

<https://doi.org/10.31108/2.2025.4.37.9>
УДК 159.922.8:159.942:305-055.2

Оксана Креденцер
Оксана Орлова
Марія Валко

АНАЛІЗ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

Креденцер Оксана, Орлова Оксана, Валко Марія. Аналіз суб'єктивного благополуччя та життєстійкості працюючих жінок в умовах війни.

***Вступ.** Стаття присвячена аналізу суб'єктивного благополуччя та життєстійкості працюючих жінок в умовах війни, що є актуальним у зв'язку з підвищеним рівнем стресу, невизначеністю та змінами соціально-професійного середовища.*

***Мета:** дослідити рівень суб'єктивного благополуччя та життєстійкості працюючих жінок і визначити соціально-психологічні чинники, що їх зумовлюють.*

***Методи:** застосовано опитувальники суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB), професійної життєстійкості, професійної самоефективності, оптимізму та балансу «робота–життя»; проведено кореляційний і дисперсійний аналіз.*

***Результати.** Виявлено середній рівень благополуччя та життєстійкості. Встановлено, що оптимістичний стан має потужний позитивний вплив на психологічне благополуччя, якість стосунків і загальне суб'єктивне благополуччя жінок. Професійна самоефективність позитивно корелює з психологічним благополуччям і створює відчуття контролю над професійними ситуаціями.*

***Висновки:** отримані дані можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки, тренінгів розвитку оптимізму, професійної самоефективності та балансу «робота – життя» жінок, що працюють в умовах війни.*

***Ключові слова:** жінки, працюючі жінки, війна, суб'єктивне благополуччя, життєстійкість, оптимізм, професійна самоефективність, баланс «робота-життя»*

Kredentser, Oksana, Orlova, Oksana, Valko, Mariia. Analysis of subjective well-being and resilience of employed women in war conditions.

***Introduction.** Subjective well-being and resilience of employed women in war conditions are important subjects of research due to increased stress, uncertainty and critical changes in social and professional environment.*

***Aim:** to measure the level of and factors in subjective well-being and resilience of employed women.*

***Methods:** The instruments used included The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB), Professional self-efficacy, Professional Resilience, Optimism Questionnaire, Work-Life balance Questionnaire, as well as correlation and disperse analyses.*

***Results.** The study showed that employed women had their subjective well-being and resilience at average levels. Optimism had a strong positive effect on employed women's psychological well-being, relations and general subjective well-being. Employed women's professional self-efficacy positively correlated with their psychological well-being and created a sense of control over job-related situations.*

***Conclusions:** the obtained findings can be helpful in designing psychological support programs and training courses to promote employed women's optimism, self-efficacy, and work-life balance in war conditions.*

***Key words:** women, employed women, war, subjective well-being, resilience, optimism, professional self-efficacy, work-life balance*

Вступ. Конфліктні умови, зокрема повномасштабна військова агресія, кардинально змінюють умови життя, праці та психологічного функціонування населення, і жінки, що працюють, опиняються у надзвичайно складному контексті. З одного боку, вони можуть стикатися з підвищеним рівнем стресу, небезпеки, нерегулярності праці, поєднанням професійних та сімейних ролей у кризовій ситуації; з іншого – вимоги до життєстійкості та

суб'єктивного благополуччя в таких умовах набувають особливої значущості. Дослідження свідчать, що війна негативно впливає на психічне здоров'я та благополуччя жінок: наприклад, серед українок виявлено підвищені показники самотності, вживання психоактивних речовин та погіршення емоційного стану (Reznik et al., 2025). Окрім того, соціально-економічні наслідки війни – безробіття, переміщення, втрата ресурсу – створюють додатковий тиск на працівниць як соціальну категорію (Гребінь & Лісень, 2021). Отже, дослідження суб'єктивного благополуччя і життєстійкості саме працюючих жінок в умовах воєнного конфлікту актуалізується як наукова й прикладна задача – як для розвитку психологічної, соціальної підтримки, так і для побудови політик праці й гендерної рівності у воєнний і післявоєнний період.

У науковій літературі теми благополуччя, життєстійкості, копінгу та адаптації в умовах воєнних або кризових ситуацій досліджуються вже досить активно. Наприклад, дослідження серед молодих дорослих в Україні показали, що суб'єктивне благополуччя корелює з індивідуальними та контекстуальними факторами в умовах війни (Pavlova et al., 2024). Що стосується жінок, то систематичний огляд гендерних аспектів впливу війни зазначає, що жінки перебувають у підвищеному ризику психологічного дискомфорту в умовах конфлікту (Tessitore, Gallo, Del Vecchio & Cozzolino, 2025). Дослідження щодо життєстійкості показують, що чинники, на кшталт усвідомлення власних ресурсів, копінг-стратегій або посттравматичного зосання, можуть модерувати вплив стресу війни на благополуччя (Сингаївська & Страмоусова, 2024; Tessitore, Gallo, Del Vecchio & Cozzolino, 2025).

Водночас значно менше уваги приділено саме *працюючим жінкам* як специфічній групі з поєднанням професійної діяльності, гендерної ролі та впливу війни. Недостатньо розроблені механізми, які б пояснювали, як праця, суб'єктивне благополуччя та життєстійкість взаємодіють у воєнному контексті. Більшість досліджень зосереджені на загальному дорослому населенні або молодіжних групах; дані щодо працюючих жінок, на наш погляд, потребують деталізації.

Мета дослідження: дослідити рівень суб'єктивного благополуччя та життєстійкості працюючих жінок в умовах війни та чинники, що на них впливають.

Завдання дослідження:

- 1) Дослідити рівень суб'єктивного благополуччя працюючих жінок в умовах війни та вплив оптимізму й професійної самоефективності на рівень його розвитку.
- 2) Дослідити рівень життєстійкості працюючих жінок в умовах війни та проаналізувати вплив балансу «робота-життя» на рівень його розвитку.

Методи та організація дослідження.

Для проведення дослідження було використано такі **методики**:

Для вивчення *суб'єктивного благополуччя* використовувалась методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai & M. Kinderman; адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) (Карамушка, Терещенко & Креденцер, 2022).

Аналіз *професійної життєстійкості* здійснювався за допомогою «Опитувальника професійної життєстійкості» О.М. Кокуна (Кокун, 2021). Опитувальник охоплює 8 показників: загальний рівень професійної життєстійкості; рівень включеності; рівень контролю; рівень прийняття виклику; емоційний компонент; мотиваційний компонент; соціальний компонент; професійний компонент.

Для визначення *професійної самоефективності* освітнього персоналу використовувався «Опитувальник професійної самоефективності (коротка версія)» (T. Rigotti, B. Schyns, G. Mohr, адаптація О.В. Креденцер) (Карамушка, Креденцер, Терещенко, Лагодзінська, Івкін & Ковальчук, 2023).

За допомогою методики «*Шкала оптимістичного стану*» (R.A. Millstein et al.) (адаптація О.В. Савченко, Д.Г. Лавриненко) (Савченко & Лавриненко, 2023) досліджувався рівень оптимізму працюючих жінок.

Баланс «роботи-життя» аналізувався за допомогою «Опитувальника з визначення балансу «робота-життя» персоналу організацій» М. Ткалич (Ткалич, 2014). Методика включає такі компоненти: навантаження, соціальні контакти, складність завдань, планування часу.

У дослідженні використано методи математичної статистики й аналізу даних із застосуванням програми SPSS (версія 22.0), описові статистики, кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона) та дисперсійний аналіз.

Дослідження проводилось у **2 етапи** відповідно до поставлених завдань. *На першому етапі* ми проаналізували суб'єктивне благополуччя працюючих жінок. Вибірка дослідження на цьому етапі складала 72 жінки, що працюють в організаціях різного типу, віком від 20 до 57 років.

На другому етапі ми дослідили особливості професійної життєстійкості працюючих жінок. На цьому етапі у дослідженні взяли участь 66 жінок, віком від 20 до 74 років, що працюють в організаціях різного типу, середній вік – 44,5 років.

Дослідження проводилося у січні-лютому 2025 року за допомогою онлайн-опитування з використанням Google Forms, що дозволило забезпечити анонімність та зручність для респондентів. Усі учасниці були проінформовані про мету дослідження та дали свою згоду на участь, що відповідає етичним нормам проведення психологічних досліджень.

Результати дослідження та їх обговорення.

1) Рівень суб'єктивного благополуччя працюючих жінок в умовах війни та вплив оптимізму й професійної самоефективності на рівень його розвитку.

Для виконання *першого завдання* нашого емпіричного дослідження нами було проаналізовано *рівень суб'єктивного благополуччя працюючих жінок в умовах війни* (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл досліджуваних за рівнями вираженості показників суб'єктивного благополуччя (n=72)

Назва шкали	Рівень вираженості					
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Психологічне благополуччя	27	38	33	46	12	17
Фізичне здоров'я та благополуччя	26	36	35	49	11	15
Стосунки	28	39	36	50	8	11
Загальне суб'єктивне благополуччя	26	36	34	47	12	17

Аналіз даних показує, що середнє значення за шкалою «Психологічне благополуччя» становить $41,29 \pm 7,00$, що свідчить про помірний рівень вираженості цього показника. Як видно з таблиці 1, майже половина досліджуваних жінок (46%) демонструє середній рівень психологічного благополуччя. Досить значна частина респонденток (38%) має низький рівень, 46% – середній, і лише п'ята частина опитаних (17%) має високий рівень психологічного благополуччя. Низький рівень психологічного благополуччя у 38% досліджуваних може бути пов'язаний з професійним стресом, емоційним виснаженням, відчуттям нереалізованості, неможливістю повноцінно задовольняти власні психологічні потреби через надмірну завантаженість. Такі жінки можуть переживати часті негативні емоції, відчувати низький рівень задоволеності життям, мати проблеми з самоприйняттям.

Середнє значення за шкалою «Фізичне здоров'я та благополуччя» становить $21,78 \pm 3,87$. Зауважимо, що це свідчить про середній рівень фізичного благополуччя в досліджуваній групі з вираженими індивідуальними відмінностями. Аналіз розподілу за

рівнями вираженості показує, що майже половина респонденток (49%) має середній рівень фізичного благополуччя, 36% – низький і лише 15% – високий рівень (таблиця 1). Дотримуємося думки, що ці результати вказують на те, що значна кількість працюючих жінок відчуває проблеми зі здоров'ям та фізичним самопочуттям.

За шкалою «Стосунки» середнє значення становить $17,24 \pm 3,21$. У дослідженні конкретизовано, що ці результати вказують на середній рівень задоволеності міжособистісними взаєминами з помітними індивідуальними відмінностями. Розподіл за рівнями вираженості показує, що рівно половина досліджуваних жінок (50%) має середній рівень задоволеності стосунками, 39% – низький і лише 11% – високий рівень. Зазначимо, що ці дані свідчать, що сфера соціальних взаємин є найбільш проблемною для працюючих жінок серед усіх компонентів суб'єктивного благополуччя. Низький рівень задоволеності стосунками, виявлений у 39% жінок, може проявлятися у відчутті самотності, недостатньої підтримки з боку близьких, поверхневих або конфліктних взаєминах, обмеженому колі спілкування, складнощах у побудові довірливих стосунків. Такі результати можуть бути пов'язані з дефіцитом часу на спілкування з близькими через професійну зайнятість, емоційним виснаженням, яке не дозволяє повноцінно вкладатися в стосунки, а також з конфліктом різних соціальних ролей (професійних, сімейних), який часто переживають працюючі жінки.

Інтегральний показник загального суб'єктивного благополуччя має середнє значення $80,31 \pm 11,04$. Розподіл за рівнями вираженості показує, що 47% досліджуваних мають середній рівень загального суб'єктивного благополуччя, 36% – низький і 17% – високий рівень (таблиця 1). Дотримуємося думки, що ці результати узагальнюють тенденції, виявлені за окремими компонентами, і вказують на переважання середнього рівня благополуччя у працюючих жінок. Низький рівень загального суб'єктивного благополуччя, виявлений у 36% жінок, свідчить про загальну незадоволеність життям, переважання негативних емоцій над позитивними, наявність значних проблем в різних сферах життя (психологічній, фізичній, соціальній), низьку якість життя. Ми дотримуємося такої точки зору, що такі показники можуть бути пов'язані з комплексом факторів, які створюють негативний фон життєдіяльності: професійним перевантаженням, проблемами зі здоров'ям, незадовільними стосунками, внутрішніми конфліктами, відсутністю балансу між різними сферами життя.

Результати кореляційного аналізу між показниками суб'єктивного благополуччя, оптимістичним станом та професійної самоефективності представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки між показниками суб'єктивного благополуччя та оптимістичним станом

Показники суб'єктивного благополуччя	Оптимістичний стан	Професійна самоефективність
Психологічне благополуччя	0,650***	0,412***
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,185	0,180
Стосунки	0,417***	0,146
Загальне суб'єктивне благополуччя	0,598***	0,367**

*** $p < 0,001$

Аналіз кореляційних зв'язків показав наявність сильних позитивних взаємозв'язків між оптимістичним станом та психологічним благополуччям ($r = 0,650$; $p < 0,001$), а також помірних позитивних зв'язків із загальним суб'єктивним благополуччям ($r = 0,598$; $p < 0,001$) та якістю стосунків ($r = 0,417$; $p < 0,001$). Проте не виявлено статистично значущого зв'язку з фізичним здоров'ям ($r = 0,185$; $p > 0,05$).

Для визначення впливу оптимістичного стану на компоненти суб'єктивного благополуччя було проведено дисперсійний аналіз (таблиця 3).

Таблиця 3

Вплив оптимістичного стану на компоненти суб'єктивного благополуччя (за результатами дисперсійного аналізу, ANOVA) (F)

Показники суб'єктивного благополуччя	Оптимістичний стан	Професійна самоефективність
Психологічне благополуччя	2,838***	2,319**
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,634	0,839
Стосунки	2,241**	0,922
Загальне суб'єктивне благополуччя	2,261**	1,666

** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Дисперсійний аналіз підтвердив статистично значущий вплив оптимістичного стану на психологічне благополуччя ($F = 2,838$; $p < 0,01$), якість стосунків ($F = 2,241$; $p < 0,01$) та загальне суб'єктивне благополуччя ($F = 2,261$; $p < 0,01$), що узгоджується з результатами кореляційного аналізу.

Отримані результати свідчать про те, що оптимістичний стан є важливим психологічним ресурсом для підтримання суб'єктивного благополуччя працюючих жінок. Особливо сильним є його вплив на психологічне благополуччя, що підтверджує ключову роль позитивного мислення у формуванні психологічного комфорту. З психологічної точки зору це можна пояснити тим, що оптимізм як здатність позитивно оцінювати ситуації та мати конструктивні очікування щодо майбутнього створює своєрідний «буфер» проти негативних емоцій та стресу, дозволяючи ефективніше справлятися з життєвими труднощами та зберігати психологічну стійкість у складних обставинах.

Вплив оптимізму на якість стосунків можна пояснити тим, що оптимістично налаштовані особи зазвичай більш відкриті до соціальних контактів, схильні позитивно оцінювати інших та використовувати більш ефективні стратегії комунікації й вирішення конфліктів, що сприяє формуванню гармонійних взаємин.

Відсутність значущого впливу оптимізму на фізичне здоров'я та благополуччя може свідчити про те, що суб'єктивна оцінка фізичного стану більше залежить від об'єктивних факторів (таких як наявні захворювання, спосіб життя, фізична активність), ніж від психологічних характеристик особистості.

Результати кореляційного аналізу між показниками суб'єктивного благополуччя та професійною самоефективністю представлено в таблиці 2. Кореляційний аналіз виявив статистично значущі позитивні зв'язки між професійною самоефективністю та психологічним благополуччям ($r = 0,412$; $p < 0,001$), а також загальним суб'єктивним благополуччям ($r = 0,367$; $p < 0,01$). Не виявлено значущих зв'язків з фізичним здоров'ям та якістю стосунків.

Для визначення впливу професійної самоефективності на компоненти суб'єктивного благополуччя також було проведено дисперсійний аналіз (таблиця 3). Дисперсійний аналіз підтвердив статистично значущий вплив професійної самоефективності на психологічне благополуччя ($F = 2,319$; $p < 0,01$), тоді як вплив на загальне суб'єктивне благополуччя знаходиться на межі статистичної значущості ($F = 1,666$; $p = 0,077$).

Отримані результати свідчать про важливу роль професійної самоефективності у формуванні психологічного благополуччя працюючих жінок. Це можна пояснити тим, що віра у власні професійні можливості та здатність досягати поставлених цілей створює відчуття контролю над професійним життям, підвищує впевненість у собі та сприяє формуванню позитивної професійної ідентичності. Професійна самоефективність є важливим ресурсом для підтримання психологічного здоров'я в умовах високої невизначеності та соціальної напруженості, оскільки створює відчуття контролю над професійною ситуацією та посилює впевненість у власній здатності долати професійні

виклики. Особи з високим рівнем професійної самоефективності схильні сприймати складні професійні ситуації як виклики, а не як загрози, що сприяє більш конструктивному подоланню стресу.

Відсутність значущого впливу професійної самоефективності на фізичне здоров'я та якість стосунків можна пояснити доменно-специфічним характером цього конструкту, який стосується передусім професійної сфери життя, тому його вплив на інші сфери може бути опосередкованим або незначним.

2) Рівень життєстійкості працюючих жінок в умовах війни та аналіз впливу балансу «робота-життя» на рівень її розвитку.

На виконання *другого завдання* емпіричного дослідження було визначено *рівень професійної життєстійкості* працюючих жінок у контексті воєнного стану. Для цього здійснено аналіз показників за окремими компонентами: професійна включеність, професійний контроль, прийняття виклику, емоційний, мотиваційний, соціальний та професійний компоненти. Узагальнені результати розподілу учасниць за рівнями вираженості зазначених показників подано у таблиці 4.

Таблиця 4

Розподіл досліджуваних за рівнями вираженості показників професійної життєстійкості (n=66)

Показники професійної життєстійкості	Рівень вираженості					
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Професійна включеність	4	6,06	46	69,7	16	24,24
Професійний контроль	6	9,09	48	72,73	12	18,18
Прийняття виклику	7	10,61	54	81,82	5	7,58
Емоційний компонент	5	7,58	56	84,85	5	7,58
Мотиваційний компонент	2	3,03	53	80,3	11	16,67
Соціальний компонент	3	4,55	51	77,27	12	18,18
Професійний компонент	6	9,09	50	75,76	10	15,15
Загальний рівень професійної життєстійкості	3	4,55	52	78,79	11	16,67

Аналіз отриманих даних показав, що домінуючим рівнем професійної життєстійкості серед працюючих жінок є середній рівень, який за всіма шкалами варіює від 69,7 % до 84,85 %. Це свідчить про наявність у більшості респонденток відносно стабільного, але не максимально високого рівня адаптаційних і копінгових ресурсів у професійній діяльності під час війни.

Більшість жінок (69,7 %) демонструє середній рівень залученості у професійну діяльність, що свідчить про збереження мотивації до роботи, попри зовнішні стресори. Високий рівень мають 24,24 %, що вказує на наявність групи осіб із вираженим професійним інтересом і відданістю професії навіть у кризових умовах. У 72,73 % респонденток виявлено середній рівень професійного контролю, а 18,18 % мають високий рівень, що відображає їхню здатність зберігати відповідальність за результати своєї діяльності. Найбільше учасниць (81,82 %) мають середній рівень готовності до прийняття викликів, тоді як лише 7,58 % продемонстрували високий рівень, що вказує на обмеженість ресурсів для активного подолання нових викликів. Більшість (84,85 %) має середній рівень емоційного компоненту. Високий рівень спостерігається лише у 7,58 %, що може відображати значний емоційний тиск війни на працюючих жінок. Переважна частка опитаних (80,3 %) має середній рівень мотиваційного компоненту, а 16,67 % – високий. Це свідчить про те, що у більшості жінок зберігається внутрішня мотивація до виконання професійних обов'язків, хоча у частини з них вона знижується, ймовірно – через зовнішні чинники. Соціальний компонент на середньому рівні спостерігається у 77,27 %

респонденток, а 18,18 % характеризуються високими показниками. Професійний компонент для 75,76 % жінок знаходиться на середньому рівні. Щодо загального рівня професійної життєстійкості, то тут спостерігається подібна тенденція – 78,79 % респонденток мають середній рівень, 16,67 % – високий, а лише 4,55 % – низький.

Отже, переважна більшість працюючих жінок характеризується середнім рівнем професійної життєстійкості, що свідчить про відносну стабільність їхніх психологічних ресурсів у складних воєнних умовах. Водночас низький відсоток високих показників (до 25 % за окремими шкалами) може бути індикатором того, що навіть при збереженні працездатності й професійної мотивації, загальний рівень емоційної та адаптаційної витривалості є помірним.

Ці результати відображають тенденцію до збереження базових професійних функцій, але з обмеженими можливостями для розвитку або підвищення продуктивності. Це підтверджує важливість розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення життєстійкості, саморегуляції та емоційної стабільності жінок у кризових умовах.

Щодо впливу балансу «робота-життя» на рівень життєстійкості працюючих жінок в умовах війни, то аналіз даних показав, що, на відміну від загальної життєстійкості, загальний рівень професійної життєстійкості демонструє статистично значущу позитивну кореляцію із загальним балансом «життя-робота» ($r = 0,613$; $p < 0,01$). Наголошуємо, що це свідчить про суттєвий вплив цього психологічного чинника на здатність долати професійні виклики в умовах воєнного стану. Кореляційний аналіз показав наявність потужних зв'язків між цими показниками (табл. 5). Зазначимо, що виявлений зв'язок підтверджує теоретичні моделі, які розглядають гармонійний баланс між роботою та особистим життям як важливий ресурс для розвитку професійної життєстійкості працюючих жінок.

Таблиця 5

Кореляційні зв'язки між показниками професійної життєстійкості та балансом «робота-життя»

Показники професійної життєстійкості	Відсутність балансу навантаження	Планування робочого часу	Складність робочих завдань	Соціальні контакти	Загальний баланс «робота-життя»
Професійна включеність	0,423***	0,226	0,516***	0,432***	0,613***
Професійний контроль	0,453***	0,252**	0,325***	-0,002	0,399***
Прийняття виклику	0,141	0,517***	0,328***	0,499***	0,513***
Емоційний компонент	0,148	0,263**	0,274**	0,388***	0,387***
Мотиваційний компонент	0,309**	0,392***	0,413***	0,171	0,463***
Соціальний компонент	0,361***	0,285**	0,444***	0,340***	0,537***
Професійний компонент	0,427***	0,240	0,279**	0,195	0,444***
Загальний рівень професійної життєстійкості	0,416***	0,393***	0,473***	0,368***	0,613***

** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Детальний аналіз показує, що професійна включеність має найсильніші зв'язки з компонентами балансу: відсутністю балансу навантаження ($r = 0,423$; $p < 0,01$), складністю робочих завдань ($r = 0,516$; $p < 0,01$), соціальними контактами ($r = 0,432$; $p < 0,01$) та загальним балансом ($r = 0,613$; $p < 0,01$).

На психологічному рівні, погоджуємося з думкою, що жінки з високою залученістю до професійної діяльності краще справляються з робочим навантаженням, ефективніше вирішують складні робочі завдання, активніше підтримують соціальні контакти на роботі,

що в сукупності сприяє кращому балансу «робота-життя». У дослідженні конкретизовано, що професійна включеність може виступати як захисний механізм в умовах невизначеності воєнного стану, створюючи відчуття стабільності через професійну діяльність.

Професійний контроль найбільше корелює з відсутністю балансу навантаження ($r = 0,453$; $p < 0,01$) та плануванням робочого часу ($r = 0,252$; $p < 0,05$). Зауважимо, що це вказує на те, що жінки, які відчують контроль над професійними ситуаціями, краще регулюють робоче навантаження та ефективніше планують свій час. Було зроблено припущення, що відчуття контролю в професійній сфері може частково компенсувати відсутність контролю над загальною ситуацією в умовах війни, посилюючи психологічну стійкість через впорядкування хоча б частини життєвого простору.

Прийняття виклику має сильні позитивні зв'язки з плануванням робочого часу ($r = 0,517$; $p < 0,01$), складністю робочих завдань ($r = 0,328$; $p < 0,01$), соціальними контактами ($r = 0,499$; $p < 0,01$) та загальним балансом ($r = 0,513$; $p < 0,01$). З психологічної точки зору, наголосимо, що сприйняття професійних труднощів як можливостей для зростання сприяє кращому тайм-менеджменту, ефективнішому вирішенню складних завдань, активнішій соціальній взаємодії та загальному балансу «життя-робота». Це дозволяє зробити певне узагальнення, що саме компонент прийняття виклику може виступати ключовим фактором трансформації стресових ситуацій у можливості для особистісного та професійного зростання.

Серед компонентів професійної життєстійкості найбільш тісний зв'язок із загальним балансом «життя-робота» має соціальний компонент ($r = 0,537$; $p < 0,01$), що підкреслює важливість соціальної підтримки та ефективної комунікації для підтримання гармонійного балансу між роботою та особистим життям в умовах воєнного стану. Практична значущість цього спостереження полягає в необхідності створення та підтримки ефективних соціальних мереж на робочому місці як фактора, що сприяє психологічній стійкості жінок під час кризи.

Для поглиблення розуміння впливу балансу «життя-робота» на професійну життєстійкість працюючих жінок в умовах воєнного стану було проведено однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Метою аналізу було визначення статистично значущих відмінностей у показниках компонентів професійної життєстійкості в залежності від рівня балансу «життя-робота».

Результати дисперсійного аналізу, представлені в таблиці 6, демонструють наявність статистично значущого впливу балансу «життя-робота» на всі компоненти професійної життєстійкості працюючих жінок.

Аналіз представлених даних свідчить, що вплив балансу «життя-робота» є найбільш значущим для професійної включеності ($F = 16,440$; $p = 0,000$) та загального рівня професійної життєстійкості ($F = 18,629$; $p = 0,000$). Це підтверджує висновки кореляційного аналізу та підкреслює критичну роль гармонійного балансу між професійним та особистим життям у формуванні професійної життєстійкості працюючих жінок. Дисперсійний аналіз підтвердив, що, хоча на загальну життєстійкість в різних системах баланс «життя-робота» майже не впливає, професійна життєстійкість має потужні зв'язки з балансом, що є особливо важливим для працюючих жінок.

Значущий вплив балансу «життя-робота» виявлено також на емоційний компонент професійної життєстійкості ($F = 12,302$; $p = 0,000$), що свідчить про важливість цього чинника для емоційного благополуччя та стабільності працюючих жінок в умовах воєнного стану. Дотримуємося думки, що досягнення оптимального балансу між роботою та особистим життям створює умови для кращого емоційного самоконтролю, запобігає емоційному виснаженню та сприяє збереженню психоемоційних ресурсів.

Дещо меншим, але статистично значущим, виявився вплив на професійний компонент життєстійкості ($F = 4,818$; $p = 0,011$). Наголошуємо, що це може свідчити про те, що професійна компетентність та ефективність, хоча й пов'язані з балансом «життя-

робота», проте більшою мірою залежать від інших чинників, зокрема фахової підготовки, досвіду та особистісних якостей спеціаліста.

Таблиця 6

Вплив загального балансу «робота-життя» на компоненти професійної життєстійкості (за результатами однофакторного дисперсійного аналізу, ANOVA) (F)

Показники професійної життєстійкості	Загальний баланс «робота-життя»
Професійна включеність	16,440***
Професійний контроль	8,089***
Прийняття виклику	10,055***
Емоційний компонент	12,302***
Мотиваційний компонент	11,324***
Соціальний компонент	10,147***
Професійний компонент	4,818**
Загальний рівень професійної життєстійкості	18,629***

** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Результати дисперсійного аналізу доповнюють та підтверджують виявлені раніше кореляційні залежності, надаючи додаткове статистичне обґрунтування значущості балансу «життя-робота» як ключового психологічного чинника розвитку професійної життєстійкості працюючих жінок в умовах воєнного стану. Це дозволяє зробити певне узагальнення, що жінки з високим рівнем балансу «життя-робота» демонструють значно вищі показники за всіма компонентами професійної життєстійкості порівняно з жінками, які відчують дисбаланс у цих сферах життя.

Висновки. У результаті проведеного емпіричного дослідження встановлено, що більшість працюючих жінок в умовах війни характеризується середнім рівнем суб'єктивного благополуччя та професійної життєстійкості, що свідчить про збереження базових психологічних ресурсів, але обмеженість їх потенціалу для розвитку. Найнижчі показники виявлено у сфері соціальних взаємин та емоційного благополуччя, що може бути зумовлено професійним перевантаженням, дефіцитом часу та підвищеним рівнем тривожності. Виявлено, що оптимістичний стан має потужний позитивний вплив на психологічне благополуччя, якість стосунків і загальне суб'єктивне благополуччя жінок, виконуючи функцію емоційного буфера в умовах стресу. Професійна самоефективність позитивно корелює з психологічним благополуччям і створює відчуття контролю над професійними ситуаціями, що підтримує психічну стабільність у кризових умовах. Серед чинників професійної життєстійкості найсуттєвіший вплив має баланс «робота-життя», який визначає рівень професійної включеності, контролю, прийняття викликів і загальної стійкості. Гармонійне поєднання професійної та особистої сфер життя підвищує здатність працюючих жінок адаптуватися до складних обставин, зберігаючи продуктивність і психологічне благополуччя.

Перспективним напрямом є вивчення динаміки суб'єктивного благополуччя та життєстійкості працюючих жінок у післявоєнний період, з урахуванням соціально-економічних і організаційних змін. Доцільно розширити вибірку за типами професій та регіонами України для виявлення специфічних закономірностей. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку програм психологічної підтримки, тренінгів розвитку оптимізму, професійної самоефективності та балансу «робота-життя», а також на вивчення впливу соціальної підтримки, гендерних ролей і сімейних факторів на ментальне здоров'я та життєстійкість працюючих жінок.

Література

1. Гребінь, Н., & Лісень, Ю. (2021). Оцінка психологічного благополуччя працюючих жінок із різною формою зайнятості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 10, 207-218.
2. Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В., Лагодзінська, В. І., Івкін, В. М., & Ковальчук, О. С. (2023). *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій*. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. https://lib.iitta.gov.ua/733813/1/Karamushka_praktykum.pdf
3. 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>
4. Кокун, О. (2021). *Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). Проблеми екстремальної та кризової психології*. 1(1), 90-104. <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/20322>
5. Савченко, О. В., & Лавриненко, Д. Г. (2023). Шкала оптимістичного стану: адаптація методики та її психометричні показники. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (2), 10-16. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.2>
6. Сингаївська, І., & Страмоусова, І. (2024). Чинники життєстійкості жінок під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 3(75), 231-245. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-75-231-245>
7. Ткалич, М. Г. (2014). Розробка та апробація опитувальника з визначення балансу «робота-життя» персоналу організацій. *Проблеми сучасної психології*, 25, 506-517. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_25_42.
8. Pavlova, I., Krauss, S., McGrath, B., Cehajic-Clancy, S., Bodnar, I., Petrytsa, P., Synytsya, T., & Zhara, H. (2024). Individual and contextual predictors of young Ukrainian adults' subjective well-being during the Russian-Ukrainian war. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 16(3), 886-905. <https://doi.org/10.1111/aphw.12484>
9. Reznik, A., Pavlenko, V., Kurapov, A., Zavatska, L., Korchakova, N., Pavlova, I., Romem-Porat, S. L., & Isralowitz, R. (2025). War impact on mental health and well-being among Ukrainian and Israeli women: A cross-national comparison. *Global mental health (Cambridge, England)*, 12, e46. <https://doi.org/10.1017/gmh.2025.30>
10. Tessitore, F., Gallo, M., Del Vecchio, F., & Cozzolino, M. (2025). The feminine and the war: A systematic review on gender-sensitive research during Russia-Ukraine war. *Health Care for Women International*, 46(4), 435-452. <https://doi.org/10.1080/07399332.2025.2476500>.

References

1. Grebin, N., & Lisen, Yu. (2021). Otsinka psikhologichnogo blagopoluchchya pratsyuyuchykh zhinok iz riznoyu formoyu zainyatosti [Assessment of psychological well-being of women with different forms of employment]. *Visnyk Lvivskogo universytetu. Seria psikhologichni nauky*, 10, 207-218. [In Ukrainian]
2. Karamushka, L. M., Kredentser, O. V., Tereschenko, K. V., Lagodzinska, V. I., Ivkin, V. M., & Kovalchuk, O. S. (2023). *Metodyky doslidzhennya psykhnichnogo zdorovya ta blagopoluchchya personalu organizatsii [Instruments to assess mental health and well-being of personnel of organizations]*. G. S. Kostiuk Institute of the NAES of Ukraine. https://lib.iitta.gov.ua/733813/1/Karamushka_praktykum.pdf [In Ukrainian]
3. Karamushka, L., Tereschenko, K., & Kredentser, O. (2022). Adaptatsia na ukrainskii vybirtsi metodyk «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» ta «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)» [The adaptation of «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» and «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)» on a Ukrainian sample]. *Organizatsiina psykhologia. Ekonomichna psykhologia*, 3-4(27), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8> [In Ukrainian]
4. Kokun, O. (2021). *Opytuvalnyk profesiinoi zhyttestiikosti (ukrainska versia) [Professional Resilience Questionnaire (Ukrainian version)]*. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykhologii*. 1(1), 90-104. <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/20322> [In Ukrainian]
5. Savchenko, O. V., & Lavrynenko, D. G. (2023). Shkala optymystychnogo stanu: adaptatsia metodyky ta yiyi psykhometrychni pokaznyky [Optimistic State Scale: adaptation and psychometric indicators]. *Naukovyi visnyk Uzhgorodskogo natsionalnogo universytetu. Seria: Psykhologia*, (2), 10-16. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.2> [In Ukrainian]
6. Syngaivska, I., & Stramousova, I. (2024). Chynnyky zhyttestiikosti zhinok pid chas viiny [Women's resilience factors during a war]. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK»*, 3(75), 231-245. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-75-231-245> [In Ukrainian]
7. Tkalych, M. G. (2014). Rozrobka ta aprobatsia opytuvalnyka z vyznachennya balansu «robota-zhyttya» personalu organizatsii [Designing and testing a questionnaire to determine work-life balance of organization personnel]. *Problemy suchasnoi psykhologii*, 25, 506-517. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_25_42. [In Ukrainian]
8. Pavlova, I., Krauss, S., McGrath, B., Cehajic-Clancy, S., Bodnar, I., Petrytsa, P., Synytsya, T., & Zhara, H. (2024). Individual and contextual predictors of young Ukrainian adults' subjective well-being during the Russian-Ukrainian war. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 16(3), 886-905. <https://doi.org/10.1111/aphw.12484>

9. Reznik, A., Pavlenko, V., Kurapov, A., Zavatska, L., Korchakova, N., Pavlova, I., Romem-Porat, S. L., & Isralowitz, R. (2025). War impact on mental health and well-being among Ukrainian and Israeli women: A cross-national comparison. *Global mental health (Cambridge, England)*, 12, e46. <https://doi.org/10.1017/gmh.2025.30>
10. Tessitore, F., Gallo, M., Del Vecchio, F., & Cozzolino, M. (2025). The feminine and the war: A systematic review on gender-sensitive research during Russia-Ukraine war. *Health Care for Women International*, 46(4), 435–452. <https://doi.org/10.1080/07399332.2025.2476500>.

Відомості про авторів

Креденцер Оксана Валеріївна, докторка психологічних наук, професорка, провідна наукова співробітниця лабораторії організаційної та соціальної психології, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна.

Kredentser, Oksana, Dr., Prof., leading researcher, Laboratory of organizational and social psychology, G.S. Kostyuk Institute of psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4119-190X>

E-mail: okred278@gmail.com

Орлова Оксана Василівна, магістр психології, м. Київ, Україна.

Orlova, Oksana, Master's degree in psychology, Kyiv, Ukraine.

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-7139-3153>

E-mail: oorlova2503@gmail.com

Валко Марія Георгіївна, магістр психології, м. Київ, Україна.

Valko, Mariia, Master's degree in psychology, Kyiv, Ukraine.

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-2537-2690>

E-mail: valkogmagg@gmail.com

Отримано 3 листопада 2025 р.
Рецензовано 18 листопада 2025 р.
Прийнято 26 листопада 2025 р.