

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ В УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В ПЕРІОД ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ

Платова О. М.

Студентка 2 курсу ОР бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Данілова О. С.

К.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної психології, ФПСР

Актуальність дослідження: під час воєнної, гуманітарної, соціальної, економічної та психологічної кризи важливість розуміння психологічних детермінантів сприйняття життєвого рівня як підвищеного навіть у окремих верств населення складно переоцінити через значну участь сучасних жінок в усіх сферах життя [1] країни та визначальний вплив психічного стану людини на її стресостійкість, психологічну гнучкість, спроможність

вирішувати поточні життєві завдання та витримувати майже стовідсоткову невизначеність майбутнього.

Мета дослідження: перевірити чи має вплив на покращення якості життя респонденток відвідування ними груп підтримки чи отримання психологічної підтримки в будь-якому іншому форматі.

Бо з початком повномасштабного вторгнення росії на територію України якість життя населення значно знизилась, незалежно від того чи людина була переміщена, в кордонах або поза кордонами країни, чи залишилась на місці постійного проживання. Але у деяких жінок у порівнянні з періодом до повномасштабного вторгнення значно покращилась якість життя, в цілому або в переважній більшості окремих життєвих сфер.

Задачі дослідження - виявити в яких саме сферах якості життя українські жінки отримали значуще покращення та що на це вплинуло.

Об'єктом цього дослідження є якість життя дієздатних громадянок України віком від 30 до 60 років, що знаходились на території України на початку повномасштабного вторгнення.

Предметом цього дослідження є психологічні детермінанти підвищення якості життя в українських жінок в період повномасштабного вторгнення.

Інтерпретація основних понять:

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає якість життя як сприйняття людьми свого положення в житті залежно від культурних особливостей і системи цінностей та в зв'язку з їхніми цілями, очікуваннями, стандартами, турботами. Також вона пропонує оцінювати якість життя по параметрах:

- фізичні: енергійність, втома, фізичний дискомфорт, сон і відпочинок;

- психологічні: самооцінка, концентрація, позитивні емоції, негативні переживання, мислення;
- ступінь незалежності: повсякденна активність, працездатність, залежність від ліків і лікування;
- життя в суспільстві: повсякденна активність, соціальні зв'язки, дружні зв'язки, суспільна значущість, професіоналізм;
- довкілля: житло та побут, безпека, дозволя, доступність інформації, екологія (клімат, забрудненість, густина населеності);
- духовність і особисті переконання. [1]

Зважаючи на особливості стану в Україні, такі як географічне розділення сімей, економічна криза та соціальний тиск, було додано такі параметри, як: родинні зв'язки, фінансовий стан та відчуття провини.

Початок повномасштабного вторгнення (ПВ) - 24 лютого 2022 року.

Період до початку ПВ - півтора роки.

Підтримуючі групи - будь-які групи, де людина може спілкуватися та/або бути присутньою та відчувати, що її цінності та потреби розділяються та екологічно - тобто з повагою, заботою та обережністю - зустрічаються іншими учасниками групи.

Гіпотезою дослідження є припущення, що значне покращення якості життя респонденток є соціальна активність, направлена на розвинення психологічної гнучкості та стійкості, а саме участь у підтримуючих групах в період повномасштабного вторгнення та мінімум півроку до нього.

Методами дослідження обрано фокусоване напівстандартизоване інтерв'ю з респондентами.

Інтерв'ю проводилися онлайн за допомогою відеозв'язку, наодинці, в неформальному колі, тривалість інтерв'ю 1 година 30 хвилин в період з 30/09/23 до 14/10/23,

респондентки відповідали на запитання та коментувати їх за потребою. Відповіді та коментарі було зафіксовано відповідно до анкети.

З початком повномасштабного вторгнення в Україну всі громадяни країни зазнали травматичного досвіду, пов'язаного з воєнними діями, які прямо або опосередковано загрожують життю, що є основою розвитку психологічної травми. Л.С. Смокова та Н.М. Кологривова пишуть, що для максимально ефективної роботи з травмою необхідно працювати з кількома основними аспектами: відновлення рефлексів і кордонів, контейнеризація капсульованої енергії, розрядка капсульованої енергії, інтеграція розблокованої енергії [2], тож це є чинником виникнення гіпотези дослідження, що сприйняття якості життя як значно покращене є наслідком роботи в терапевтичному середовищі.

Первинне дослідження 7 проведених інтерв'ю показало що всі респондентки мали провал майже по всіх параметрах на початку повномасштабного вторгнення (надалі ПМВ), але впродовж 18 місяців після їх сприйняття життєвого рівня значно зросло - тобто стало значно вище ніж до ПМВ.

Кожна з респонденток зазначила, що коли пройшов первинний шок від подій, це стало поштовхом до того, щоб звернути увагу на себе, на свої бажання, на внутрішні ресурси, страхи та способи їх подолання.

Кожна з респонденток вказала що ключовим фактором сприйняття якості життя як підвищене є те, що вони відчувають себе на своєму місці, корисними, потрібними, що виконують суспільно значущу роботу, що є особливо важливим під час гуманітарної, суспільної, фінансової та воєнної кризи на батьківщині.

Всі респондентки знаходились в Україні під час інтерв'ю та більшу частину часу з початку ПМВ.

Кожна з респонденток вказала на зміну цінностей та сприйняття цінності життя, підтримки близьких та вибору утримувати позитивне відношення до подій буденності. Родинні, дружні та соціальні стосунки, а також фінансовий стан відрізнялись у всіх респонденток як до початку ПМВ, так і під час, і по завершенню 18 місячного періоду з його початку.

Чотири з сьоми респонденток відвідували групи підтримки, три з них - ні, тільки одна респондентка визначила що саме вплинуло на покращення якості її життя. Тож, зробити висновки щодо вірності первинної гіпотези не представляється можливим та вірогідність її хибності наближається до 50%.

Професор Бошра Арноут у статті “Якість життя: поняття та втручання” пише, що погляд людини на її життєві обставини в контексті культури та системи цінностей, в якій вона живе, а також на те, як це сприйняття пов'язане з цілями, прагненнями та інтересами, становить її якість життя. Тобто, якість життя сприймається людиною як результат можливості креативно, творчо та інноваційно вирішувати життєві завдання, залишаючись відповідними до звичок, навичок та тенденцій, що впливають на емоційний, навчальний та продуктивний клімат, а також постійного покращення продуктивності як способу задовольнити свої потреби та бажання збалансовано. [3]

У зв'язку з цим висунуто іншу гіпотезу, що складається з припущення, що на сприйняття якості життя як підвищеного вплинула здатність респонденток приділити увагу внутрішнім станам, усвідомлювати їх та задовольняти відповідні потреби, що призвело до покращення психологічної стійкості та гнучкості і зростання впевненості у собі та особистої соціальної значущості.

Література

1. Boshra A. Arnout Quality of Life: The Concept and Interventions, Submitted: 12 August 2022 Reviewed: 14 October 2022 Published: 30 October 2023 DOI: 10.5772/intechopen.108610

<https://www.intechopen.com/online-first/87071>

2. Kologryvova N. M., Smokova L. S. The concept of injury. Injury therapy of personality

https://r.donnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1792/c%0d%b1%0d%be%0d%80%0d%bd%0d%b8%0d%ba_%0d%ba%0d%be%0d%bd%0d%84_05.11.2020.pdf?sequence=1&isallowed=y#page=36