



**EUROPEAN OPEN
SCIENCE SPACE**

Proceedings of the 1st International Scientific
and Practical Conference

**"Modern Science: Exploring Theories,
Innovations and Practical Solutions"**

September 9-11, 2024

Odesa, Ukraine

Collection of Scientific Papers

Odesa, 2024

Список використаних джерел

1. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3-4(27), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
2. Коваленко, А. Б., & Вишнягова, Ю. А. (2017). Психологічне благополуччя військовослужбовців, що отримали поранення в зоні АТО. *Український психологічний журнал*, 3, 124–134.
3. Лукомська, С.О., & Мельник, О.В. (2018). Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО. *Актуальні проблеми психології*, 1(14), 233–242.
4. Осьодло, В. І. (2017). Вплив спорту та фізичної активності на психологічне благополуччя ветеранів бойових дій: систематичний огляд. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (с. 279–281). Київ: НУОУ.
5. Титаренко, Т. (2018). Психологічне благополуччя особистості у контексті посттравматичного життєтворення. *Особистість та її історія*. За ред. Н. В.Чепелевої, М. В.Папучі (с. 102-112). НДУ ім. Миколи Гоголя.
6. Dvornyk, M. (2020). Personality's psychological well-being during the transition from war to peace. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*, 45(48), 79-87. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi45\(48\).144](https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).144)

АНАЛІЗ САМООЦІНКИ ЖІНОК ПІД ЧАС ВОЄНОГО КОНФЛІКТУ В УКРАЇНІ

Панечко А.В.

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Освітня програма «Практична психологія»

Пучина О.В.

к. психол. н., доцент
Кафедра практичної психології
Маріупольський державний університет, м. Київ

Першим, хто ввів поняття «самооцінка», був Уільям Джеймс – «образ самого себе» у структурі особистості. У теорії У. Джеймса структура особистості складається з трьох частин. По-перше, це її складові елементи; по друге – відчуття й емоції відносно цих елементів (самооцінка); по-третє, це вчинки, що обумовлені цими елементами особистості [5, с. 168].

На сучасному етапі розвитку науки самооцінка розглядається як оцінка, яку дає собі особистість, вона передбачає: розуміння особистістю себе і своїх реальних можливостей та особистісних якостей, позитивів і недоліків; розуміння особистістю своїх соціальних ролей; усвідомлення висунутих до себе і до оточуючих вимог різного характеру тощо.

У кризових ситуаціях тобто під час війни жінки України відчують підвищення рівня тривожності, травматичні реакції (нерідко – травматичними розладами на кшталт ПТСР) та проблемами з адаптацією, зокрема – соціальною ізоляцією.

Особистісна тривожність – це інтегративна негативна індивідуальна властивість, що визначає схильність індивіда до суб'єктивного переживання таких емоційних станів, як страх, хвилювання, напруга. Вона виявляється у почутті невпевненості в собі, беззахисності, безпомічності, безсилля перед реальними об'єктивними чи уявними (суб'єктивними) зовнішніми чи внутрішніми факторами, які містять небезпеку і загрозу самооцінці, рівню домагань, задоволенню основних потреб тощо (чи сприймаються як такі).

Під час війни в Україні, жінки демонструють особливості самооцінки, проявляючи витримку, силу, відвагу, емпатію та внутрішню міць. Вони можуть виступати як захисниці своїх родин та спільноти, демонструючи високий рівень самопожертви та відданості.

Під час військових конфліктів психологічні особливості самооцінки жінок можуть бути значно порушені через стрес, тривогу та небезпеку. Жінки часто можуть відчувати безпорадність, страх і низьку самооцінку через можливу втрату близьких, загрозу своєму життю та несприятливу обстановку.

Проте, жінки також можуть виявити високий рівень витримки, сили та солідарності під час військових конфліктів. Вони можуть брати активну участь у захисті своїх сімей та суспільства, що сприяє зміцненню їхньої самооцінки та самоповаги.

Важливо пам'ятати, що психологічні реакції та самооцінка кожної жінки можуть бути індивідуальними та залежати від її особистих характеристик, досвіду та внутрішніх ресурсів. Тому підтримка, розуміння та емоційна допомога з боку оточуючих відіграють ключову роль у допомозі жінкам під час воєнних конфліктів.

Вплив військової обстановки на самовідчуття та психологічний добробут жінок в Україні може бути значним. Конфлікт і нестабільність можуть спричинити стрес, тривогу, депресію та інші психологічні проблеми у жінок, які мешкають у зоні воєнних дій або перебувають під впливом постійної загрози.

Жінки можуть відчувати посттравматичний стрес і травматичні переживання через воєнний конфлікт, що може позначатися на їхній самооцінці та загальному стані психічного здоров'я. Вони також можуть зіткнутися з додатковими викликами, такими як руйнування інфраструктури, втрата близьких, економічні труднощі та інші наслідки конфлікту, що також може вплинути на їх самовідчуття.

Важливо надавати жінкам доступ до психологічної допомоги, підтримки та ресурсів для усунення наслідків військового конфлікту. Громадські та державні установи також повинні приділяти увагу психологічному благополуччю жінок в умовах військової обстановки та забезпечувати умови для їх захисту та підтримки.

Роль соціальної підтримки у формуванні самооцінки жінок за умов військового конфлікту дуже важлива.

У таких екстремальних умовах жінкам часто потрібна емоційна підтримка, розуміння та солідарність з боку суспільства та оточуючих. Соціальна підтримка може допомогти їм почуватися цінними, захищеними та підтриманими, що у свою чергу позитивно позначається на їхній самооцінці та психологічному благополуччі. Підтримка з боку близьких, друзів, спільноти та професіоналів може допомогти жінкам подолати травми, зміцнити свою самооцінку та впоратися з наслідками військового конфлікту.

Психологічні стратегії подолання негативних наслідків воєнних дій на самооцінку жінок в Україні можуть включати такі аспекти:

1. Підтримка з боку близьких та психологів. Важливо, щоб жінки мали можливість розмовляти про свої відчуття та переживання, щоб отримати емоційну підтримку.

2. Подолання тривожності та страху через методи релаксації та медитації. Це дозволяє жінкам зменшити рівень стресу та покращити свою психологічну благополучність.

3. Підвищення самооцінки через позитивне мислення та роботу із самоприйняттям. Жінки можуть поступово переглядати свої переконання про себе та свої можливості, що допоможе їм відчувати себе краще.

4. Участь у групових сесіях та груповій підтримці. Спілкування з іншими жінками, які пройшли через схожі труднощі, може бути дуже цінним для власних стратегій подолання негативних емоцій.

5. Активна зайнятість та участь у соціальних заходах. Участь у діяльності, яка приносить задоволення та допомагає почуватися корисною, може допомогти жінкам відновити свою самооцінку та впевненість.

Ці стратегії можуть допомогти жінкам в Україні подолати негативні наслідки воєнних дій та покращити свій психологічний добробут.

Список використаних джерел

1. Видолуб Н. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. Молодий вчений. 2016. № 9. С. 21–25.
2. Мельник О., Лукомська С. Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Київ–Ніжин. Видавництво «ПП Лисенко М.М.». 2018.
3. Мусіяка Н. Проблема самооцінки в теорії особистості В. Джемса. Актуальні проблеми психології. 2016.

4. Олійник О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 1. С. 97–101.
5. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. Освіта. Молодь. 2016. № 2. С. 168.
6. James W. «The Principles of Psychology». New York: Henry Holt and Company, 1890. p. 294-315.

ЖІНКА-ВОЇН

Грідіна А.Ю.

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Освітня програма «Практична психологія»

Пучина О.В.

к. психол. н., доцент

Кафедра практичної психології

Маріупольський державний університет, м. Київ

Згідно з даними Міністерства Оборони України, станом на січень цього року загальна чисельність жінок у Збройних силах України складає 66,9 тисячі осіб, із них 47,2 тисячі – військовослужбовці. При цьому, 6,5 тисяч перебувають на керівних посадах, а близько 4 тисяч знаходяться на лінії зіткнення. [1]

Дедалі більше жінок приєднується до боротьби України проти російського вторгнення і хоча тепер вони можуть виконувати ту саму роботу, що й чоловіки, виклики, з якими вони стикаються, зовсім інші. З моменту повномасштабного вторгнення Росії в Україну у лютому 2022 року, понад 11 000 жінок добровільно вступили до лав Збройних сил України. Деякі з них брали на себе найнебезпечніші завдання, стаючи кулеметниками, снайперами та навідниками танків. Станом на початок 2023 року, щонайменше 600 жінок висловили бажання приєднатися до восьми нових десантно-штурмових бригад – «Гвардії наступу», завданням яких є витіснення російських військ з окупованих районів України [2].

Руйнація гендерних стереотипів.

Гендерні стереотипи довгий час визначали ролі чоловіків та жінок у суспільстві, обмежуючи можливості та вибір кожного з них. Проте участь жінок у військових діях під час війни в Україні стала вагомим фактором у руйнуванні цих стереотипів. Ми розглянемо, як участь жінок у військових діях змінює уявлення про їхню роль у суспільстві, та як це впливає на загальну гендерну рівність.

Участь жінок у військових діях.

Після початку війни в Україні у 2014 році, а особливо після повномасштабного вторгнення у 2022 році, багато жінок добровільно пішли служити у Збройні сили України, Національну гвардію та добровольчі батальйони. Жінки стали невід'ємною частиною військових підрозділів, виконуючи бойові завдання, займаючи командні посади та здійснюючи