

the formation of a stable internal tension associated with the discrepancy between the actual perception of oneself and the desired image of "I" increases.

From the perspective of humanistic psychology and Carl Rogers theory, an important area of psychological well-being is to reduce this discrepancy and develop a more holistic and realistic self-perception. Of particular importance in this case is the ability of a person to rely on his own experience, develop an internal locus of assessment and form a more stable self-acceptance without excessive dependence on external standards. Thus, the movement towards greater coherence between the real and ideal Self can be considered as one of the key factors of psychological health and personal stability in modern society.

### References

1. Irmer, A., & Schmiedek, F. (2023). Associations between youth's daily social media use and well-being are mediated by upward comparisons. *Communications Psychology*, 1(1), Article 12. <https://www.nature.com/articles/s44271-023-00013-0>
2. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
3. Rusu, M. (2019). The process of self-realization – From the humanist psychology perspective. *Psychology*, 10(8), 1083-1101. <https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=93327>
4. Wikipedia contributors. Carl Rogers. In Wikipedia, The Free Encyclopedia. [https://en.wikipedia.org/wiki/Carl\\_Rogers](https://en.wikipedia.org/wiki/Carl_Rogers)

## ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК У ВІЙСЬКОВИЙ ЧАС

**Ушакова Ірина Михайлівна**

кандидат психологічних наук, доцент,

**Деревянко Ганна**

здобувачка вищої освіти магістерського рівня

зі спеціальності С4 Психологія,

ХНЕУ ім. С. Кузнеця, Україна

**Вступ.** Повномасштабна війна в Україні спричинила значні трансформації соціального, економічного та психологічного життя населення. Особливо вразливою групою є жінки, які одночасно виконують багато соціальних ролей (материнство, професійна діяльність, догляд за родиною, волонтерство, військова служба). У цих умовах особливої актуальності набуває проблема психологічного благополуччя як інтегрального показника адаптації, життєстійкості та ефективного функціонування особистості.

**Метою** дослідження є теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя Українських жінок під час війни. Виходячи з цього, **завданнями**

роботи є виявлення специфіки психологічного благополуччя різних груп жінок у воєнний період, виявлення загроз його порушення та окреслення напрямків психологічного допомоги.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Психологічне благополуччя розглядається як багатовимірний конструкт, що включає емоційні, когнітивні та соціальні компоненти і відображає рівень задоволеності життям, самореалізації та внутрішньої гармонії. У контексті війни воно виступає як результат адаптації до стресогенних умов і водночас як ресурс подолання труднощів. У сучасній психології цей конструкт інтерпретується у двох основних підходах: гедоністичному (як переживання задоволення) та евдемоністичному (як реалізація потенціалу особистості). В умовах війни евдемоністичний підхід набуває особливого значення, оскільки акцент переноситься на здатність особистості зберігати смисли, цінності та цілі життя попри кризові обставини.

В умовах війни структура психологічного благополуччя зазнає змін: зростає значущість базових потреб безпеки, актуалізуються екзистенційні питання сенсу життя, посилюється роль соціальної підтримки та ідентичності. Зокрема, підкреслюється, що гармонізація ідентичності є важливою умовою збереження психологічного благополуччя жінок у кризових обставинах [3].

Специфіка психологічного благополуччя жінок у воєнний період визначається багатьма факторами:

1. Багатовимірність ролей і перевантаження ними. Українські жінки в умовах війни поєднують традиційні та нові ролі, такі як догляд за дітьми та родиною, професійна діяльність в умовах нестабільності, участь у волонтерстві або військовій службі. Це призводить до хронічного психоемоційного напруження та виснаження.

2. Вимушена міграція. Дослідження показують, що їхнє психологічне благополуччя наразі залежить від рівня соціальної підтримки, адаптації до нового середовища, збереження соціальних зв'язків. Водночас, міграція практично для всіх з них супроводжується почуттям втрати, невизначеності та ізоляції [5].

3. Трансформація цінностей і життєвих орієнтацій. Війна спричиняє переоцінку життєвих пріоритетів. Зокрема, зростає значущість сім'ї, безпеки, патріотизму, зменшується орієнтація на матеріальні цінності, посилюється усвідомлення особистої відповідальності. Ці зміни особливо виражені серед жінок, залучених до військової діяльності [4].

4. Вплив гендерних стереотипів. Попри розширення соціальних ролей жінок, гендерні стереотипи продовжують впливати на їхнє психологічне благополуччя. Вони можуть обмежувати самореалізацію, підвищувати рівень внутрішнього конфлікту, посилювати почуття провини, прямо впливати на емоційні стани жінок тощо [2].

В сучасних психологічних дослідженнях звертають увагу на особливості психологічного благополуччя в різних групах жінок. Виявлено, що жінки, які залишаються в Україні характеризуються хронічним стресом, але водночас

демонструють вищий рівень соціальної інтегрованості та відчуття значущості власної діяльності. Вимушено переміщені особи мають нижчі показники благополуччя через втрату стабільності та необхідність адаптації до нових умов. А от жінки-біженки за кордоном переживають культурний шок, соціальну ізоляцію та кризу ідентичності, що негативно впливає на їх психологічний стан і знижує психологічне благополуччя [1].

Отже, серед основних загроз порушення психологічного благополуччя жінок у воєнний період можна виділити хронічний стрес і тривожні розлади, емоційне вигорання, депресивні стани, посттравматичні реакції тощо. В умовах тривалої війни ці ризики мають кумулятивний характер і потребують системної психологічної допомоги.

На основі сучасних досліджень можна визначити такі напрями психологічної допомоги, як розвиток життєстійкості та копінг-ресурсів; психологічне консультування та кризові інтервенції; групи підтримки для жінок; програми соціальної інтеграції для переселенок; психоосвітні заходи щодо управління стресом. Особливого значення набуває вторинна профілактика стресових розладів і підтримка адаптаційних ресурсів жінок [5].

**Висновки.** Таким чином, психологічне благополуччя українських жінок у військовий час є складним, динамічним феноменом, що формується під впливом поєднання стресогенних факторів війни та індивідуальних ресурсів особистості. Війна значно підвищує рівень психологічного напруження, однак в той же час активізує механізми життєстійкості та адаптації.

Основними чинниками ризику є вимушена міграція, рольове перевантаження, віддалені стосунки з партнером чи розлука з родиною, вплив гендерних стереотипів.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення життєстійкості та відновлення психологічного благополуччя жінок у поствоєнний період.

### Список використаних джерел

- 1 Арефнія С. Особливості переживання суб'єктивного благополуччя українських жінок-переселенок та жінок з інших країн. Вчені записки Університету «КРОК». 2025. № 4(80). С. 380–394. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-80-380-394>
- 2 Беленчук С. В. Вплив гендерних стереотипів на психологічне благополуччя жінок. Соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. наук. праць за матеріалами ІХ Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Івано-Франківськ, 05 квітня 2024 р.). Івано-Франківськ: ХДУ, 2024. С. 9-13. URI: <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/19364>
- 3 Васильченко О., Валенса Г. Гармонізація системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів. Інтегративний підхід. Вчені записки

Університету «КРОК» 2025. № (4(80)). С. 353–362. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-80-353-362>

4 Силкін Є. Російсько-українська війна як чинник трансформації ціннісних орієнтацій жінок-військовослужбовиць. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота. 2024. Том 1 № 10. <https://doi.org/10.17721/2616-7786.2024/10-1/12>

5 Юрчинська Г., Масельська Л. Чинники психологічного благополуччя українських жінок-вимушених мігранток. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2024. № 1(19). С. 73–77. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1\(19\).12](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1(19).12)

## **PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF THE INDIVIDUAL IN THE EDUCATIONAL AND UPBRINGING PROCESS UNDER CONDITIONS OF WAR**

**Shastko Iryna**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

**Maliarchuk Oleh**

Doctor of Historical Sciences, Professor

Department of Social Sciences,

Ivano-Frankivsk National Technical University of Oil and Gas

Ukraine

War is a powerful psychotraumatic factor that significantly affects the psycho-emotional state of every resident of our country. Students, lecturers, and parents are in a constant state of stress, accompanied by anxiety, emotional exhaustion, difficulties in adaptation, and a decline in learning motivation. In such conditions, psychological support for the individual within the education system becomes especially important.

Psychological support is viewed as an integrated system of professional activity carried out by a practical psychologist, aimed at creating conditions for the harmonious development of the individual, preserving mental health, and fostering resilience to stress. According to I. D. Bekh, the humanization of the educational process implies an orientation toward the child's personality, their needs, and emotional state [1].

In the context of war, the educational environment must ensure not only learning but also psychological safety. According to UNICEF recommendations, one of the key tasks of education in crisis situations is to support students' emotional stability and foster a sense of security. Of particular importance is a trauma-informed approach, which takes into account the experience of traumatic events and promotes empathetic interaction.

Researchers emphasize that psychological support during wartime should be comprehensive and include psychodiagnostics, psychological counseling,