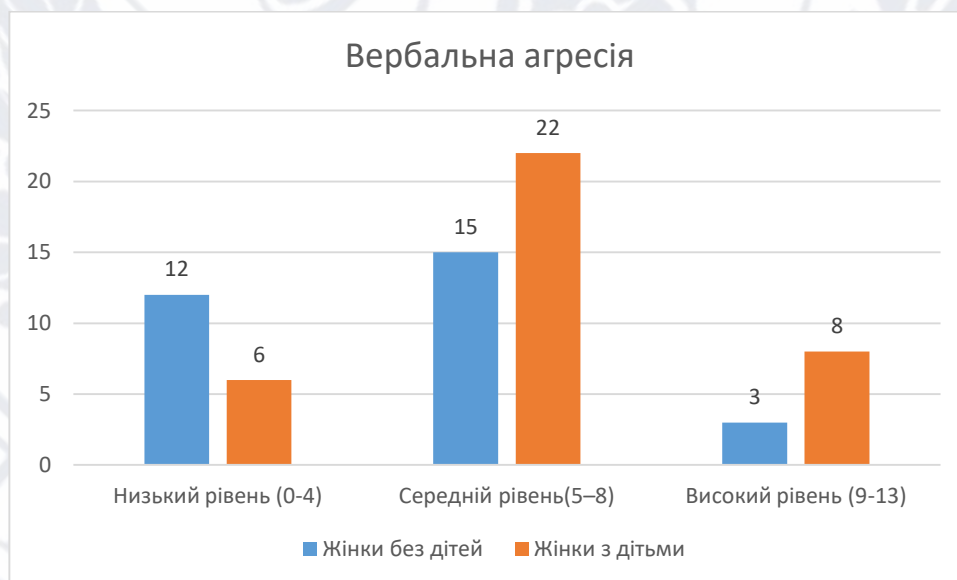
Таблиця 2.8

Розподіл результатів за критерієм Вербальна агресія

	Низький рівень (0-4)	Середній рівень (5-8)	Високий рівень (9-13)
Жінки без дітей	12	15	3
Жінки з дітьми	6	22	8

Для наочності проілюструємо отримані дані рис.2.18

Рисунок 2.18 Критерій Вербальна агресія у жінок з дітьми і без дітей



Таким чином бачимо, що в обох групах найвищі показники у середньому рівні 15 жінок без дітей та 22 жінки з дітьми, що свідчить про те, що різниця не значна і говорить про те, жінки в обох групах можуть вербально себе захистити і відстояти свої кордони, інтереси або права. Тобто це баланс між

неконтрольованою вербальною агресією і навпаки замовчуванням і це говорить про більш нормальний прояв цієї емоції.

Натомість 12 жінок без дітей це також значна кількість мають низький показник і говорить, що ці жінки не спроможні себе вербально захистити, не висловлюють своє невдоволення, замовчують, що також впливає на відносини з людьми, натомість в цій групі лише 6 таких жінок з дітьми, що говорить що ця група жінок більш пристосована щоб озвучувати своє незадоволення.

Високий рівень лише 3 і 8 жінок, що говорить про те що лише незначна кількість жінок можуть бути агресивним у висловлюванні незадоволеності, насміхатися, ображати.

Аналіз жінок за критерієм Почуття провини також наведено у табл.2.9

Таблиця 2.9

Розподіл результатів за критерієм Почуття провини

	Низький рівень (0-3)	Середній рівень(4-6)	Високий рівень (7 і більше)
Жінки без дітей	13	10	7
Жінки з дітьми	5	20	11

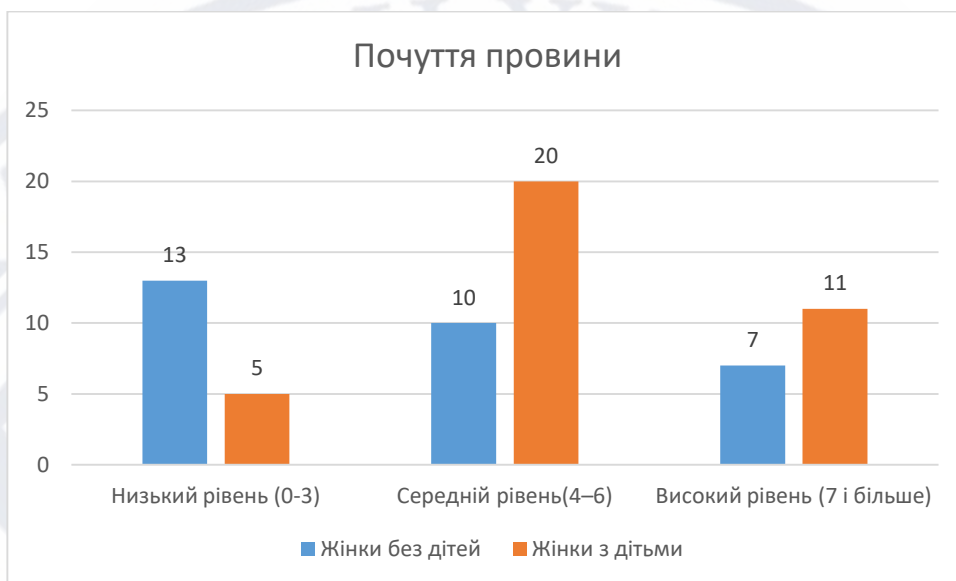
Як бачимо з таблиці перша група жінок має найвищий показник у низькому рівні, що вказує на більш стійку самооцінку та меншу схильність до самозвинувачення, що оможе допомагати їм зберігати емоційний баланс, або навпаки про тенденцію уникати відповідальності за власні дії, в той час як у групі жінок з дітьми лише таких 5 чоловік.

У середньому рівні найбільша кількість жінок з дітьми аж 20, що більше половини вибірки і це говорить що жінки з дітьми схильні до самозвинувачення, самокритики, а також переживань, пов'язані з вчинками по відношенню до дитини або до себе.

Також у високому рівні 11 жінок з дітьми, що так само має високий показний і говорить, що значна частина жінок схильні до почуття провини, самокритики а також може вказувати на зайву тривожність та схильність до переживань навіть за незначні провини. Вони бояться негативного впливу

своїх дії на інших в першу чергу на дітей, що призведе до внутрішнього конфлікту та зниженню впевненості у собі. Результати зобразимо у рис. 2.19

Рисунок 2.19 Критерій Почуття провини у жінок з дітьми і без дітей



Останній показник це індекс Агресивності, який поєднує результати Фізична агресія, Роздратування та Вербальна агресія. Сумуємо результати і за пишемо табл.2.10

Таблиця 2.10

Розподіл результатів за індексом Агресивності

	Норма (0-16)	Більше за норму (17 і більше)
Жінки без дітей	22	8
Жінки з дітьми	11	26

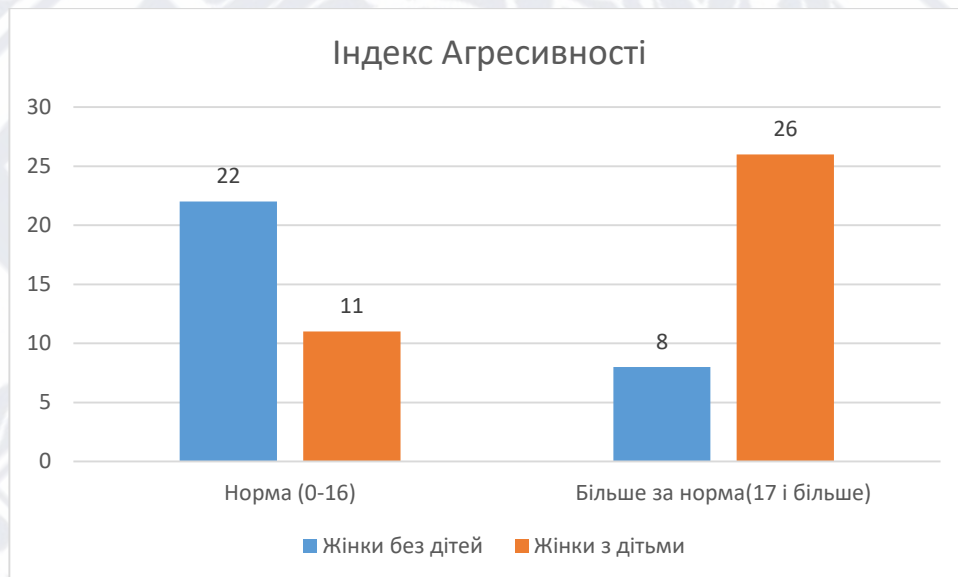
Це значення показує, наскільки людина страждає до агресивної поведінки у повсякденному житті.

З таблиці бачимо, що 22 (73%) більшість жінок без дітей має норму, а це також доводить наше припущення, що ця категорія жінок менш емоційна вразлива і лише 8 (27%) має показники вище за норму.

В той час як жінки з дітьми лише 11(30%) мають норму і 26 (70%) вище норми, що говорить про те що, як правило, вони легше та частіше виявляють агресивну поведінку, як у фізичній, так і в словесній формі, часто вступає в конфлікти та проявляє нетерпимість до критики. Також це говорить про

імпульсивність, недостатній рівень самоконтролю та стійкості з розв'язанням конфліктів мирним шляхом. Це можна свідчити про наявність прихованих психологічних проблем або особистих невирішених питань. Людина з високим індексом агресивності часто сприймається як конфліктна особистість. Це може призвести до труднощів у соціальних стосунках та взаємодії в родині і суспільстві. Для більшої наглядності зробимо діаграму 2.20

Рисунок 2.20 Індекс Агресивності у жінок з дітьми і без дітей



Також можна відзначити дивлячи на показники, що материнські обов'язки впливають на рівень агресивності у них і проявляється у готовності до агресії та характеризується наявністю деструктивних тенденцій. Вона також може бути розглянута як невротична захисна реакція на загрозу задоволенню власних потреб, цінностей і гідності.

Опитувальник

Питання для жінок без дітей

1. Що вас найбільше тривожить або викликає страх під час війни?

Частина жінок є ВПО і їхні відповіді були такими, що після початку війни втрата свого звичного життя, домівки, роботи, та друзів вплинуло на їх

стан. Частина з них мали роботу яка приносила задоволення, хороші гроші і був гарний колектив, зараз постійна зміна робіт і як результат відсутність грошей, основна тривога це за гроші. Також є тривога через здоров'є, тому що всі ці зміни і ситуація з роботами вплинуло на стан здоров'я і загостило старі хвороби, а деякі з'явилися нові. Деякі з жінок одружені і мають постійні конфлікти з чоловіком та тривоги, щоб його не мобілізували. Також війна, спровокувало у деяких розлучення, а і як наслідок потребувався час на відновлення.

У місцевих жінок відчувався стан стабільніше. Їх життя не на стільки сильно змінилось як у ВПО. У них є житло, робота як і до війни, їх звичне середовище, батьки та друзі, дуже багато факторів залишилися не змінними, чим і пояснюється їх більш стабільний стан. Основні тривоги це за чоловіка якщо мають, щоб його не мобілізували, а у тих у кого військовий тривоги за його життя і здоров'я.

2. Чи відчуваєте ви відчуття самотності або ізоляції через поточну ситуацію?

«Ні» або «мені нормально» відповідали жінки. Тому що багато роботи, навчання, хобі або пошуки роботи, займають увесь час і не дають сумувати, також ще багато інших справ. Війна показала, що треба поспішати жити, тому на самотність немає часу.

Деякі відмічали, що полюбили проводити вихідні на одинці, подивитися фільм або поспати.

3. Як війна змінила ваше життя та щоденну рутину?

Частина жінок які виїхали з окупованої території відмічають, що зі змінами місця проживання, тепер більше часу витрачають на дорогу до роботи і це зменшило час на відпочинок і свої захоплення, але робота в деяких навіть краща і перспективніша ніж до війни, а в деяких просто інша і також влаштовує. Раніше було спілкування з подругами, якого нема зараз, тому що усі вони в різні куточки світу, а нових не знайшли, частину просто втратили через зміну поглядів на життя або політику, мову. Раніше мало часу було на

свої роздуми і на одинці з собою, а зараз на вихідних саме так. Ті хто без роботи, постійно в пошуку або проживають різні випробувальні терміни на роботі.

Часто доводиться підлаштовуватися під обставини та перевірку новин, щоб дізнатися чи нема тривоги. Стан повсякденної готовності до будь чого став нормою.

Також змінились пріоритети, те що раніше здавалося звичним планування робочого тижня та вихідних для відпочинку, тепер в кожну мить все може змінитися.

4. Чи змінилися ваші стосунки з друзями або родиною? Як ви це відчуваєте?

У ВПО - так. З батьками на краще бо вони тепер живуть далеко і мало спілкування, тому менше приводу для сварок. Стали цінувати один одного бо дехто може перебувати в небезпечних місцях. А ось з подругами та друзями навпаки погіршилися тому що роз'їхалися по країні або навіть за кордоном, немає часу, у кожного своє життя і проблеми, не розуміння один одного, різні погляди на політику, війну, мову.

У місцевих не суттєво, стали більш цінувати одне одного, по можливості телефонувати, зустрічатися, з деякими навпаки перестали спілкуватися.

5. Чи є у вас проблеми зі сном, апетитом або концентрацією через стресові ситуації?

Більшість відмічали, що зі сном все добре, навіть тривоги зараз не заважають відпочивати та апетит в цілому нормальний. В деякий відмічалось збільшення ваги чи навпаки зменшення.

А ось щодо концентрації уваги то майже кожна відмітила важкість в концентрації і запам'ятовуванні будь чого нового.

6. Як війна вплинула на ваше бачення майбутнього?

Життя змінилось, але адаптувались більшість, в деяких є роздуми до переїзду в інше місто бо не змогли знайти роботу і поближче до знайомих. Частина швидко адаптувалась і подобається нове життя. Також більшість

стали планувати на тиждень - два вперед. Війна показала, що плани можуть змінитись у будь яку мить і ми не можемо до цього пристосуватися і звикнути.

Частина взагалі перестали планувати і жити сьогоденням.

7. Що допомагає вам залишатися стійкою та продовжувати рухатися вперед у цій ситуації?

Оптимізм та позитивне налаштування, спілкування з однодумцями, підтримка одне одного, хоч і не значне, а планування.

В когось зміна роботи позитивно вплинуло на бачення майбутнього. Також важливими стали маленькі радощі й щоденні ритуали – улюблена чашка чаю, книжка чи фільм. Це нагадує про стабільне нормальне життя, дарує хоча б тимчасове відчуття спокою і повертає сили.

8. Життя під час війни впливає на ваше рішення не вагітніти зараз?

У більшості жінок або взагалі нема стосунків або розійшлись з хлопцем або чоловіком, тому це не можливе на даному етапі. У тих хто у стосунках не поспішають бо обставини не благодійні, нема стабільності, ціни ростуть, постійна мобілізація. Вагітність потребує спокою, стабільності, які зараз є нестійкими. Одні навіть допускають думку, що навіть готові прожити життя без дітей і для них буде нормально, а інші відкладають це питання на більш кращий час.

9. Чи відчуваєте ви тиск або очікування від суспільства стосовно народження дитини під час війни?

Майже усі відповіли що ні. Інколи навпаки говорять, що зараз треба самим вижити та розуміють і підтримують у рішенні зараз не народжувати. Це допомагає знизити внутрішню напругу.

10. Як війна вплинула на ваші погляди на материнство?

Не сильно, бо до цього були зайняті реалізацією та зароблянням коштів та іншими питаннями, хтось заробляв на житло і зараз лишився його, хтось жив для себе і зараз це продовжує, у когось постійні пошуки роботи і самій треба вижити, а також хвилювання через житло, яке винаймають, яке не

влаштовує, а іншого собі дозволити не можуть, та і інших рутинних багато справ. Немає часу навіть про це думати.

Питання для жінок з дітьми

1. Що вас найбільше турбує або лякає під час війни?

Турбує не визначеність коли не можеш ні чого планувати, постійно є небезпека для близьких, дітей, чоловіку. Не можливість розслабитися навіть уві сні, бо за день багато турбуєшся та багато відповідальності по відношенню до дітей. Діти не ходять у садочок у через це немає часу на відпочинок та час побути наодинці. Лякає що діти бачать війну або ростуть без татусів, якісь взагалі більше ніколи його не побачать. Лякає масштаби втрат людських життів та здоров'я, масштаби зруйнованої країни.

Також у тих у кого чоловіки військові турбуються за його життя і здоров'я. Лякає те що навчились жити без чоловіка і за цей час сильно змінились усі. Лякає що не буде більше спокійного життя. ВПО також турбує питання чи зможуть вони колись повернутися в рідні міста і до свого дому хоча б матимуть таку можливість, бо жити скоріше за всього там вже не можливо. В деяких жінок батьки залишилась на окупованій території і вони з ними весь цей час не бачились.

2. Чи відчуваєте ви безпорадність або втрату контролю над ситуацією?

Так відповідали жінки, бо до війни у нас були плани, робота, якась стабільність то зараз я можу максимум відповідати за свій стан, думки. Також відчуваю що ні як не можу по впливати що б закінчилась війна, але я можу донатити, і бути волонтером. Також відчувають жінки безпорадність у переміщенні по країні, бо чоловіка можуть мобілізувати, а без нього з дітьми нікуди не хочеться їхати та й це дуже важко. Тим паче поїздки за кордон для багатьох стали неможливі також бо без чоловіка самій інколи неможливо.

3. Як війна вплинула на ваш звичний розпорядок дня та ваше життя з дітьми?

ВПО говорили про втрату будинків чи квартир, фінансове положення скрутне, емоційний стан депресивний, в когось вже діти ходили в садочок і мама працювала, в когось би зараз вже ходили, але мами не наважуються їх віддавати або просто немає місць.

4. Чи змінилися ваші стосунки з дітьми під час війни? Якщо так, то як саме?

Жінки стали тривожними, агресивними бо злить ситуація і вони відмічають, що фоні емоційного навантаження можуть зриватися на дітей, близьких, просто людей на вулиці. Діти так само агресивні, на майданчику постійні конфлікти або у школі.

5. Наскільки ви відчуваєте відповідальність за інших під час війни?

Дуже сильно бо відчувають надзвичайно сильну відповідальність за дітей, їх безпеку, розвиток і емоційний стан. Щодня доводиться думати про те, як забезпечити їхнє фізичне і психологічне благополуччя в умовах невизначеності. Турбота не обмежується лише дітьми – почуття відповідальності поширюється і на суспільство навколо. У такі моменти розумієш, що кожен дорослий має підтримувати інших, допомагати тим, хто потребує, і бути прикладом стійкості для своїх дітей. Також продовжувати щось робити для перемоги.

6. Чи є у вас достатньо підтримки (з боку сім'ї, друзів, волонтерів) для догляду за дітьми?

На жаль майже кожна говорила, що вона все сама і їх чоловіки якщо не військові. Говорили що потребують підтримки але їй нема до кого звернутися, а навіть якщо і є мами чи близькі то вони майже не звертаються за допомогою бо не хочуть відчувати себе винними перед ними. У тих у кого діти шкільного віку то відмічали, що нарешті вони дочекалися коли дитина вже трохи подорослішає і стане самостійна.

7. Чи маєте ви проблеми зі сном або апетитом через стресові обставини?

Так, майже кожна відмічала що є проблеми, хтось схуд занадто, хтось навпаки погладшав, їсть більше і не може зупинитися, заїдає солодким, були навіть жінки які почали пити снодійне, бо не могли розслабитися і заснути.

8. Як ви справляєтеся з вихованням дітей в умовах війни? Чи це додає додаткового стресу?

Постійне відчуття тривоги за безпеку дітей змушує бути обережнішою в усіх рішеннях. На дітей впливає також впливає емоційне напруження мами, тому намагаються зберігати спокій, хоча це буває важко або інколи неможливо. Доводиться більше говорити з дітьми про складні речі – пояснювати, чому відбуваються сирени, чому вони вимушені сидіти в укритті у школі. Це не лише вчить їх бути обережними, але й розвиває терплячість, співчуття та силу духу.

Також мами намагаюся зберегти стабільність у їхньому житті, створити для них відчуття звичайності навіть у надзвичайних обставинах – це допомагає підтримувати психологічну рівновагу. Але війна, безсумнівно, випробовує на міцність і змушує кожен день шукати способи зберегти душевну рівновагу і передати цю стійкість дітям. Деякі жінки почали більше слухати психологів, відвідувати тренінги.

9. Наскільки складно вам поєднувати турботу про дітей з власними емоційними потребами?

Поєднувати турботу про дітей із власними емоційними потребами дійсно складно. Мами часто ставлять потреби дітей на перше місце, відкладаючи свої переживання і почуття на потім. Проте з часом стає зрозуміло, що емоційне здоров'я мами безпосередньо впливає на дітей – якщо мама виснажена або емоційно напружена, діти це відчувають.

Мами намагаються знаходити час на відпочинок це навіть можуть бути короткі моменти тиші. Тому це дуже важко, але мами стараються.

10. Які ваші думки щодо майбутнього, особливо щодо себе та ваших дітей?

Планують мами мирне майбутнє, хоча зараз воно здається невизначеним. Кожен день думають про те, як забезпечити дітям світле майбутнє – дати їм освіту, стійкість і можливість жити в мирному середовищі. Незважаючи на складні обставини, також більшість вірить, що зможуть дати дітям відчуття безпеки та цінність справедливості, співчуття й сили, щоб вони могли впоратися з життєвими викликами.

Щодо себе, вони сподіваюся залишитися для дітей підтримкою і знайти час, щоб відновити свої сили та реалізувати свої власні мрії й плани, які поки що на паузі. Попри всі труднощі, вірять, що ми разом зможемо подолати цей складний період, а діти виростуть з розумінням цінності життя і миру. Вірять в перемогу.

11. Чи відчуваєте ви надію на покращення ситуації? Що вас підтримує в ці моменти?

Так, вірять в покращення, та в наших захисників в наших людей.

Зараз особливо важливо знаходити джерела підтримки й сили, і найбільше надихає сім'я, друзі та самі діти. Їхня здатність радіти простим речам, їхня допитливість і жага до життя нагадують, що попри всі труднощі, ми живемо і боремося за краще майбутнє.

Також дуже підтримують люди навколо – прості розмови, допомога від знайомих і навіть від незнайомих створюють відчуття єдності. Є надія, що разом ми можемо подолати ці випробування. Віра, що навіть у найтемніші часи є шанс на світло, і ця віра допомагає долати труднощі щодня.

Висновок до розділу 2

Дослідження негативних емоційних станів жінок під час війни є важливим для розуміння їхніх психологічних потреб та вразливості у кризових умовах. Війна створює особливий рівень стресу, що може призводити до почуття тривоги, самотності, безпорадності, а також впливати на соціальні зв'язки, життєві плани та психічне здоров'я загалом. Аналіз цих емоційних реакцій дозволить розробити ефективні програми підтримки та адаптації, допомогти жінкам зберегти стійкість і впоратися з психологічними викликами, забезпечуючи більш цілісну підтримку в умовах війни.

План дослідження побудовано, зважаючи на теоретично й методологічно обґрунтовані особливості роботи з жінками. Для реалізації плану дослідження сформовано вибірку, яку склали 66 жінок різного віку, соціального та сімейного статусу. Вік респондентів від 22 до 56 років: 22-35 років (65%), 35-45 років (29%), 45-56 років (6%). Дітей мають 55% жінок. Якщо розподілити за сімейним статусом: одружені(68%), неодружені(32%). За національністю всі жінки українки. Участь всіх учасників є добровільною і відбувається відповідно до законодавства, етичних принципів роботи психолога та вимог бази практичного дослідження. Всі відповіді анонімні.

Були застосовані такі психологічних методик для вимірювання рівня негативних емоційних станів, таких як тривога, депресія, агресія тощо: Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР, Шкала Тривоги Бека, Діагностика стану агресії (опитувальник Басса-Дарки) та Опитувальник.

Для порівняння негативних емоційних станів у вибірках ми використали критерій Стюдента та критерію Пірсона. Критерій Стюдента є однією з найпопулярніших статистичних процедур, особливо в дослідженнях, що вимагають порівняння результатів між різними групами.

Опитувальник показав нам різницю у станах жінок і їх щоденними питаннями з якими зіштовхуються. У жінок без дітей основним питанням була робота, заробіток, реалізація, відпочинок. Найбільше цих жінок турбувала робота або її пошуки. Вони в цілому емоційно були стабільні. Деякі ще

відмічали стан свого здоров'я який погіршився під час війни і важкість у концентрації уваги.

В той час як жінки з дітьми були дуже тривожні і не спокійні, постійно говорили про відповідальність і велике емоційне навантаження під час війни, тривоги за життя дітей, своє та чоловіків. Також через відсутність у більшості можливості відвідувати садочок піклування за дітьми збільшилось. Також через це мами не можуть знайти роботу, заробляти гроші і реалізовуватись. Залежать від чоловіків. Ще дуже сильно гнітило не можливість подорожувати у військовий час. І окрема тема це не стабільність яка також постійно впливає на емоційний стан мам.

РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ЖІНОК ЯКІ МАЮТЬ ДІТЕЙ

3.1. Програма психологічної корекції емоційних станів у жінок які мають дітей

ВПРАВА "ВАЛІЗА ЕМОЦІЙ"

Ми не хочемо повторювати помилок, які були зроблені нашими мамою і татом. І щоб дослідити, що ж лежить у вашій власній валізі емоцій, зробимо вправу. Намалюйте три прямокутника на аркуші паперу. Напишіть у першому «Я», у другому – «Мій чоловік», у третьому – «Дитина». Візьміть ще один листок паперу і намалюйте, якщо хочете, прямокутники для решти дітей та інших людей, що відіграють важливу роль у вашому житті.

Тепер перерахуйте почуття, які у вашій родині вважалися допустимими і зберігати їх у валізі емоцій нормально, впишіть їх всередині прямокутника «Я».

Потім зовні прямокутника запишіть емоції, які вважалися неприпустимими. Закінчивши зі своїм прямокутником, поміркуйте над валізами емоцій дитини і свого чоловіка.

Тепер розгляньте валізи емоцій членів своєї сім'ї. Може статися так, що те, що знаходиться всередині вашого прямокутника, у вашого чоловіка виявилось за його межами. Цікаво, наскільки нас приваблюють партнери, у яких емоційний вміст валізи прямо протилежний нашому. За межами прямокутника могли виявитися, ті емоції, з якими ви найчастіше «стикаєтеся лобами» з дитиною або чоловіком.

Потім проаналізуйте, чи можете ви повернути почуття, що опинилися поза прямокутником, у вихідну форму. Іноді вони безпосередньо відповідають емоціям, які потрапили в прямокутник, а іноді ні. Те ж саме потрібно зробити з емоціями дитини і чоловіка.

На наступному етапі вправи ви повинні записати кожну емоцію прикриття чи тип поведінки і відповідні їм «погані» емоції, які вам здаються вихідними. І знаючи про ці прояви знайдіть для себе спосіб вираження реального почуття.

Називання і визнання пригнічених емоцій приносить дитині величезне полегшення, радість, відчуття близькості з батьками, усвідомлення того, що тебе чують і розуміють. Кожен з нас може пригадати у своєму житті хвилину, коли він раптом відчув, що його зрозуміли. Ця мить не порівняється ні з чим.

З часом вдасться виявити, що саме приховане почуття сина чи доньки яке доставляло вам купу проблем, було через те що воно не вкладалося у вашу валізу емоцій.

ВПРАВА "Я ВОДА"

Уявіть себе озером, воно може бути гірським або просто лісовим, уявіть, що ви входите до цього озера, воно тепле, приємне і ви розчиняєтеся у цьому озері. Відчуйте цей спокій, безтурботність, відчуйте, як це озеро наповнює вас, як усередині вас озеро, ви стаєте озером, озеро стає вами. Все, що зовні, все, що турбує вас, все розчиняється в глибокому тихому озері. Уявляйте себе озером, будьте спокійним та відчуйте, як цей спокій озера наповнює вас зсередини. Якщо навіть туди потрапляє камінь, він йде на дно і кола, що походять від сплеску поступово йдуть, і ви бачите поверхню озера спокійним. Відчуйте себе озером, безтурботність та тишу. Ви зараз можете керувати, якщо вам холодно, ви можете зробити воду теплішою, ви самі керуєте образом, ви і є озеро. Ви можете думати про різні речі, але зараз думайте лише про озеро. Зробіть глибокий вдих ротом і видих ротом і зараз, коли я попрошу вас ще раз зробити його ви, випустіть всю напругу зсередини.

А зараз ви розслабите 5 областей:

Між брів, ваші очі, корінь язика, живіт та руки. Тепер усміхніться, легка посмішка, відчуйте, що це внутрішнє розслаблення та спокій дає вам

впевненість, стабільність, нерухомість усередині. А тепер з цього стану згадайте якусь негативну ситуацію, це камінь, який падає на дно, він опускається і лежить там, покриваючись мулом і розчиняється, а хвилі поступово розчиняються, і ви знову відчуваєтеся спокійно. Ви можете бути будь-якою водою, уявіть себе образом річки, нехай це буде повільно, плавна широка річка, що йде до своєї мети, воду ніхто не може стримати, вона тече туди куди їй треба огинаючи перешкоди і точить каміння і так само ви уявіть себе річкою, яка тече до своєї мети. При цьому її не турбує нічого, якщо якісь перешкоди зустрічаються на її шляху, вона огинає їх спокійно.

А тепер уявіть себе струмком весняним, який біжить і дзюрчить собі містом або в лісі, уявіть себе грайливою, легкою, послушайте свої емоції. Ви можете бути різною. Якщо вам потрібно чогось досягти ви можете бути сильним водоспадом, але все одно залишаючись водою. Водоспад впадає в озеро, і ви знову стаєте спокійним лісовим озером. Просто відчуйте спокій.

А тепер уявіть, що ви виходите з цього озера, як богиня озера, як дух озера. Але озеро завжди із вами. А зараз ви опинилися на тому місці, де ви мене слухаєте, знову сидите, але тепер у вас є сила води, є спокій, безтурботність і ви завжди можете повернутися в цей стан.

"ЗОНА ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ"

Дуже проста і водночас дуже ресурсна вправа, для матерів та батьків. Цю вправу використовують як на початку загальної роботи, можна і в середині, і наприкінці.

Візьміть аркуш паперу та запишіть список імен людей за якими ви несете відповідальність. Кількість необмежена. Це люди про яких ви постійно піклуєтесь, дбаєте, переймаєтесь їхніми проблемами і намагаєтесь при нагоді їхнє життя поліпшити.

У когось цей список довший, у когось короткий. На цьому етапі виражаємо і обговорюємо почуття людей та як їм жити з таким «тягарем».

Наступне запитання “Чи себе ви включили в цей список?”

Ця тренінгова вправа спрямована на те, щоб навчитися звертати увагу на себе та свої потреби, а можливо, знову полюбити себе. Якщо ми, як батьки, витрачатимемо час на власні інтереси, дбатимемо про себе та насолоджуємося життям, то станемо більш щасливими. Це допоможе знизити рівень роздратування і, безумовно, позитивно вплинути на стиль і якість виховання наших

Медитативна техніка « Супровід у приємний спогад»

(Тренер веде по техніки спокійним, медитативним голосом, можна увімкнути спокійну музику або мелодію природи, води, пташки.)

Подумайте про мету, яка зараз є.

Ви зараз можете сісти зручніше, трохи спертися, так щоб вам було максимально комфортно, якщо вам зручно можете заплющити очі.

Зробіть глибокий вдих і видих, прислухайтеся до свого тіла, дихання, спостерігайте за своїми вдихами та видихами. Зараз можете подумати про мету, яка зараз є, уявити своє щасливе майбутнє, а потім просто відпустити і продовжувати зосереджуватися на диханні. зручну позу.

І можна вирушити в приємний спогад і зовсім не важливо, коли воно сталося давно або нещодавно, просто таке як вам приходить, в якому вам добре. Може вам там спокійно, а може радісно, може там є натхнення чи впевненість, чи ще щось, можете вибрати те, що потрібно. І можете перенестися в той приємний момент і опинитися в потрібному місці та у потрібний час. Можете спочатку добре озирнутися, що є навколо вас, які там кольори, яке світло, може щось особливо привертає увагу, може щось хочеться запам'ятати і забрати з собою.

Можна прислухатися до звуків, які є, чи є там інші люди та їхні голоси, чи це тиша, чи якісь інші звуки.

І можна прислухатися до своїх відчуттів, вам тепло чи прохолодно, може захочеться до чогось торкнутися, відчутти текстуру рукою чи ногою.

Можна переміщатися в цьому просторі і просто брати участь, просто спостерігати, які емоції виникають? Які відчуття виникають у тілі? Коли знову перебуваєш у цьому приємному місці, у цьому приємному моменті.

Якщо захочеться на кілька миттєвостей вирушити ще глибше, можна вибрати там якусь точку і встановити там чарівне крісло для трансу і влаштується в ньому, заплющити очі і вирушити ще глибше, де простіше з'єднається з підсвідомим і можуть приходити якісь відповіді чи підказки, а може можна собі дозволити просто насолоджуватися, тому що несвідоме у будь-якому випадку робить свою важливу роботу і можна просто дозволити цьому відбуватися. І звичайно, ця робота може тривати вночі під час сну, в дальній дорозі, під час спорту чи прогулянок або ще в якийсь час. Можливо під час прибирання або приготування їжі.

Але є та частина роботи, яка має відбутися та завершитися саме зараз, саме у цьому трансі.

І коли підсвідоме вирішить, що вже досить добре відновилася ресурсами, які потрібні саме зараз і ця частина роботи завершена, можна буде повертатися.

Тієї ж дорогої або якоюсь іншою, можна зробити глибокий вдих, відкрити очі, вийти з трансу, подивитися у всі боки, відчутти, що тонус м'язів знову стає звичайним і час знову тече зазвичай.

3.2. Тренінгова програма для запобігання та обмеження проявів агресивної поведінки у жінок з дітьми

Фізична агресія може бути зменшена або перетворена у позитивну енергію через різноманітні вправи та ігри. Однією з методик є виконання фізичних вправ, таких як біг, гімнастика або навіть силові види спорту, які можуть допомогти у вивільненні емоцій.

ТРЕНІНГ

“Запобігання та обмеження проявів агресивної поведінки”

Мета:

- розширити і поглибити суть понять «злість», «агресивність», «агресія»; жінки можуть засвоїти правила по попередженню та обмеженню агресивної поведінки;
- розвиток умінь аналізувати стан злості, агресивності та обмежування проявів агресивної поведінки;

Хід проведення.

I. Вступна частина (3-5 хв.)

Вступне слово тренера:

Злість – це емоція, що означає крайній стан роздратованості.

Злість – це стан, при якому виділяється велика кількість енергії .

Злість є природньою для усіх.

Шляхи подолання злості:

- зосередитись на своєму диханні (спокійне та глибоке)
- переключення уваги (розповісти коротеньку веселу історію; підійти до вікна подивитись на природу – на небо, дерево, квітку і т.д.)

Агресивність – це досить стійкий емоційний стан, що проявляється через гнів, злість, роздратування і є передумовою для агресії.

Агресія – це певний вид деструктивної поведінки, спрямований на завдання шкоди об’єктам, людям або групам людей. Іншими словами, агресивність є емоційною основою, тоді як агресія – це конкретна поведінкова дія.

Агресія виражається як фізична або словесна поведінка, спрямована на завдання шкоди чи руйнування. Коли агресія проявляється в більш екстремальній та соціально неприйнятній формі, вона переростає в насильство.

Існують різні форми агресивних реакцій :

- фізична – це безпосередньо використання фізичної сили проти іншої особи ;
- непряма – дії, які спрямовані на іншого (плітки, злі жарти) або направлені ні на кого (крик, тупання ногами, стукання, грюкання дверима, клацання, сіпання)
- вербальна – вираження негативних почуттів через крик, вереск, погрози, прокляття, лайки;
- негативізм – опозиційна манера поведінки, спрямована проти авторитету чи керівництва. Може переходити від пасивного супротиву до активної боротьби.

II. Основна частина. (35 хв.)

1. Вправа “Давайте поговоримо” (10 хв.)

Тренер: У житті кожної людини виникають ситуації, які її так дратують, що хочеться на когось накричати і навіть ударити. Чи траплялись з вами такі ситуації? Давайте поговоримо. (Жінок заохочують висловлюватися, тренер стежить, щоб вони не давали критичних оцінок, а просто розповідали про ситуації.)

2. Вправа “Хто я ?” (10 хв.)

Жінкам пропонують 10 разів дати відповідь на запитання ”Хто я ?,” аналізуючи себе (згрупувати позитивні та негативні риси, порівняти, які переважають, зробити відповідні висновки)

3. Проективна методика “Малюнок людини” (10 хв.)

Жінкам пропонують зобразити на малюнку людину. Аналізуючи малюнок, тренер робить висновок про рівень агресії у жінки.

4. Бесіда “Агресивна енергія “ (5 хв.)

Кожній людині від природи дана агресивна енергія. Однак люди використовують її по-різному, одні – щоб творити і тоді агресивну енергію можна назвати конструктивною, інші щоб знищувати чи руйнувати, і тоді їхня енергія є деструктивною.

Конструктивна агресія – це активність, прагнення до досягнень, захист себе та інших, завоювання волі та незалежності, захист власної гідності.

Деструктивна агресія – це насильство, жорстокість, злість, прискіпливість, роздратування, самозвинувачення. Тому, щоб зрозуміти що з нами відбувається, дуже важливо розпізнавати свої агресивні імпульси, керувати ними і спрямовувати в бажане русло.

III. Заключна частина тренінгу (10 хвилини)

- Чи сподобався вам тренінг?
- Що для вас було сьогодні цінним?
- Що берете з собою з тренінгу і будете використовувати в житті?

Рекомендації “Конструктивні способи подолання агресивності”:

1. Виконувати фізичні вправи (біг, гімнастика, аеробіка, танці, велосипед, плавання).
2. Займатися силовими видами спорту за необхідністю (бокс, боротьба).
3. Виливати злість на неживі об’єкти (побити подушку, диван, боксерську грушу).
4. Масажувати спину, особливо верхню її частину, для зняття напруження.
5. Викричатися, не спрямовуючи свій крик на об’єкт роздратування. Поговорити про ситуацію, яка спричиняє роздратування з близькою для вас людиною.
6. Висловити уявному об’єкту своє невдоволення.
7. Написати листа об’єкту роздратування прописуючи усе в фарбах використовуючи слова які замовчали раніше і свої емоції (не надсилати його), а порвати, спалити.
8. Зміна виду діяльності на ту, яка допоможе відволіктися від проблеми, в ідеалі займатися хобі (малювати, вишивати, плести, мазайка, пазли, ліпка).

9. Комунікативна техніка “Я”-повідомлення, висловлення своєї думки співрозмовникові щодо ситуації, яка вас дратує.
10. Асоціативне “Я” повідомлення – злий, як тигр.
11. Релаксація – метод за допомогою якого можна частково або повністю позбутися фізичного або психологічного напруження .
12. Медитація – занурення розумом у предмет, ідею шляхом зосередження на одному об’єкті й усунення всіх інших зовнішніх (світло, звук) та внутрішніх (фізичний, емоційний стан) факторів.

3.3 Рекомендації для педагогів, вчителів, педіатрів, соціальних служб при відносинах з жінками у яких є діти (матерями)

Варто пам'ятати, що всі люди унікальні, і якщо щось підходить одній людині, може бути зовсім неприйнятним для іншої. Для ефективного управління емоціями важливо навчитися їх розпізнавати. Потрібно чітко усвідомлювати, що саме ви відчуваєте, і розуміти причини цих емоцій.

Один із найкращих способів впоратися з емоціями — це розмова з близькими людьми, такими як друзі чи дорослі, з якими ви маєте довірливі стосунки.

Крім того, регулярні фізичні навантаження, збалансоване харчування та якісний сон сприяють загальному покращенню самопочуття і допомагають залишитися спокійним та рівноважним.

Завжди легше не допускати розганяння конфлікту, для цього необхідно працівникам закладів які працюють з дітьми та взаємодіють з їх мамами тренуватись розпізнавати емоції інших людей. Агресія доволі часто починається з легкого роздратування. Роздратування, у свою чергу, виникає внаслідок того, що поведінка іншої людини «не відповідає моїм очікуванням, про які я її не проінформував».

При спілкуванні з тривожними батьками педагогам важливо дотримуватися кількох рекомендацій. По-перше, слід проявляти уважність до

емоцій батьків і дати їм зрозуміти, що їхні переживання важливі. Варто дотримуватися спокійного і доброзичливого тону, демонструючи підтримку. Запропонуйте батькам обговорити їхні занепокоєння, а також поділіться позитивними моментами з життя їхньої дитини. Важливо бути відкритим до діалогу і готовим до конструктивного обговорення.

Перш ніж вступити в конфліктну ситуацію або пред'являти вимоги співрозмовнику, важливо переконатися, що ви правильно приймаєте його точку зору та зберігаєте нейтральний, безоцінний підхід. цьому принципу підтримуються професійні перемовники, які займаються врегулюванням навіть складних збройних конфліктів. Такий підхід можна успішно отримати й у повному житті — у дитячому садку, школі або медичному закладі.

Конфлікт часто стає менш гострим, якщо обидві сторони озвучують ваше очікування одне від одного та пояснюють, як вони бачать останню. Наприклад, замість емоційної фрази на кшталт «Ти мене дратуєш!» доцільніше сказати: «Коли ти робиш ось

Також важливо спокійно сформулювати своє прохання, уточнивши, яку поведінку виглядаєте від іншої сторони: «Мені хотілося б, щоб ти діяв таким чином...». Це допоможе краще зрозуміти одне та знайти шляхи до мирної ситуації рішення.

Останнім, але дуже великим кроком у конфліктній ситуації є пояснення, чому рішення питання важливе саме для вас. Це все надати розмови конструктивного характеру і зосередитись на вирішенні питання.

Якщо ви, як вчитель, вихователь або лікар, опинилися на одиниці з роздратованою матір'ю чи іншим співрозмовником, варто почати з уточнення емоційної складової: «Мені здається, ви дуже засмучені/роздратовані/обурені. Чим саме?» Такий підхід це спроба зрозуміти і це вже може трохи знизити градус напруги, адже з вашої сторони це спроба зрозуміти, які саме потреби опонента не задовольняються і це крок до знайдення рішення.

Далі озвучте свою потребу: «Для мене важливо знайти рішення в цій ситуації. Давайте подумаємо разом, як ми можемо це зробити». Такий підхід

сприяє переведенню розмови у конструктивне русло і пошуку спільного виходу з конфлікту.

При спілкуванні з тривожними батьками важливо дотримуватись наступних рекомендацій:

1. Виявляйте уважність і реальну зацікавленість у проблемах батьків, висловлюючи підтримку.
2. Слухайте їх занепокоєння і надавайте відкриті, чесні та терплячі відповіді на всі запитання.
3. Уникайте авторитарного тону; намагайтеся будувати стосунки на основі співпраці та взаєморозуміння, обговорюючи проблеми за допомогою діалогу.
4. Пропонуйте конкретні рішення або стратегії, які можуть допомогти впоратися з їх тривогою.

Не забувайте, що індивідуальний підхід до кожного випадку може бути найефективнішим

Спілкування з тривожними батьками, особливо мамами, потребує терпіння, емпатії та чіткого підходу, щоб підтримати їхні потреби та забезпечити комфортний освітній процес для дитини. Ось декілька рекомендацій для педагогів, вчителів та лікарів:

1. Підтримуйте емпатію та розуміння

Важливо проявляти співчуття та розуміння до своїх занепокоєнь. Тривожні батьки можуть переживати за безпеку, соціальні контакти чи успішність своєї дитини. Вислухайте їх думки, не перериваючи, і підтвердьте, що їх почуття зрозумілі.

Уникайте знецінення тривоги. Наприклад, фраза «Я розумію, що це для вас важливо» показує, що їх переживання не залишаються поза увагою.

2. Наддавайте конкретну та позитивну інформацію

Коли батьки запитують про успіхи дитини, фокусуйтеся на позитивних моментах і прикладах. Наприклад, «Ваша дитина добре справляється з математикою і старається на уроках

Якщо є зауваження, намагайтеся подавати їх конструктивно: «Є певні труднощі в читанні, але ми вже бачимо прогрес, і я можу йому розвиватися далі».

3. Будуйте довіру через регулярне спілкування

Домовтеся про періодичні контакти для обміну інформацією. Це може бути щотижневе повідомлення чи коротка розмова після уроків. Регулярні повідомлення знижують потребу батьків постійно запитувати і тривожитися.

Повідомляйте про позитивні події або досягнення. Наприклад, можна раз на тиждень надсилати короткі нотатки про успіхи чи позитивні зміни.

4. Залучайте батьків до процесу

Пропонуйте стратегії, які можуть допомогти дитині вдома, що покажуть батькові, що ви піклуєтеся про її успіхи. Це може бути зайнята рекомендація читанням або порада з організації часу для домашніх зав

Запропонуйте мамам стати частиною якихось шкільних заходів, що може допомогти їм більше довіряти школі та вам як педагогу.

5. Структуруйте спілкування

Використовуйте структурований формат для пояснення інформації: спочатку загальну інформацію, потім конкретні приклади, і нарешті, пропозиції чи рекомендації. Це зменшує ймовірність хаотичних запитань і дає чітке розуміння картини.

Уникайте сильної деталізації, якщо це не потрібно. Коротко, чітко і по суті — це допоможе уникнути проблемних питань і зменшити тривогу.

6. Підтримуйте професійність і спокій

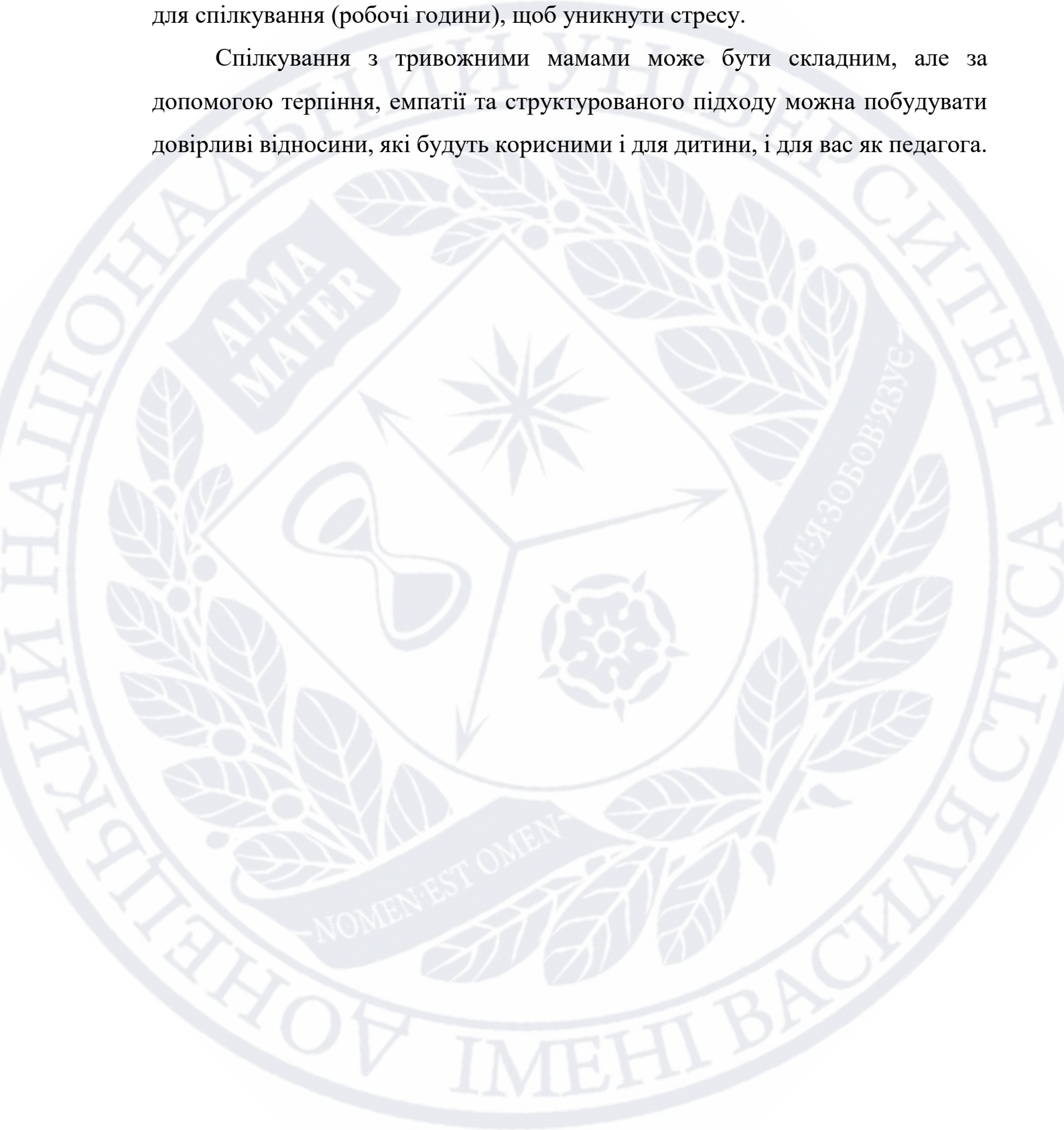
Іноді емоційний стан батьків може бути напруженим, але важливо залишатися спокійними і витриманими. Покажіть, що ви є надійним фахівцем, який готовий допомогти дитині й підтримати батьків.

Якщо мама намагається поставити сильно тривожні або повторювані запитання, ввічливо пояснити, що ви завжди відкриті до діалогу і готові дати відповіді в зручний для обох часів.

7. Не забувайте про власні межі

Співпраця з тривожними батьками може бути емоційно виснажливою, тому важливо дотримуватись певних меж. Наприклад, встановіть чіткий час для спілкування (робочі години), щоб уникнути стресу.

Спілкування з тривожними мамами може бути складним, але за допомогою терпіння, емпатії та структурованого підходу можна побудувати довірливі відносини, які будуть корисними і для дитини, і для вас як педагога.



Висновки до розділу 3

Отже, програма запобігання та обмеження проявів агресивної поведінки у жінок з дітьми розроблена відповідно до індивідуальних потреб жінок у яких є діти. Вона включає в себе різноманітні вправи та завдання.

Перевагами програми запобігання та обмеження проявів агресивної поведінки у жінок з дітьми є те, що жінки набудуть навичок розпізнавати та називати свої емоції, розвинути керування власною агресією, роздратуванням та образами, опанують навички розпізнавати свої емоції та які справжні потреби стоять за негативною поведінкою, покращать емоційне самопочуття та зменшать ризик виникнення проблем з психічним здоров'ям.

Запропоновані вправи допоможуть зрозуміти свої емоції, передивитись відношення до речей і змінити інтенсивність відповідальності за іншими, що позитивно вплине на самопочуття і до дасть сил на повсякденне життя і через знімання з себе надлишкової відповідальності і тривог можна знову відчути смак життя і знову відчувати «хороші» емоції а не лише «погані».

Медитації і релаксації допоможуть впоратись з напругою і негативом в середині, позитивно вплинуть на стан в цілому, а це вже вплине на інші сфери життя.

Висновки

У теоретичній частині роботи сформовано значення поняття «стан» у контексті дослідження психічних і емоційних явищ і воно є доволі умовним розумовим конструктом, оскільки всі психічні явища, як і багато натуральних процесів, перебувають у постійному русі і еволюціонують з часом. Як у фізичних тілах живих організмів відбувається безперервний обіг енергії та речовин, так і в душі живої людини постійно відбувається динаміка різних психічних явищ – думок, емоцій, відчуттів і почуттів.

У процесі дослідження було проаналізовано психологічні особливості прояву негативних емоційних станів у жінок під час воєнного часу, порівнюючи дві групи: жінок з дітьми та без дітей. Результати роботи показали, що жінки з дітьми частіше демонструють агресивні стани, схильність до фізичної та непрямой агресії, роздратування та тривожності. Наявність таких емоційних станів може бути пов'язана із підвищеним рівнем відповідальності, тиском життєвих обставин та необхідністю захищати і піклуватися про дітей в умовах війни.

Жінки без дітей, за результатами дослідження, продемонстрували значно менший рівень негативних емоційних станів, зокрема відсутність фізичної агресії, непрямой агресії, роздратування, образа та тривожності. Це може свідчити про те, що їхнє психологічне навантаження, хоча й значне у воєнних умовах, не має такого вираженого впливу на їхній емоційний стан.

Отримані результати підкреслюють необхідність розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку жінок із дітьми в умовах кризових ситуацій. Зокрема, важливо забезпечити їм доступ до психологічної допомоги, ресурсних та медитативних програм та інших ресурсів для стабілізації рівня емоційного напруження.

Також були розроблені вправи та тренінг для жінок з дітьми, щоб стабілізувати свої емоційні стани. Цілю вправ є більше зрозуміти свої потреби і рівень відповідальності за близьких, а медитативні техніки направлені на заспокоєння і розслаблення, можливість відчути спокій хоч під час медитації і

згадати як це коли ні про що не турбуєшся і не відповідаєш, коли можна просто бути.

Ще були запропонована інструкція спілкування чия професія пов'язана з спілкуванням такою групою жінок (мамами). Важливим критерієм у спілкуванні з жінками у яких є діти це є прояв уважності до емоцій жінок і дати їм зрозуміти, що їхні переживання важливі. Варто дотримуватися спокійного і доброзичливого тону, демонструючи підтримку. Запропонуйте жінкам обговорити їхні занепокоєння, а також поділіться позитивними моментами з життя їхньої дитини. Важливо бути відкритим до діалогу і готовим до конструктивного обговорення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Александров Д.О. Соціальна робота та психологічна допомога з адаптації вимушених переселенців до життя у нових умовах. Методичні рекомендації. Київ, 2023. 98 с.
2. Ангелова С.О. Материнство як сфера самореалізації жінки. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2014_115_5 (дата звернення 29.06.2023).
3. Артемова О.І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах. *Український науковий журнал «Освіта регіону»*. 2015. Випуск №15 . С.97-103.
4. Анохін П. К. Емоції. Психологія емоцій: Тексти. 1984. С. 173.
5. Еріксон Е. Дитинство і суспільство [переклад з англ.] / Е. Еріксон // – Київ, Видавництво Літній сад, 2000. – 416 с.
6. <https://rivne1.tv/news/75916-osnovne-pro-zhinochiy-emotsiyniy-intelekt-v-zhitti-ta-biznesi>
7. Етимологічний словник української мови: у 7 т. Т. 5: Р–Т / уклад.: Р. В. Болдирєв та ін.; редкол. О. С. Мельничук (голов. ред.) та ін. Київ: Наук. думка, 2006. 704 с.
8. Безушко С. А. Психологічний аналіз уявлень про самореалізацію сучасної молоді жінки: гендерний аспект. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2016_3_22 (дата звернення 14.06.2023).
9. Клейман П. Психологія. Харків, 2022. 240 с.
10. Герман, Дж. Психологічна травма та шлях до видужання / Дж. Герман. – Львів: Видавництво Старого Лева, 2015. - 416 с.
11. Максименко С. Д. Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості / за ред. С. Д. Максименка. Київ: ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
12. Каськов І. В. Особливості соціально-психологічної адаптації людини у складних умовах життєдіяльності [Електронний ресурс] / І. В. Каськов // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, 2010. – Вип. 4. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2010_4_21.

13. Лазос Г.П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму)// Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ «Видавництво «Логос». – 206 с. – С.26 – 46.

14. Психология: словарь / состав. Л. А. Карпенко; под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990. 494 с.

15. Москаленко В., Лемещенко О. Розвиток ціннісно-сміслової сфери особистості. Київ : ЕКСМО, 2005. 350 с.

16. Устенко В. Як вагітним впоратися з реальністю війни: поради психологині. Режим доступу :<https://bezpechnipolohy.org.ua/article/yak-vagitnym-vporatusia-z-realnistiuviynu> (дата звернення: 10.10.22).

18. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2005. 640 с.

19. Максименко С. Д. Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.

20. Шпак М.М. Функціональні особливості емоційного інтелекту особистості.URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_3_11 (дата звернення 23.06.2023).

21. Фурман О. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис. Психологія і суспільство. ЗУН, 2018. № 1-2.

22. Шевченко Н. Ф. Особистісні умови задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку. Вісник Запорізького національного університету. Проблеми сучасної психології. Запоріжжя, 2021. №4 (23).

23. Штепа О. С. Психологічні ресурси як медіатор внутрішнього та зовнішнього "Я" людини. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 31. С. 559-568.

24. Щербак Т. І. Генеза образу Я особистості як дослідницька проблема: системний підхід. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. С. 404.

25. Язвінська Е. С. Тілесний образ "Я" як об'єкт психологічного дослідження. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2013. Вип. 10. С. 342-346.

26. Бойко О., Горун Г. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 72 (2). С. 29-31

27. Даниленко Н. М. Проблема ставлення особистості до власної зовнішності в психологічній науці. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2017. Вип. 57. С. 67-77

28. Карамушка, Л., Терещенко, К. Адаптація на українській вибірці методики «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)». Організаційна психологія. 2022. № 3-4. URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/oper/article/view/364> (дата звернення: 12.04.2023).

29. Белікова Ю.В. Становлення та переваги емоційного лідерства. Український соціум: науковий журнал. – Київ: Український інститут соціальних досліджень імені Олександра Яременка, 2012. №2. С.142-152.

30. Бикова С.В. Особливості емоційного інтелекту жінок та чоловіків. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_10_24 (дата звернення 28.06.2023).

31. Борисенко К. Сутність поняття «емоційний інтелект» у психологопедагогічній літературі. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2021. № 1(1). С.140-149.

32. Бююль А., Цефель П. Искусство обработки информации. Анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей: Пер. с нем. Київ, 2005. 326 с.

33. Вірна Ж.П., Брагіна К.І. Емоційний інтелект у смисловому локусі професіоналізації особистості. Проблеми сучасної психології: збірник

наукових праць ДВНЗ «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України за ред. С.Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. Луцьк. 2020. С.214-223

34. Вівчарик Т. П. Психологічні механізми самореалізації жінки (на прикладі жіночої молоді, включеної у творчу професійну діяльність) : автор-реф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01. Вівчарик Тетяна Петрівна; Київський національний ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ, 2000. 17 с.

35. Віговська О.О. Психологічна детермінація домінуючого інстинкту у конструктивній самореалізації жінок. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/По_2015_1_21 (дата звернення 28.06.2023).

36. Віговська О.О. Самореалізація як ознака конструктивного самозбереження особистості. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_23_10 (дата звернення 11.06.2023).

37. Вілкова О.Ю. Конструктивні та деструктивні функції гендерних стереотипів: автор-реф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. соціол. наук: спец. 22.00.04 «Спеціальні та галузеві соціології». К., 2005. С. 67-68.

38. Галян О.І. Маркери суб'єктності особистості в діагностиці суб'єктивної якості життя й особистісної самореалізації вимушених переселенців. [URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhп_2017_2\(1\)_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhп_2017_2(1)_13) (дата звернення 11.06.2023).83

39. Говорун Т.В., Кікінежді О.М. Гендерна психологія: Навчальний посібник. К.: Видавничий центр «Академія», 2004. 448 с.

40. Горностай П.П., Слюсаревський М.М., Татенко В.О. Основи соціальної психології : [підручник для закладів вищої освіти]. Київ : Талком, 2018. 580 с.

41. Гречкосій Р.М. Творчість як самореалізація особистості в філософії Ф. Ніцше та Е. Фромма. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/Filo_2013_29_6 (дата звернення 28.06.2023).

42. Грицай І.О. Механізм забезпечення принципу гендерної рівності: теорія та практика. Монографія. Київ, 2018. 560 с.

43. Грицюк І.М. Соціальний потенціал особистості: Емоційний інтелект у професійному самовизначенні. *Вісник Одеського Національного університету*. 2009. Випуск №8. С.134-139.

44. Гупаловська В.А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки : дис. канд. психол. наук : 19.00.01 .Львів, 2005. 213 с.

45. Дубиніна М.І. Гендерні особливості професійної самореалізації жінок. **Теорія і практика сучасної психології**. 2018. №3. С. 24-27. URL: http://www.tpсrjournal.kpu.zp.ua/archive/3_2018/6.pdf. 10.11.2023.

46. Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов. 2-е изд., испр. Киев, 2003. 248 с.

47. Зарицька В.В. Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpсr_2010_1_6 (дата звернення 22.06.2023).

48. Зарицька В.В. Значення емоційного інтелекту для життєдіяльності особистості у сучасному суспільстві. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpсr_2011_2_18 (дата звернення 23.06.2023).

49. Зарицька В.В. Психологія самореалізації особистості: монографія. Київ: Олдіплюс, 2019. 237 с.84

50. Зарицька В.В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpсr_2012_4_6 (дата звернення 23.06.2023).

51. Івченко Ю.В. Гендерний підхід у професійній самореалізації особистості. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fmpp_2012_2_10 (дата звернення 29.06.2023).

52. Калошин В.Ф. Емоційний інтелект – головний показник ефективності використання людських ресурсів. Практична психологія та соціальна робота. Київ, 2008. 218 с.

53. Кириленко Т.С. Гармонізація емоційних станів особистості. Наука і освіта. Київ, 2010. 204 с.

54. Мірошніченко О.М. Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки з позицій гуманістичної теорії. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2011_27_36 (дата звернення 15.06.2023).

55. Крижановська З.Ю. Самореалізація особистості в шлюбно-сімейних відносинах. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2011_18_18 (дата звернення 16.06.2023).

56. Крилов О.О. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии. Київ. 2-е изд., доп., 2000. 321 с.85

57. Кулешова О.В. Теоретичні основи вивчення соціального пізнання та самореалізації особистості. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist_2009_1_16 (дата звернення 29.06.2023).

58. Морозова Ю.А. Кваліфікаційна робота. Особистісний оптимізм як соціально-психологічної компонента побудови життєвих перспектив в дорослому віці. URL: <https://repository.mdu.in.ua/>.

59. Лавер О.Г., Матяшовська Б.О., Шумило Н.Я. Проблема біженців та нелегальних мігрантів у світлі новітньої статистики. *Науковий вісник Ужгородського університету*, серія «Історія». Київ, 2019. Випуск № 2. С.142-146

60. Музиченко І.В. Вимушені переселенці: проблема соціально-психологічної адаптації . URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2016_9_6 (дата звернення 20.06.2023).

61. Муляр В.І. Самореалізація особистості як соціальна проблема (філософсько-культурологічний аналіз). Житомир : ЖІТІ, 1997. 321 с

62. Психологічний словник. / укладачі В.В.Синявський, О.П.Сергеєнкова.Н.А.Побірченко.URL:https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf.

63. Романенко Н.В. Самореалізація жінки. URL: <https://www.slideshare.net/isidaclinics/ss-95460279>.

64. Назарук Н. В. Психологічний аналіз моделей емоційного інтелекту. Київ, 2018. 238 с.**87**

65. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2012_20_18_20 (дата звернення 20.06.2023).

66. Носенко Е.Л. «Емоційна розумність» як детермінанта успішної життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації. Вісник Дніпропетровського ун-ту. Педагогіка і психологія. 2000. Вип. 6. С. 3–7.

67. Осадченко І.І, Яковенко С.І. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості : тренінг. Збірник тез доповідей VI Всеукраїнської науковопрактичної конференції. Київ-Умань. 2021. 91 с.

68. Петрінко В.С. Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці. Навчальний посібник. Ужгород: УжНУ «Говерла», 2020. 224 с.

69. Овчаренко Г.Р. Структурна модель емоційного інтелекту. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpro_2013_9\(2\)__36](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpro_2013_9(2)__36) (дата звернення 26.06.2023).

70. Тищенко А.І. Поняття самореалізації жінок зрілого віку в професійній діяльності. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/8155/1/ПОНЯТТЯ%20САМОРЕАЛІЗАЦІЇ%20ЖІНОК%20ЗРІЛОГО%20ВІКУ%20В%20ПРОФЕСІЙНІЙ%20ДІЯЛЬНОСТІ.pdf> (дата звернення 29.06.2023).

71. Тищенко І.А. Поняття самореалізації особистості у контексті зарубіжних психологічних теорій. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/7919/1/ПОНЯТТЯ%20САМОРЕАЛІЗАЦІЇ%20ОСОБИСТОСТІ%20У%20КОНТЕКСТІ%20ЗАРУБІЖНИХ%20ПСИХОЛОГІЧНИХ%20ТЕОРІЙ.pdf>

72. Фальова О.Є. Особливості самоактуалізації та особистісних якостей жінок з кризових та звичайних сімей. **Психологічні науки**. 2016. Випуск 4. С. 204-209. URL:

<https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/977/931>

73. Харченко В.Є. Теоретичний аналіз підходів щодо визначення поняття «самореалізація особистості» у психологічній літературі. **Психологія і педагогіка**. 2019. Випуск 30. С. 123-127.89

74. Четверик-Бурчак А.Г. Емоційний інтелект як чинник успішності вирішення головних життєвих завдань. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psling_2013_14_15 (дата звернення 14.06.2023).

75. Чуйко О. Психологічні особливості самореалізації жінок у ситуації. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpsp_2019_24_10 (дата звернення 27.06.2023).

76. Шестопал А.І. Гендерні особливості професійної самореалізації особистості. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_34_50 (дата звернення 29.06.2023).

77. Шестопал І.А. Гендерні особливості самореалізації. ...Дис. к. психол. наук. 2018. 194 с.

78. Яременко Р.Я. Дисертація на тему соціально-психологічні особливості розвитку професійної самореалізації. URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/11185/1/Яремко%20Р.Я.%20дисертація.pdf> (дата звернення 29.06.2023).

79. Global trends forced displacement in 2019. URL: <https://www.unhcr.org/be/wp-content/uploads/sites/46/2020/07/GlobalTrendsReport-2019.pdf> (дата звернення 29.06.2023).

80. Ludmila Smolyar. Edition of "Life" dated October 15, 2017. 231 p.

81. Mayer J.D., Di Paolo M., Salovey P. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*. 1990. №3. P.123-132.

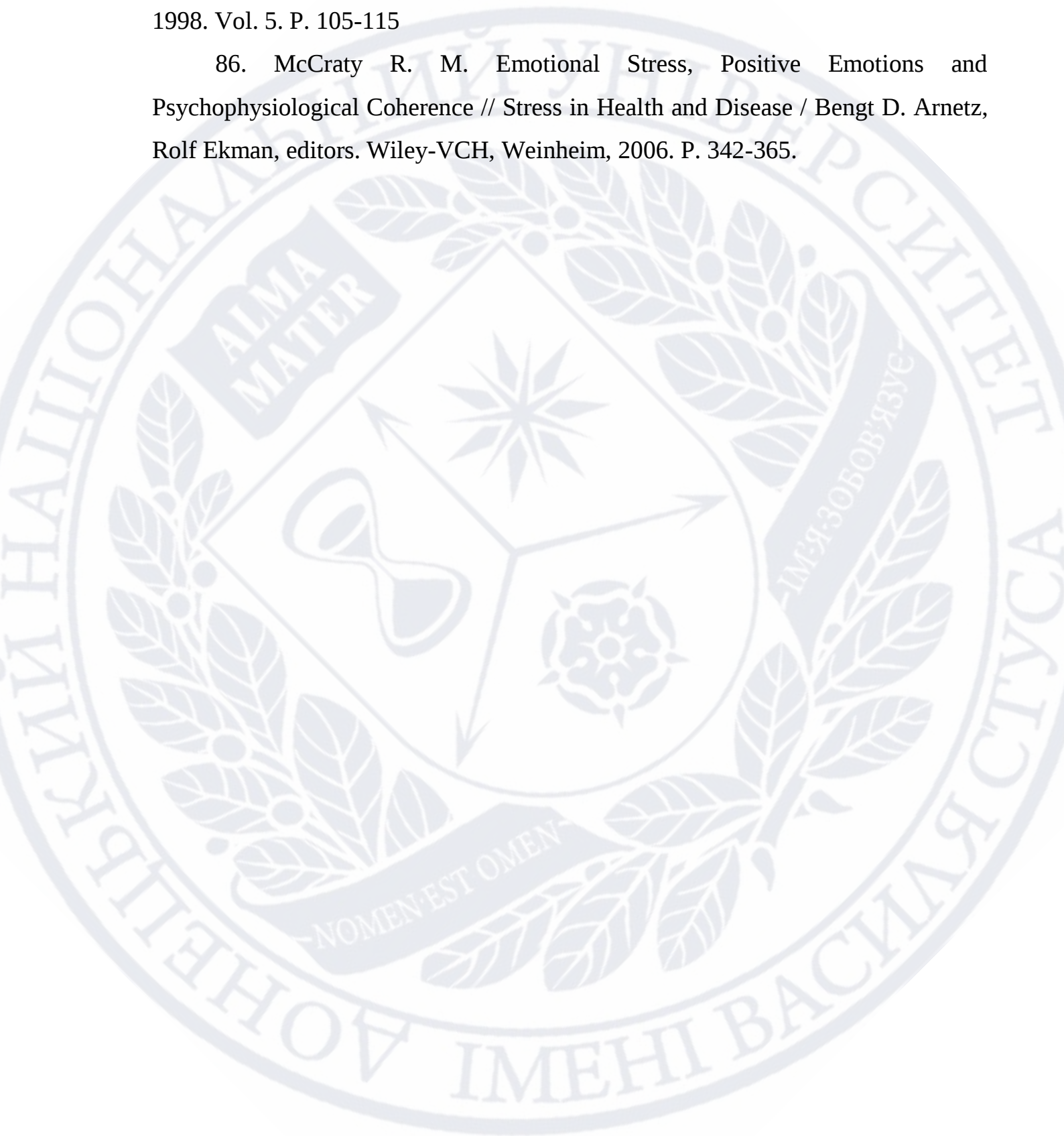
82. Murthy, R.S. & Lakshminarayana, R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*, 2006. 5(1), 25-30.

83. Carl R. Rogers "On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy". 1995. P.120-121

84. Eimos Bruver and Andrea Druyn. "Gender Stereotyping: Transnational Legal Perspectives." University of Pennsylvania Press, 2010. С.16-17.

85. Kittrell D. A comparison of the evolution of men's and women's dreams in Daniel Levinson's theory of adult development. *Journal of Adult Development*. 1998. Vol. 5. P. 105-115

86. McCraty R. M. Emotional Stress, Positive Emotions and Psychophysiological Coherence // *Stress in Health and Disease* / Bengt D. Arnetz, Rolf Ekman, editors. Wiley-VCH, Weinheim, 2006. P. 342-365.



ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР

«З часу пережитого критичного інциденту (надзвичайних обставин) або психічної травми чи відчуваєте ви більше, ніж зазвичай, перераховані в бланку стани? Виберіть тільки один варіант відповіді ("Так" або "Ні") і зробіть позначку у відповідній графі реєстраційного бланка».

Твердження	Так	Ні
1. Нездатність розслабитися (напруженість)		
2. Роздратування і поганий настрій.		
3. Вторгнення у свідомість неприємних образів або спогадів про інцидент.		
4. Неуважність, погане зосередження уваги.		
5. Сильний смуток, печаль.		
6. Сильна втома, недостатність енергії.		
7. Потрясіння або паніка.		
8. Прагнення уникати всього, що нагадує про інцидент або травмуючу подію.		
9. Труднощі засинання, погіршення сну.		
10. Зниження інтересу до життя, до звичної діяльності, в тому числі професійної.		

Обробка результатів полягає в простому підрахунку кількості позитивних відповідей: чим більше відповідей «так» дає респондент, тим більше виражені в нього негативні психологічні наслідки травматизації: тривога, депресія та найбільш специфічні прояви ПТСР. «Пороговим» значенням для визначення наявності порушень психічного стану вважається більше 4 ствердних відповідей «Так».

Додаток А1. Відповіді в балах до методики

№	Жінки без дітей(бал)	Жінки з дітьми (бал)
1	0	0
2	0	2

3	0	3
4	0	3
5	0	4
6	0	4
7	0	4
8	0	4
9	0	4
10	1	4
11	1	5
12	2	5
13	2	5
14	2	5
15	3	6
16	4	6
17	5	6
18	5	6
19	5	7
20	6	7
21	6	7
22	6	7
23	6	7
24	6	7
25	6	7
26	8	7
27	9	8
28	10	8
29	10	8
30	10	9
31		9
32		9
33		9
34		9
35		10
36		10

ДОДАТОК Б

Шкала Тривоги Бека

Прошу обрати одну з можливих відповідей на кожне запитання.
Старайтесь відповідати швидко.

Твердження	0.Зовсім не турбує	1.Злегка турбує	2.Середньо турбує	3.Дуже турбує
1.Відчуття оніміння та поколювання в тілі				
2.Відчуття жару				
3.Тремтіння в ногах				
4.Неможливість розслабитись				
5.Страх, що станеться найгірше				
6.Головокружіння				
7.Прискорене серцебиття				
8.Нестійкість, нестабільність				
9.Відчуття жаху, це кінець				
10.Дратівливість				
11.Тремтіння в руках				
12.Відчуття задухи				
13.Нерівна хода				
14.Страх втрати контролю				
15.Труднощі з диханням				
16.Страх смерті				
17.Переляк				
18.Шлунково-кишкові розлади				
19.Непритомність				
20.Прилив крові до обличчя				
21.Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)				

0–5 норма

6–8 легкий рівень тривоги

9–18 середній рівень тривоги

Більше 19 балів – високий рівень тривоги

Додаток Б 1. Відповіді в балах до методики

№	Жінки без дітей(бал)	Жінки з дітьми (бал)
1	0	4
2	1	6
3	2	7
4	2	7
5	2	8
6	2	9
7	3	9
8	3	10
9	4	12
10	5	12
11	6	12
12	7	12
13	7	13
14	9	13
15	9	15
16	10	16
17	10	16
18	11	16
19	12	17
20	13	19
21	14	20
22	15	20
23	17	21
24	18	21
25	19	21
26	19	21
27	19	22
28	19	22
29	19	23
30		24
31		25
32		26
33		27
34		28
35		38
36		40

ДОДАТОК В

Діагностика стану агресії (опитувальник Басса-Дарки).

Шкали: фізична агресія, непряма агресія, дратівливість, негативізм, уразливість, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини.

Опитувальник складається з 75 тверджень, на які випробовуваний відповідає "так" чи "ні".

- 10 балів і менше - низький показник.

1. Часом я не можу впоратися з бажанням завдати шкоди іншим
2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю
3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююсь
4. Якщо мене не попросять по-хорошому, я не виконаю
5. Я не завжди отримую те, що мені належить
6. Я не знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчути
8. Коли мені траплялося обдурити кого-небудь, я відчував болючі докори совісті
9. Мені здається, що я не здатний ударити людину
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами
14. Я тримаюся насторожено з людьми, які ставляться до мене трохи більш дружньо, ніж я очікував
15. Я часто буваю незгодний з людьми
16. Іноді мені на розум приходять думки, яких я соромлюся
17. Якщо хто-небудь першим ударив мене, я не відповім йому
18. Коли я дратуюся, я ляскаю дверима
19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається

20. Якщо хтось уявляє себе начальником, я завжди роблю йому наперекір
21. Мене трохи засмучує моя доля
22. Я думаю, що багато людей не люблять мене
23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною
24. Люди, які ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини
25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, напрошується на бійку
26. Я не здатний на грубі жарти
27. Мене охоплює лютість, коли наді мною глузують
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися
29. Майже кожен тиждень я бачу когось, хто мені не подобається
30. Досить багато людей заздять мені
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків
33. Люди, які постійно знущаються з вас, варті того, щоб їх "клацнули по носі"
34. Я ніколи не буваю похмурий від злості
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюсь
36. Якщо хтось виводить мене з себе, я не звертаю уваги
37. Хоча я і не показую цього, мене іноді гризе заздрість
38. Іноді мені здається, що наді мною сміються
39. Навіть якщо я злюся, я не вдаюся до "сильних" виразів
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були пробачені
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хто-небудь ударить мене
42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюся
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів
45. Мій принцип: "Ніколи не довіряти чужинцям "
46. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую

48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити когось
49. З дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву
50. Я часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко працювати
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити щонебудь приємне для мене
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь
54. Невдачі засмучують мене
55. Я б'юся не рідше і не частіше ніж інші
56. Я можу пригадати випадок, коли я був настільки злий, що хапав перший-ліпший предмет і ламав його
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку
58. Іноді я відчуваю, що життя чинить зі мною несправедливо
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю
60. Я лаюся тільки зі злості
61. Коли я поступаю неправильно, мене мучить совість
62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її
63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу
64. Я буваю грубуватий стосовно людей, які мені не подобаються
65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити
66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на те заслуговує
67. Я часто думаю, що жив неправильно
68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки
69. Я не засмучуюсь через дрібниці
70. Мені рідко приходить до голови, що люди намагаються розлютити або образити мене
71. Я часто тільки погрожую людям, хоча і не збираюся приводити погрози у

виконання

72. Останнім часом я став занудою

73. У суперечці я часто підвищую голос

74. Я намагаюся зазвичай приховувати своє погане ставлення до людей

75. Я краще погоджуся з чим-небудь, ніж стану сперечатися

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Відповіді оцінюються за шкалами наступним чином:

1. Фізична агресія:

- "так" = 1, "ні" = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;
- "ні" = 1, "так" = 0: 9, 17, 41.

2. Непряма агресія:

- "так" = 1, "ні" = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63;
- "ні" = 1, "так" = 0: 10, 26, 49.

3. Роздратування:

- "так" = 1, "ні" = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;
- "ні" = 1, "так" = 0: 11, 35, 69.

4. Негативізм:

- "так" = 1, "ні" = 0: 4, 12, 20, 23, 36;

5. Образа:

- "так" = 1, "ні" = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.
- "ні" = 1, "так" = 0: 44.

6. Підозрілість:

- "так" = 1, "ні" = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;
- "ні" = 1, "так" = 0: 65, 70.

7. Вербальна агресія:

- "так" = 1, "ні" = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73;
- "ні" = 1, "так" = 0: 39, 66, 74, 75.

8. Почуття провини:

- "так" = 1, "ні" = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Індекс ворожості включає в себе 5 і 6 шкалу, а індекс агресивності (як прямої, так і мотиваційної) включає в себе шкали 1, 3, 7.

Ворожість = Образа + Підозрілість;

Агресивність = Фізична агресія + Роздратування + Вербальна агресія.

Додаток В 1. Результати дослідження по методики Басса-Дарки
критерій Жінки без дітей

№	Фізична агресія	Непряма агресія	Роздратування	Негативізм	Образа	Підозрілість	Вербальна агресія	Почуття провини	Індекс ворожості	Індекс агресивності
1	3	5	3	1	0	1	8	3	1	14
2	2	3	5	1	5	2	4	7	7	11
3	8	4	2	2	0	4	8	2	4	18
4	3	0	2	1	4	4	3	6	8	8
5	4	5	4	0	3	2	2	2	5	10
6	6	1	2	2	2	0	8	6	2	16
7	3	5	1	0	0	1	4	2	1	8
8	6	1	6	1	1	3	8	7	4	20
9	2	1	4	1	2	3	2	4	5	8
10	0	2	2	2	1	1	1	5	2	3
11	5	3	0	0	6	4	7	7	10	12
12	3	3	1	0	3	1	5	2	4	9
13	0	3	4	2	1	3	1	6	4	5
14	2	0	6	1	4	5	11	6	9	19
15	3	3	7	2	7	7	8	8	14	18
16	4	5	5	2	6	5	9	9	11	18
17	2	3	7	0	1	5	7	5	6	19
18	6	0	4	2	1	2	3	5	3	13
19	2	4	5	1	2	4	0	4	6	7
20	2	4	5	1	0	4	7	5	4	14
21	4	5	2	1	2	0	9	3	2	15
22	5	1	7	1	2	1	2	0	3	14
23	3	5	6	2	5	5	7	7	10	16
24	6	5	3	1	1	3	5	2	4	14
25	3	5	7	1	3	2	6	1	5	16
26	3	5	7	2	6	6	7	8	12	17
27	6	1	7	1	1	1	6	1	2	19
28	4	3	7	1	1	1	3	1	2	14
29	3	5	3	2	1	0	7	2	1	13
30	2	0	4	0	1	3	2	2	4	8

Додаток В 2. Результати дослідження по методики Басса-Дарки критерій

Жінки з дітьми

№	Фізи-чна агресія	Непря-ма агресія	Роздра-тува-ння	Нега-тивізм	Обра-за	Підозрі-лість	Верба-льна агресія	Почуття провини	Індекс ворожості	Індекс агресив-ності
1	5	6	6	2	4	4	6	5	8	17
2	7	2	2	2	1	2	4	5	3	13
3	8	8	8	0	0	1	9	3	1	25
4	2	5	5	0	2	2	7	6	4	14
5	5	7	8	4	0	6	8	4	6	21
6	8	8	5	1	6	4	9	6	10	22
7	6	2	2	1	0	3	3	5	3	11
8	8	7	6	2	1	9	6	7	10	20
9	5	8	5	2	5	3	5	9	8	15
10	8	6	7	2	1	2	9	5	3	24
11	10	9	4	1	5	7	8	5	12	22
12	5	2	7	3	1	3	11	4	4	23
13	9	8	4	1	1	4	6	7	5	19
14	7	9	1	2	6	5	6	7	11	14
15	8	6	9	3	2	3	7	7	5	24
16	8	8	8	1	3	4	8	6	7	24
17	8	8	4	4	6	5	8	5	11	20
18	5	6	8	2	6	4	7	3	10	20
19	10	7	9	3	7	7	11	6	14	30
20	6	6	6	0	1	3	6	5	4	18
21	5	6	7	1	3	2	5	6	5	17
22	10	8	4	2	3	4	5	6	7	19
23	6	6	1	3	6	5	2	3	11	9
24	5	8	9	3	4	4	5	4	8	19
25	3	2	5	2	7	3	3	7	10	11
26	6	7	8	3	6	5	3	3	11	17
27	5	6	7	3	6	3	9	9	9	21
28	3	7	7	2	5	3	6	5	8	16
29	2	6	9	3	7	7	9	6	14	20
30	8	6	9	2	2	6	6	7	8	23
31	3	6	9	2	2	5	1	2	7	13
32	8	7	8	0	3	5	7	7	8	23
33	8	6	7	1	5	3	7	6	8	22
34	5	6	8	2	3	4	7	9	7	20
35	8	6	8	1	2	4	7	7	6	16
36	5	7	3	1	4	3	6	5	7	14

Опитувальник

Для діагностики емоційного стану жінок з дітьми під час війни важливо було поставити питання, які допоможуть виявити їх емоції, стресові реакції, тривожність, депресивні стани та механізми подолання. Тому були обрані наступні питання:

1. Що вас найбільше турбує або лякає під час війни?
2. Чи відчуваєте ви безпорадність або втрату контролю над ситуацією?
3. Як війна вплинула на ваш звичний розпорядок дня та ваше життя з дітьми?
4. Чи змінилися ваші стосунки з дітьми під час війни? Якщо так, то як саме?
5. Наскільки ви відчуваєте відповідальність за інших під час війни?
6. Чи є у вас достатньо підтримки (з боку сім'ї, друзів, волонтерів) для догляду за дітьми?
7. Чи маєте ви проблеми зі сном або апетитом через стресові обставини?
8. Як ви справляєтеся з вихованням дітей в умовах війни? Чи це додає додаткового стресу?
9. Наскільки складно вам поєднувати турботу про дітей з власними емоційними потребами?
10. Які ваші думки щодо майбутнього, особливо щодо себе та ваших дітей?
11. Чи відчуваєте ви надію на покращення ситуації? Що вас підтримує в ці моменти?

Для діагностики емоційного стану жінок без дітей під час війни ми поставили такі питання, які спрямовані на вивчення їх емоційних реакцій, механізмів подолання стресу та впливу війни на їхнє життя.

1. Що вас найбільше тривожить або викликає страх під час війни?
2. Чи відчуваєте ви відчуття самотності або ізоляції через поточну ситуацію?
3. Як війна змінила ваше життя та щоденну рутину?
4. Чи змінилися ваші стосунки з друзями або родиною? Як ви це відчуваєте?
5. Чи є у вас проблеми зі сном, апетитом або концентрацією через стресові ситуації?
6. Як війна вплинула на ваше бачення майбутнього?
7. Що допомагає вам залишатися стійкою та продовжувати рухатися вперед у цій ситуації?
8. Життя під час війни впливає на ваше рішення не вагітніти зараз?
9. Чи відчуваєте ви тиск або очікування від суспільства стосовно створення народження дитини під час війни?
10. Як війна вплинула на ваші погляди на материнство?