

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему:**

**Груповий тренінг, як метод стабілізації психо-емоційного стану матерів, що проживають за кордоном**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-233 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма  
Клінічна психологія  
Опанасюк Ю.І.  
(прізвище та ініціали)  
Керівники  
к.психол.н.  
Максимчук М.О.  
д.психол.н., с.н.с.  
Лисенко І.П.  
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 23 » червня 2025р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

**Київ–2025**

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| <b>ВСТУП</b> .....  | 4  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ МАТЕРИНСТВА В НАУКОВІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ</b> .....  | 8  |
| 1.1 Теоретичний аналіз психологічних підходів до розуміння материнства науковій літературі.....   | 8  |
| 1.2 Чинники психоемоційного стану матерів в умовах війни та образ сучасного материнства.....  | 21 |
| 1.3 Психологічні інструменти стабілізації психоемоційного стану матерів в умовах війни.....   | 30 |
| Висновки до розділу 1.....  | 34 |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АСПЕКТІВ МАТЕРИНСТВА ЗАЛЕЖНО ВІД МІСЦЯ ПРОЖИВАННЯ</b> .....  | 35 |
| 2.1 Обґрунтування методичного інструментарію дослідження.....   | 35 |
| 2.2. Характеристика вибірки дослідження.....  | 39 |
| 2.3. Хід дослідження.....   | 40 |
| 2.4 Результати констатувального етапу експерименту .....  | 42 |
| Висновки до розділу 2.....  | 63 |
| <b>РОЗДІЛ 3. СТАБІЛІЗАЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ МАТЕРІВ, ЯКІ ВИЇХАЛИ ЗАКОРДОН, ЗА ДОПОМОГОЮ СОЦІАЛЬНО–ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ</b> .....                             | 66 |
| 3.1 Програма тренінгу, спрямованого на стабілізацію психоемоційного-стану матерів, що проживають за кордоном: мета, актуальність, структура, компоненти та хід..... | 66 |
| 3.2 Апробація та результати ефективності тренінгової програми.....  | 80 |
| Висновки до розділу 3.....  | 86 |
| <b>ВИСНОВКИ</b> .....   | 88 |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....   | 90 |

**Анотація:** в даній магістерській дипломній роботі здійснюється глибоке дослідження ефективності авторської програми групового тренінгу як інноваційного методу для зниження рівня тривожності, стресу у матерів, які вимушено залишили Україну через війну і на даний момент проживають за кордоном. Основною метою даного дослідження є теоретичне та експериментальне обґрунтування тренінгової програми, що орієнтована на психологічну підтримку жінок у складних умовах еміграції.

На етапі експерименту було досліджено фактори, що впливають на психоемоційний стан матерів в умовах війни та образ сучасного материнства. Вибірка складалася з 70 українок віком від 24 до 42 років. Для збору даних використовувалися різноманітні методики: зокрема вивчення ситуативної тривожності, методика диференціальної діагностики депресивних станів, шкала психологічного благополуччя.

На етапі формувального експерименту було організовано тренінг для 12 жінок з експериментальної групи, які проживають за межами України. Після проведення тренінгу, на контрольному етапі, здійснено порівняння показників рівня тривожності, стресу та психологічного благополуччя до і після тренінгу. Аналіз отриманих даних виявив статистично значущу різницю в результатах експериментальної групи, в той час як контрольна група не продемонструвала подібних змін.

Учасниці, що пройшли тренінг відмітили, що ними було набуто нові навичок подолання стресових ситуацій, ознайомлено з гамою емоцій, зявилося вміння комунікувати з дітьми та оточенням на більш якісному рівні. Дослідження підкреслює важливість психологічної допомоги матерям, які стикнулися з труднощами еміграції, і підтверджує ефективність програми групового тренінгу в зниженні рівня тривожності та покращенні загального психологічного благополуччя жінок, які переживають складний період у своїх життях.

**Ключові поняття:** материнство, еміграція, психоемоційне благополуччя

## ВСТУП

**Актуальність обраної теми дослідження.** Вивчення психологічних аспектів материнства під час війни, особливо для матерів, які мають вирішити залишатися в Україні або виїхати за кордон, на нашу думку, є надзвичайно важливим питанням через вплив воєнних дій на психічний стан жінок, і як наслідок на їхню здатність виконувати материнські обов'язки, яка проходить в умовах безпрецедентного рівня психологічного навантаження.

Дослідження даної проблематики допомагають зрозуміти, як війна, розлука з родиною, матеріальні втрати, зміна культурного середовища та звичної рутини життя впливають на психологічний стан матерів, відносини з дітьми та рідними. Крім того, до уваги доцільно брати той факт, що материнство в умовах війни набуває особливого значення, оскільки жінки стикаються не лише з типовими викликами виховання дітей, а й з надзвичайними стресовими ситуаціями, що суттєво впливають на їхнє психічне здоров'я.

Перейдемо до аналізу провідних тез, які підкреслюють актуальність обраної теми.

По–перше, варто взяти до уваги той факт, що материнство саме по собі є доволі багатограним та нелегким процесом, а військові конфлікти значно підвищують рівень стресу у матерів, які залишилися в Україні, та матерів, що вирішили жити за кордоном. З початком повномасштабного вторгнення значно збільшився рівень тривоги за безпеку, здоров'я і майбутнє як своє, так і своїх дітей, що може призводити до розвитку тривожних розладів, хронічного стресу, труднощів різного типу в повсякденному житті.

По–друге, зміни в звичному способі життя, нестабільність та травматичні події можуть викликати депресію, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші проблеми з психічним здоров'ям, наслідки яких очевидно будуть відображатися на наступних поколіннях українців. Також варто зазначити, що матерям, які відчувають відсутність підтримки, яким довелося змінити місце проживання або ж тим жінкам, що перебувають у незнайомому середовищі за

кордоном може бути надзвичайно важко виховувати дітей самим. Тому ми ставимо завдання при виконанні даної роботи, хоча б трішки наблизитися до вирішення питання як покращити психічний та емоційний стан матерів, що переживають кризи

До того ж, важливим аспектом, який впливає на протікання материнства є те, що жінки, які були змушені покинути свої громади, часто втрачають соціальні зв'язки з друзями та рідними людьми. Без підтримки від близьких або психологічної допомоги важко справлятися з тиском, що може призвести до ізоляції та погіршення стану психічного здоров'я.

Зважаючи на відсутність в достатній кількості наукових досліджень з даної теми, відмітимо, що проведення таких досліджень уможливить краще розуміння того, як підтримувати емоційне благополуччя жінок, які перебувають під сильним стресом через війну, а також зменшити ризик виникнення проблем із психічним здоров'ям у їхніх дітей. Це також сприятиме формуванню стійкості як у матерів, так і у їхніх дітей, щоб вони могли подолати труднощі, сформулювати нове оточення та мати шанс на покращення психологічного та емоціонального стану.

Теоретико–методологічну основу дослідження становлять роботи В.О. Проніної, В.В. Вишньовського, Д.С. Кирилової, Н.І. Чепелевої, В. Стинської, М. Лугової, Т. Цимбал, О.Л. Мітіної та інших.

Таким чином, зважаючи на актуальність обраної теми та обмеженість дослідницьких робіт різних аспектів материнства саме в умовах воєнних дій, беручи до уваги нагальність поглибленого вивчення різних аспектів материнства задля розробки нових підходів і стратегій підтримки, які враховуватимуть специфічні потреби українських матерів у часи війни, нами було обрано тему роботи **«Груповий тренінг, як метод стабілізації психо-емоційного стану матерів, що проживають за кордоном».**

**Об'єкт дослідження:** психоемоційний стан жінок, що мають дітей.

**Предмет дослідження:** психологічний тренінг, як метод стабілізації психо-емоційного стану жінок, що проживають за кордоном.

**Мета роботи:** теоретичне та експериментальне обґрунтування ефективності групового тренінгу для стабілізації психоемоційного стану матерів задля підвищення психологічного благополуччя.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз психологічної літератури з питань особливостей психологічно-емоційного стану матерів.
2. Здійснити порівняльний аналіз показників емоційного стану матерів, залежно від місця перебування.
3. Розробити тренінгову програму із стабілізації психоемоційного стану матерів, що проживають за кордоном.
4. Перевірити ефективність тренінгу як методу стабілізації психоемоційного стану матерів, що проживають за кордоном, шляхом повторної діагностики учасників.

Задля досягнення мети роботи використовувались теоретичні та емпіричні **методи роботи**, а також методи статистичної обробки даних. Серед теоретичних методів роботи відмічають аналіз та синтез психологічної наукової літератури, спеціальної літератури, порівняння, узагальнення та систематизація наукового матеріалу з проблеми дослідження. Методи емпіричного характеру полягали у використанні ряду методик:

1. Методика вивчення ситуативної тривожності Спілбергера, використана адаптація Ханіна (STAI);
2. Методика вивчення психічного стану Айзенка, котра була адаптована Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С.
3. Методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в україномовній адаптації С. Карсканової
4. Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунга (адаптація Т.І. Балашової);

5. Методика "Дослідження синдрому вигорання (Грінберг) (Коняхін А.В., Гаврик І.Л., Гриценко Н.В., Гутенко Д.М., Коропченко Н.М., Обравит О.М., Полякова В.С., Сухомлин Л.Г., Усик Ю.С., Чорний О.Л.).

До того ж нами було використано методи статистичної обробки даних, а саме порівняльний аналіз первинних результатів.

**Теоретична значущість роботи** полягає у поглибленні наукових уявлень щодо психологічних аспектів материнства в умовах війни, виявленні закономірностей впливу зовнішніх стресових чинників на психоемоційний стан матерів та специфіку переживання материнства залежно від місця проживання.

Робота сприяє розвитку наукових знань у галузі психології материнства, зокрема в аспектах адаптації до кризових ситуацій та збереження емоційного благополуччя в екстремальних умовах. Вивчення емоційних реакцій та психологічного благополуччя матерів дозволяє розробити нові концептуальні підходи до надання психологічної допомоги в умовах сьогодення.

**Практична значущість роботи** визначається можливістю використання отриманих результатів у практичній психології та соціальній роботі. Розроблена на основі дослідження тренінгова програма спрямована на зниження рівня тривожності та емоційного вигорання у матерів, які знаходяться за кордоном.

Результати роботи можуть бути використані у створенні програм психологічної реабілітації та підтримки для жінок, які опинилися в складних життєвих обставинах через війну та в роботі фахівців соціальної роботи, волонтерів, психологів і психотерапевтів, що працюють з жінками, які переживають кризові ситуації.

Підготовлені методичні рекомендації щодо психологічної підтримки матерів у кризових умовах допоможуть створити стратегії соціально-психологічної адаптації та зміцнення психоемоційного стану жінок, що дозволить мінімізувати негативний вплив війни на їхнє психічне здоров'я та розвиток дітей.

**Характеристика вибірки.** Дослідження проводилося на онлайн з урахуванням всіх принципів наукового дослідження. У дослідженні брали

участь матері, які виїхали за межі України та матері, які під час війни залишаються на території України. Загальна кількість опитуваних становить 70 осіб, серед яких 35 досліджуваних – матері, які залишаються на території України та 35 жінок – матері, які виїхали з дітьми за кордон.

**Структура кваліфікаційної роботи:** робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел. Робота проілюстрована 19 таблицями та 4 рисунками. Загальний обсяг роботи складає 96 сторінок.

# РОЗДІЛ 1

## ЗАГАЛЬНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ МАТЕРИНСТВА ТА ГРУПОВОГО ТРЕНІНГУ В НАУКОВІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

### 1.1. Теоретичний аналіз психологічних підходів до розуміння материнства науковій літературі

У другій половині ХХ століття дискусії щодо природи материнського інстинкту набули особливої гостроти. Значна частина дослідників почала стверджувати, що прихильність до матері має біологічні передумови, спільні для людини та тваринного світу. Раніше науковий інтерес до материнства був доволі обмеженим, а знання про взаємодію між немовлям і матір'ю — поверховими. Протягом тривалого часу між світом дитини і дорослого існувала певна межа, яка заважала побачити у новонароджених щось більше, ніж їхню зовнішню крихкість. Суспільне ставлення до малюків формувалося переважно на основі їхніх фізичних характеристик — невеликих розмірів тіла, слабкої ваги та обмеженої м'язової сили (Магдисюк і Демчук, 2022: 68).

У результаті новонароджених сприймали як одночасно дивовижних, але вкрай безпорадних істот, і відповідно до цього з ними й поводитися. Протягом тривалого періоду наука вважала дитячий плач неусвідомленими звуками, усмішки — механічними реакціями, а вираження болю — елементарними рефlekсами. Такий погляд призводив до спотвореного уявлення про немовлят і створював труднощі у вихованні та догляді за ними.

Однак протягом останніх двадцяти п'яти років спостерігається зростання дослідницької уваги до дітей раннього віку. Із залученням значного фінансування з боку державних структур і приватних організацій, а також завдяки застосуванню нових методів вивчення дитячої поведінки було отримано чимало цінної інформації. Поступ науки в різних галузях — від ембріології до психології — сприяв суттєвому розширенню знань про немовлят (Проніна,

2019: 83). У сучасному науковому дискурсі здатність матері до емоційного відгуку на поведінку дитини, а також її уміння виражати почуття в процесі взаємодії з немовлям дедалі частіше трактується як природна, а не суто соціально сформована риса.

Д. Віннікотт (Гоць, 2024) наголошував на особливому стані матері після народження дитини, який, на його думку, є унікальним і дозволяє жінці відчувати емоційний і фізичний стан немовляти на глибоко інтуїтивному рівні. Він застерігав від надмірного втручання спеціалістів, які намагаються навчити жінку «правильним» діям. Такі поради, як вважав Віннікотт, можуть завадити матері сформувати власне розуміння поведінки дитини, оскільки зміщують її увагу з безпосереднього емоційного переживання на раціональний аналіз ситуації.

У свою чергу, дослідниця М. Мід (Гоць, 2024) звертала увагу на глибоко вкорінений біологічний характер материнських почуттів, який формується ще під час зачаття, виношування, пологів і грудного вигодовування. Вона підкреслювала, що лише сильні соціальні впливи здатні приглушити або витіснити ці природні потяги. Жінка, за її спостереженнями, має природну схильність до материнства, і лише навмисне нав'язування зовнішніх установок, що заперечують значущість її дітородної ролі, здатне серйозно змінити її поведінку. Таке перекручення внутрішньої природи жінки призводить до глибоких психологічних наслідків і шкодить як її особистому розвитку, так і формуванню здорових стосунків з дитиною (Нероба, 2015: 49).

Водночас у ситуаціях, коли вагітність викликає негативну реакцію з боку соціального оточення або погіршує подружні взаємини, жінка може свідомо уникати материнства. Особливо складним виявляється процес формування материнських почуттів у тих випадках, коли природний перебіг народження та годування порушується, наприклад, через застосування наркозу під час пологів або використання штучного вигодовування. Такі обставини, на думку дослідників, можуть завадити жінці повноцінно усвідомити й прийняти свою роль матері.

Кроскультурні дослідження, зокрема І. Кона, М. Мід, М. Є. Лемба, К. Маккартні, Д. Філіпса та інших, свідчать, що у суспільствах, де ключовим є соціальний статус, можливі випадки агресивної поведінки жінки щодо власної дитини. М. Мід (Гоць, 2024), порівнюючи традиційні та сучасні суспільства, підкреслювала, що в культурах, де законнонародженість є соціальною нормою, матері можуть не приймати дітей, народжених поза шлюбом. У крайніх випадках така соціальна позиція може призводити навіть до відмови від дитини або до фатальних наслідків для новонародженого (Гоць, 2024: 39).

Елізабет Бадінтер, аналізуючи трансформацію материнських уявлень у період з XVII до XX століття, дійшла висновку, що уявлення про материнський інстинкт є соціальним конструктом, а не природженою потребою. Вона не виявила усталених або обов'язкових моделей материнської поведінки, а навпаки – підкреслила, що емоційне ставлення жінок до своїх дітей змінюється під впливом культурного середовища й соціальних вимог. Материнська любов, на її думку, не є сталою величиною – вона варіюється залежно від історичного контексту, віддзеркалюючи зміну уявлень про жіночі ролі. Дослідниця виокремила три основні соціальні ідентичності жінки: мати, дружина та особа, що прагне особистісної самореалізації. Залежно від епохи домінувала одна з цих ролей.

Бадінтер також звертала увагу на те, як суспільна потреба у дітях впливає на сприйняття материнської відповідальності. Статус жінки як матері формувався відповідно до того, наскільки високо оцінювалося материнство в певний історичний момент. Наприклад, у Франції до кінця XVIII століття ставлення до материнства залишалося переважно утилітарним – народження дітей вважалося таким самим звичним обов'язком, як і допомога жінки у веденні домашнього господарства. Репродуктивна функція не супроводжувалась особливим емоційним акцентом, і в умовах відсутності ефективного контролю за народжуваністю дітородіння було невід'ємною частиною життя жінки (Лук'яненко, 2023).

У цей період цінність дитини визначалася не її індивідуальними рисами, а соціальними чинниками, зокрема статусом, статтю та порядком народження. Найбільшу увагу приділяли законнародженим синам, особливо первісткам. Втрата дітей не викликала суспільного потрясіння – її сприймали як звичайне явище: «Бог дав, Бог і взяв». У випадках, коли дитина народжувалася поза шлюбом або була небажаною, нерідко вдавалися до практик, які нині ідентифікуються як прихований інфантицид. Йшлося про залишення новонароджених у чужих домівках або про маскування умисної шкоди під нещасні випадки. Окрім того, жінки іноді вдавалися до абортів, які несли серйозну загрозу здоров'ю через використання токсичних засобів.

Суспільна байдужість до випадків смерті, хвороб або зникнення дітей була досить поширеним явищем. К. Боннз, аналізуючи соціальне сирітство, вказувала на тісний зв'язок між явищем інфантициду та відмовою від дитини. Цей зв'язок, за її словами, обумовлений соціальними нормами і тим, наскільки м'яким або жорстким було покарання за ухилення від материнських обов'язків.

У другій половині ХХ століття відбулися суттєві зміни в уявленнях про материнство. Поряд із посиленням жіночої емансипації, зростанням рівня освіти та участі жінок у трудовій діяльності почала знижуватись значущість материнської ролі. У результаті відбулася переоцінка пріоритетів, і роль матері перестала бути центральною в жіночій ідентичності, що вказує на зміну сімейних і соціальних моделей у бік зменшення домінування ідеології «дітоцентризму».

У сучасному суспільстві уявлення про жіночу самореалізацію зазнають істотних змін: тепер самоповага жінки нерідко ґрунтується не тільки на ролі матері, але й на професійній реалізації, здобутій самостійності в соціальній сфері та суспільному статусі, який вона вибудовує завдяки власним зусиллям, а не лише через шлюбні зв'язки. Зміни також простежуються і в розподілі традиційних функцій, що раніше повністю належали матері: сьогодні частина з них делегується до інституцій, які забезпечують допомогу в догляді за дитиною. Мова йде про фахівців різного профілю — медичних працівників, педагогів,

працівників соціальної сфери. Однак це не означає знецінення материнської любові, навпаки — змінюється її характер, акцент зміщується на іншу форму взаємодії, про що зазначає Е. Бадінтер (Анчева, 2017: 50).

Згідно з дослідженнями Годфруа, формування емоційного зв'язку між матір'ю та дитиною значною мірою залежить від особистого досвіду жінки, зокрема переживань, які вона мала у дитинстві. Не менш важливим чинником є міжособистісна взаємодія, що встановлюється між матір'ю та новонародженим після пологів і базується на турботі та чутливості до потреб дитини.

Ідея про те, що материнство є виключно вродженим, сьогодні все частіше ставиться під сумнів. Підкреслення виключного значення материнського інстинкту не дає можливості врахувати індивідуальний вибір жінки, її активну позицію щодо рішення стати матір'ю або відмовитися від цього. Наявність випадків порушення материнської поведінки дає підстави стверджувати, що інстинкт не виконує домінуючої ролі, а центральним стає саме усвідомлений вибір. Така позиція дозволяє говорити про жінку не як про пасивного учасника у процесі прийняття рішення, а як про особистість, здатну до рефлексії й самостійного вибору (Коноваленко, 2017: 44).

Материнство постає як соціальна роль, у якій тісно переплітаються біологічні та соціальні аспекти. Навіть якщо бажання стати матір'ю є природним, воно неминуче модифікується під впливом соціокультурних факторів, які формують уявлення жінки про її обов'язки та емоційні прояви. Відчуття материнства формується в культурному контексті, де діє низка норм і очікувань щодо того, якою повинна бути «справжня» мати.

Не існує стабільного визначення поняття «норми материнських відносин», оскільки зміст материнських установок змінюється відповідно до історичного періоду. Відхилення від загальноприйнятих норм материнської поведінки траплялися завжди, але реакція суспільства на ці відхилення варіювалася: у різні часи жінка могла або відчувати провину, або ж уникати її завдяки зміненому ставленню соціуму (Шевчук, 2010: 767).

Потреба в материнстві не може бути зведена винятково до дії біологічного інстинкту чи соціального обов'язку. На думку Д. Віннікота (Вишньовський & Куца, 2016), здатність жінки ефективно виконувати материнську роль формується через особистий досвід, що включає спостереження за поведінкою власної матері, гру з однолітками, власні переживання під час вагітності, а також досвід догляду за іншими дітьми. Автор підкреслює, що материнським навичкам не можна навчитися лише через книжки або за порадами фахівців. Вони виникають поступово — через досвід дитячих ігор, участь у догляді за молодшими в родині, а також через спостереження за поведінкою інших батьків (Канюка, 2018: 27).

Д. Рафаель–Леф (7) наголошує, що процес формування жінки як матері бере свій початок ще в ранньому дитинстві. У китайській культурі існує глибоко вкорінене переконання: дівчина не зможе стати турботливою матір'ю, якщо ще змалку не відчуває любові до уявного образу своєї майбутньої дитини. Погляди вчених підтверджують важливість стосунків з рідною матір'ю та ролі сімейної моделі у становленні материнської поведінки (Гаража, 2021: 92).

У сфері зарубіжної психології окреслено окремий напрям, що спеціалізується на вивченні взаємодії між матерями та їхніми доньками. Аналіз наукових джерел свідчить про наявність понад семи сотень чинників, які можуть впливати на емоційне прийняття жінкою своєї вагітності та подальшу адаптацію до ролі матері. Серед них вагоме місце займає попередній життєвий досвід жінки, а також соціальні умови, в яких вона перебуває. Дані багатьох досліджень вказують на визначальну роль родинного середовища у формуванні материнських якостей (Гомонюк, 2017; Лук'яненко).

Виявлено, що жінки, які ухиляються від виконання материнської ролі або повністю відмовляються від неї, часто мали травматичний досвід у дитинстві. Як правило, вони зростали в родинях, де спостерігалася нестабільність і порушення емоційного контакту. Б. Стіл та Д. Поллок (Канюка, 2015) описують ситуації, коли агресивна поведінка, жорстоке ставлення та емоційна відстороненість у сім'ях повторюються у поколіннях. Середовище, в якому

домінували байдужість, приниження або насильство, нерідко ставало фоном для формування тих жінок, які згодом виявляли неготовність до виконання материнських обов'язків. Крім того, низький рівень матеріальної забезпеченості та обмеженість у доступі до культурних ресурсів значною мірою ускладнювали розвиток особистості дівчат і послаблювали потенціал майбутньої матері (Кирилова, 2017: 102).

Формування материнства не обмежується лише моментом народження дитини. Воно починається ще в періоді внутрішньоутробного розвитку та продовжується упродовж усього життя. На цьому наголошував, зокрема, Е. Еріксон, вказуючи на важливість раннього віку для становлення особистісних рис, що зумовлюють здатність до емоційного зв'язку з дитиною. У сучасних дослідженнях посилено увагу до вивчення феномена прихильності між матір'ю та немовлям, адже саме ця емоційна близькість визначає успішність материнства (Мітіна, 2024: 103).

У рамках етології прихильність трактується як природний біопсихічний механізм, який властивий не лише людям, але й представникам тваринного світу. Згідно з концепцією Дж. Боулбі (Коваль, 2016), цей механізм є критично важливим для встановлення і підтримки контакту між дитиною та матір'ю, що, своєю чергою, забезпечує виживання потомства. Автор акцентує на важливості перших контактів, що відбуваються одразу після народження, адже саме вони стають основою для формування емоційної прихильності. Установлено, що фізичне та психічне благополуччя дитини значною мірою залежить від наявності емоційного зв'язку з матір'ю. Її поведінка формується як відповідь на вроджені сигнали, які подає малюк. Механізм формування прихильності передбачає наявність селективних чинників, таких як специфічні риси обличчя, запахи або рухи, що сприяють впізнаванню і взаємодії, а також забезпечують біологічну функцію збереження виду (Таран & Гаража, 2021: 93).

Останні дослідження зосереджують увагу на тому, що прихильність у родині формується не ізольовано, а часто передається по материнській лінії. Фахівці, зокрема Рікс та інші, звертають увагу на те, що характер прихильності

матері має прямий вплив на тип прихильності, який формує дитина. Так, С. Фрайберг зазначає, що глибокі емоційні суперечності, які виникли ще в дитинстві, можуть перешкоджати жінці встановити теплий контакт зі своєю дитиною. Жінки, що мали складні або амбівалентні стосунки з власними матерями, часто несвідомо повторюють цей досвід у взаємодії з іншими, зокрема з власними дітьми. Це проявляється в поєднанні потреби у близькості та неможливості її підтримувати.

Праця М. Майна і Р. Голдвіна свідчить про те, що діти, які стикнулися з емоційним відторгненням, можуть у майбутньому повторити цю ж модель у власному батьківстві. У таких випадках внутрішня уява про стосунки з дитиною – так звана «внутрішня робоча модель» – формується як відображення попереднього негативного досвіду. Особливо важливим у формуванні майбутньої матері є емоційний контакт із власною матір'ю, характер спілкування, а також її участь у внутрішньому світі доньки. Як зазначає Тюптя, саме ці чинники забезпечують адекватну передачу позитивного стилю емоційного супроводу з покоління в покоління.

Важливо також враховувати задоволеність жінки своєю роллю матері, адже це суттєво впливає на те, як саме вона реалізує себе у материнстві. Дослідники, орієнтовані на психоаналітичну традицію, підкреслюють важливість уявного образу дитини, який формується ще під час вагітності. Саме цей образ допомагає майбутній матері вибудувувати глибший зв'язок зі своєю дитиною ще до її народження.

Ці аспекти також знаходять своє продовження у правовому полі. Зокрема, згідно з дослідженням О.М. Ганкевича, материнство у сучасному українському контексті розглядається не лише як біологічний чи психологічний, а й як юридичний феномен. Автор зазначає, що відповідно до статті 49 Сімейного кодексу України, кожна жінка має право на материнство незалежно від свого сімейного статусу. Такий підхід свідчить про наявність законодавчих механізмів, які підтримують не лише традиційні, але й альтернативні форми материнства (Ганкевич, 2018: 92).

Сучасне уявлення про материнство значно змінилося: тепер воно розглядається через призму культурних, соціальних і психологічних чинників. Йдеться не лише про турботу та розвиток дитини, а й про трансформацію самої жінки – її особистісне зростання, емоційне самовизначення та усвідомлений вибір бути матір'ю. У цьому контексті все більше жінок прагне змінити моделі виховання, які дісталися їм у спадок, та побудувати нові, емоційно здорові відносини з власними дітьми, навіть попри можливі конфлікти. Материнство, попри свою індивідуальність, все ж залишається глибоко природним станом, який відображає соціальну роль жінки і водночас задовольняє її внутрішню потребу у турботі, любові та самореалізації як матері.

Психоемоційний стан жінок, які стали матерями, доцільно розглядати у широкому контексті особистісної активності та усвідомлення життєвих орієнтирів. Після народження дитини психіка жінки зазнає суттєвих трансформацій, що позначаються на її емоційній сфері. З одного боку, материнство супроводжується відчуттям глибокого щастя, з іншого – воно пробуджує страхи й тривоги, які пов'язані з прийняттям нової відповідальності. Цей період стає переломним, оскільки відчуття радості переплітається з емоційною напругою, викликаною необхідністю адаптуватися до нових ролей і завдань (Маєр, 2023: 76).

Упродовж виховання дитини жінка бере активну участь у її психоемоційному становленні. Цей процес сприяє зростанню чутливості до емоцій інших людей, особливо членів родини. Підвищена емпатія, яка виникає на цьому тлі, є водночас ресурсом і викликом, адже надмірне зосередження на потребах дитини часто супроводжується нехтуванням власними емоційними запитами. У таких умовах жінка іноді втрачає баланс між турботою про дитину та турботою про себе, що може породжувати відчуття провини чи психологічного виснаження (Шмілик, 2017: 242).

Варто також враховувати, що суспільні уявлення про «ідеальну матір» чинять тиск на жінку, стимулюючи порівняння з іншими матерями та створюючи ризик зниження самооцінки. Часто виникає страх не відповідати

очікуванням оточення, родини або власним уявленням про материнство. Разом з тим, прийняття унікальності кожної материнської історії й визнання того, що універсальних моделей виховання не існує, сприяє зниженню внутрішнього напруження. Це дозволяє жінці спиратися на особистий досвід, переосмислюючи зовнішні установки й стереотипи (Чепелева, 2023: 279).

Однією з характерних психологічних змін, які супроводжують материнство, є перегляд особистих пріоритетів. Багато жінок схильні формувати уявлення про своє життя лише навколо дитини, що, з одного боку, дозволяє їм віднайти нові сенси в житті, а з іншого – може спричинити втрату почуття власної ідентичності. Участь у вихованні дитини часто сприймається як важлива життєва місія, через яку жінка прагне реалізувати свої цінності та залишити слід у майбутньому. Однак іноді власні інтереси та цілі починають сприйматися як несуттєві, що може викликати відчуття відсторонення або ізоляції (Виртосу & Стрельник, 2023).

Значущим ресурсом у процесі адаптації до материнства виступає соціальна підтримка. Спілкування з іншими матерями часто дозволяє жінкам поділитися своїм досвідом, висловити переживання й отримати емоційну підтримку. Таке середовище сприяє зниженню тривожності, створюючи відчуття приналежності та розуміння. Окрім того, важливу роль відіграє підтримка з боку партнера. Якщо чоловік бере активну участь у вихованні дитини, жінка частіше відчуває, що не єдина несе тягар батьківських обов'язків, що позитивно впливає на її емоційний стан.

Повсякденні навантаження, пов'язані з доглядом за дитиною, виконанням домашніх справ і можливою професійною діяльністю, нерідко призводять до емоційного виснаження. Психологічна перевтома в таких умовах стає майже неминучою, особливо якщо жінка не має можливості відновлювати ресурси через відпочинок чи особистий простір. У подібних ситуаціях зростає ризик дратівливості, хронічної втоми й навіть зниження якості взаємодії з дитиною. Материнська чуйність і терпіння потребують внутрішньої рівноваги, яка неможлива без часу на відновлення (Шмілик, 2013: 254).

Особливої уваги потребують випадки післяпологової депресії, яка є складним емоційним і психологічним станом, що може значно ускладнити адаптацію до нової соціальної ролі. Цей феномен не обмежується короточасним зниженням настрою, а може призводити до серйозного дистресу, що впливає як на самопочуття жінки, так і на взаємини в сім'ї. Усвідомлення того, що післяпологова депресія є поширеним і лікувальним явищем, є важливою умовою своєчасного звернення за допомогою. Підтримка спеціалістів, зокрема психологів і лікарів, може суттєво полегшити процес відновлення емоційної рівноваги (Вишньовський & Куца, 2016: 301).

У процесі виховання дітей жінки поступово опановують нові вміння, зокрема навички планування часу, стресостійкості й ефективного подолання конфліктних ситуацій. Ці вміння сприяють зростанню їхньої самооцінки, позитивно впливають на розвиток особистості та допомагають адаптуватися до нових обставин. У багатьох випадках жінки, які навчилися правильно розпоряджатися своїм часом і ресурсами, починають відчувати більше задоволення від свого життя. Материнство при цьому постає як важливий етап особистісного становлення, що відкриває нові горизонти та змінює сприйняття себе й світу.

Водночас досвід материнства може змінити характер стосунків із партнером. Через необхідність постійної уваги до дитини у стосунках можуть з'явитися напружені моменти, пов'язані зі зниженням рівня інтимності або емоційної близькості. Якщо подружжя не вміє відкрито говорити про свої почуття та очікування, це може посилювати взаємне нерозуміння. Саме тому відкритість у спілкуванні та взаємна підтримка є ключовими умовами збереження здорових і гармонійних стосунків. Часто жінки можуть відчувати, що їхній партнер не до кінця усвідомлює складність їхнього становища, що лише додає емоційного навантаження.

Суттєвим викликом для багатьох матерів є також спроби поєднати професійну діяльність із сімейними обов'язками. У таких випадках жінки нерідко змушені коригувати свій робочий графік, аби відповідати потребам

дитини, що може викликати труднощі як у професійному, так і в особистому житті. Побоювання втратити роботу або не впоратися з посадовими обов'язками часто посилюють відчуття тривоги та стресу (Підчасова & Чепелева, 2022: 36).

Коли жінка не отримує належної підтримки з боку партнера, рідних або друзів, вона може переживати емоційне виснаження. Відсутність можливості розділити відповідальність за виховання дитини спричиняє зростання фізичного та психологічного навантаження. Часто матері залишаються сам на сам із численними обов'язками, що ускладнює адаптацію до нової ролі. У таких ситуаціях надзвичайно важливо звертатися по допомогу, адже навіть невелика підтримка з боку оточення здатна суттєво знизити рівень стресу (Перун, 2011: 12).

Загалом, психологічні аспекти жіночого досвіду материнства є складними, багатогранними та індивідуальними. Вони залежать від безлічі чинників — життєвих умов, типу особистості, рівня підтримки з боку соціального оточення. Необхідно пам'ятати, що кожна жінка переживає материнство по-своєму, і немає універсального шаблону, як саме потрібно діяти в тій чи іншій ситуації. Уміння прислухатися до себе, відкрито говорити про труднощі й шукати підтримку сприяє збереженню емоційного благополуччя. Попри всі труднощі, материнство часто стає джерелом радості та нових можливостей для особистісного зростання. Багато жінок знаходять у ньому не лише сенс, а й нові зацікавлення. Заняття з дитиною – спільні прогулянки, творчі активності або спортивні ігри – здатні приносити позитивні емоції, сприяти розвитку впевненості в собі й відкривати нові грані жіночої самореалізації.

У період, коли жінка бере на себе роль матері, підтримка з боку близьких стає надзвичайно важливою. Спілкування з іншими матерями, зокрема через соціальні мережі та тематичні онлайн-спільноти, може значно допомогти. Таке середовище сприяє обміну досвідом, формуванню відчуття взаєморозуміння і зменшенню соціальної ізоляції. Саме тут жінки отримують шанс висловити свої

переживання та отримати моральну підтримку, яка часто є необхідною у повсякденному житті.

Материнство нерідко стає поштовхом до позитивних змін у самій жінці. Багато з них відзначають, що з появою дітей у них розвинулися важливі життєві навички: зросла здатність до організації часу, поліпшилася емоційна стійкість, з'явилася здатність оперативно реагувати на конфліктні ситуації. Усе це має вагомий вплив не лише на виховання дітей, а й на професійне зростання та самореалізацію.

Разом із тим, не варто ідеалізувати материнство. Періоди фізичної втоми та емоційного виснаження є нормальними і не потребують замовчування. Визнання того, що мати може відчувати і втому, і незадоволення, не применшує її любові до дитини, а лише підкреслює складність і глибину цього життєвого етапу (Сіраковська, 2018: 147).

Економічні труднощі також нерідко супроводжують жінок, які виховують дітей. Підвищення витрат, пов'язаних з доглядом за дитиною, навчанням та медичним обслуговуванням, може викликати тривогу щодо майбутнього. Саме тому вміння планувати фінанси та шукати додаткові ресурси для забезпечення стабільності родини набуває важливого значення (Яремчук, 2008: 235).

Окрім того, на психологічне самопочуття жінок впливають і суспільні очікування. Стереотипи, які формуються навколо образу "ідеальної матері", можуть спричинити внутрішній конфлікт, особливо коли реальність не відповідає цим шаблонам. Жінки іноді почуваються винними через те, що не можуть задовольнити вимоги соціуму. Проте варто пам'ятати, що кожна мати має свій шлях, а її унікальний досвід не повинен порівнюватися з чужим (Перун, 2011: 1271).

Особливу роль відіграє також зміна у стосунках з родиною. Після народження дитини динаміка взаємин у сім'ї зазнає змін: увага зосереджується на малюкові, що може впливати на рівень близькості з партнером чи іншими членами родини. В таких умовах важливою залишається відкритість у

спілкуванні, що сприяє збереженню гармонії в родинному середовищі (Яремчук, 2006: 235).

Загалом, процес входження в материнство супроводжується цілим спектром емоційних і психологічних змін. Він не має єдиного сценарію, а відображає індивідуальність кожної жінки. Підтримка, щире розуміння, а також здатність до самопізнання є тими чинниками, які можуть допомогти адаптуватися до нової реальності. Хоч шлях материнства може бути нелегким, у ньому приховано багато джерел радості, внутрішнього зростання та сили. І навіть у найскладніші моменти у жінки завжди залишаються ресурси, які допомагають долати труднощі й рухатися вперед.

## **1.2. Чинники психоемоційного стану матерів в умовах війни та образ сучасного материнства**

Перш, ніж перейдемо безпосередньо до чинників психоемоційного стану матерів в умовах війни, варто відмітити те, що роль жінки у вихованні дітей є центральною в багатьох культурах і суспільствах, а тому доцільно розглянути власне образ матері, яка виховує дитину. Виховання дітей вимагає від жінки значних емоційних, фізичних і соціальних зусиль, які формують її психологічний портрет. Цей розділ присвячений аналізу основних психологічних характеристик жінки, яка виконує материнські обов'язки, враховуючи індивідуальні, соціальні та культурні аспекти (Сельє, 2002).

Однією з ключових рис жінки, яка виховує дітей, є її висока відповідальність, що проявляється у бажанні створити сприятливі умови для фізичного, емоційного і соціального розвитку дитини. Відповідальність жінки формується під впливом соціальних норм й особистих переконань, які стимулюють її до виконання материнської ролі (Карамушка, 2018).

Найважливіші реакції жінки–матері обумовлені рядом складних гормональних процесів, що створюють умови для сприйнятливості до ситуації взаємодії з дитиною. Однак конкретна інтерпретація станів жінки під час

вагітності і в період актуального материнства залежить від особистості матері, сенсу вагітності для неї, соціальної та сімейної ситуації. Гормони можуть допомогти любити чи ненавидіти, але що з цими почуттями робити визначає ситуація та минулий досвід. Виникнення та реалізація материнської поведінки залежить лише від зовнішніх стимулів. Можливість бути матір'ю закладена лише в жіночій природі, але суспільні норми та цінності здійснюють колосальний вплив на ставлення жінки до материнства, і кожній соціальній установці відповідає певний образ дитини, що підтверджується тим, що на вищих стадіях розвитку виникнення схем поведінки відбувається прижиттєво, на матеріалі здобутого досвіду. Тобто, чим складніша поведінка, що забезпечується цими схемами, тим довшим та варіативнішим буде шлях їх утворення.

Мати, як правило, також демонструє і високий рівень турботи та емпатії. Ці риси дозволяють їй враховувати індивідуальні потреби дитини, реагувати на її емоційний стан і забезпечувати психологічний комфорт. Турботливість жінки є ключовим елементом у створенні безпечної прив'язаності між матір'ю і дитиною (Коваль, 2016).

Щоденні виклики, які виникають у процесі виховання дітей, вимагають від матері здатності швидко адаптуватися до змін. Емоційна гнучкість допомагає жінці знаходити баланс між строгістю і підтримкою, що є важливим у виховному процесі (Лазарус, 2010).

Самореалізація – це процес розкриття особистісного потенціалу, досягнення своїх цілей і гармонійного балансу між внутрішніми прагненнями та зовнішніми умовами. Для жінки–матері цей процес часто відбувається через поєднання сімейних і професійних ролей, а також реалізацію творчих і соціальних потреб (Кокун, 2019).

Попри зосередженість на дітях, жінка–матір також відчуває потребу у власній самореалізації. Поєднання ролі матері з іншими соціальними ролями (професійною, особистісною) може сприяти її психологічному розвитку або викликати конфлікти, якщо підтримка з боку оточення недостатня. Таким

чином, відмітимо, що в цілому самореалізація сприяє розвитку особистості жінки, дозволяючи їй відчувати себе значущою і цінною не лише як матір, але і як окрема індивідуальність (Максименко, 2015).

Проте, зазначимо, що відсутність можливості для самореалізації може призводити до емоційного виснаження, почуття незадоволеності чи навіть депресії. Діти, які бачать приклад самореалізованої матері, з більшою ймовірністю прагнуть досягати власних цілей, формують здорове уявлення про баланс між сім'єю та особистими амбіціями.

Соціальні норми та стереотипи значно впливають на формування психологічного портрета жінки, як матері. У багатьох суспільствах жінка сприймається як основна вихователька дітей, що може створювати додатковий тиск і викликати тривожність.

Психологічний стан жінки залежить від рівня поділу обов'язків з партнером та підтримки, яку вона може отримати від родини, друзів і соціальних інститутів. Наявність такої підтримки допомагає їй зменшити рівень стресу та зберегти емоційну рівновагу.

Жінка, яка виховує дітей, може стикатися з низкою труднощів, що перешкоджають їй в самореалізації та отриманні задоволення від життя. Зокрема з часовими обмеженнями, так як постійна зайнятість доглядом за дітьми та домашніми справами залишає мало часу для особистісного чи кар'єрного розвитку; з соціальними очікуваннями, оскільки у багатьох культурах роль матері ставиться на перший план, а особисті прагнення жінки можуть ігноруватися або навіть засуджуватися; брак підтримки, так як відсутність підтримки з боку партнера чи близьких може значно ускладнювати жінці реалізацію своїх мрій і амбіцій; внутрішні конфлікти, що обумовлюються почуттям провини за те, що присвячує час собі, вважаючи, що це може зашкодити її дітям.

У результаті це може призводити до емоційного виснаження, вигорання, почуття незадоволеності або навіть розвитку депресії.

Важливим завданням для жінки виступає пошук балансу між сімейними та особистими потребами, що уможлиблюється за рахунок підтримки з боку оточення, ефективного розподілу часу, професійного та особистісного розвитку. Значну роль при цьому відіграють соціальні інституції, які мають забезпечувати умови для гармонійного поєднання материнства та самореалізації. Участь у творчих, освітніх чи соціальних проєктах, а також можливість реалізувати себе поза межами сім'ї сприяють гармонійному розвитку жінки як особистості.

До того ж, маємо відмітити, що жінка, яка виховує дітей, відіграє багатогранну роль, що вимагає від неї постійної емоційної, фізичної та соціальної залученості. Тож формування її психологічного портрету відбувається, як вже було зазначено вище, під впливом численних факторів, таких як індивідуальні особливості, культурні традиції, соціальні очікування та родинні обставини.

Ключовими рисами жінки–матері є висока відповідальність, турботливість, емпатія, емоційна гнучкість та здатність адаптуватися до різних життєвих ситуацій. Ці характеристики є основою для створення сприятливого середовища, необхідного для гармонійного розвитку дитини.

Соціологи наголошують, що сучасний світ перебуває в стані нестабільності: повномасштабна війна, погіршення екологічної ситуації та несприятливі соціальні фактори суттєво впливають на життя людей. Основним викликом сьогодення є війна, яка стає одним із ключових чинників психологічної неготовності жінок до материнства. Жінки, які залишаються в країні під час воєнних дій, перебувають у постійному стресі через повітряні тривоги, руйнування інфраструктури, трагічні історії очевидців, загрозу життю та відчуття невизначеності. Постійний стрес спричиняє негативні емоційні стани, що можуть негативно позначатися на здоров'ї населення (Котляр, 2023).

Перш за все, відмітимо, що в цілому вчені виділяють два ключові аспекти материнства: турботу та відповідальність, які гарантують дитині життя, а також любов до життя, що дарує їй відчуття радості й безпеки. Щоб передати ці цінності, мати сама повинна бути щасливою, адже її емоційний стан

передається дитині. Достатній рівень материнської любові сприяє формуванню у дитини довіри до світу, що допомагає їй розвиватися, будувати соціальні зв'язки та успішно долати труднощі. Натомість нестача емоційного тепла, спричинена, зокрема, материнською тривожністю, може викликати у дитини почуття страху за свою безпеку, що в майбутньому може призвести до психологічних труднощів у розвитку (Канюка, 2017).

Попри складні умови, багато матерів демонструють високу психологічну стійкість та використовують адаптивні механізми для подолання труднощів. Важливо враховувати вплив емоційного стану матері на розвиток дитини та створювати сприятливе емоційне середовище як під час вагітності, так і після народження. Для цього можуть застосовуватися методи психотерапевтичної підтримки, техніки релаксації, медитації, а також навчання ефективним стратегіям подолання стресу. Такі заходи сприяють зниженню ризику виникнення патологічних станів у дитини та забезпечують її гармонійний розвиток (Стинська, 2015).

Наукові дослідження підтверджують, що позитивний емоційний стан матері сприяє кращому росту плода, розвитку його сенсорного сприйняття та загальному спокою (Коваленко, 2016). Водночас стресові переживання матері можуть призводити до низької ваги новонародженого, підвищеного ризику ускладнень, зокрема інфекційних захворювань, астми та уповільненого когнітивного розвитку (Гасюк, 2013).

Феномен відкладання материнства набуває все більшого поширення, і нині одним із головних факторів, що впливають на цей процес, є війна. Як зазначає І. Виговська, у період воєнних дій жінки відчують значний тиск, пов'язаний із відповідальністю за материнство (Виговська, 2022). Для більшості жінок саме стабільність і впевненість у майбутньому є визначальними у прийнятті рішення про народження дитини. Тому пріоритетами сучасних жінок стають здобуття освіти, професійна реалізація та фінансова стабільність, а питання материнства відкладається на пізніший період. До того ж, сьогодні материнство дедалі частіше є усвідомленим і ретельно спланованим рішенням (Савицька, 2017).

За кордоном перед матерями–біженками постає низка труднощів, які неминуче впливають на їхню материнську роль. Дослідження психологічних змін, що виникають у процесі виконання материнських обов'язків в умовах вимушеної міграції, лише починають розвиватися й потребують більшої уваги з боку наукової спільноти.

Рішення про вимушений виїзд спричиняє значні зміни у виконанні материнських функцій, оскільки вони реалізуються в абсолютно нових, непередбачуваних і часто складних умовах. У стані стресу та емоційної нестабільності жінки змушені швидко адаптуватися до невизначеності, приймати важливі рішення та створювати хоча б мінімальне відчуття стабільності й емоційної підтримки для своїх дітей (Корчакова, 2023).

Говорячи про аспекти готовності до материнства в умовах війни, то маємо відмітити, що вона значною мірою базується на гуманістичних та альтруїстичних цінностях. Війна як стресовий фактор може, навпаки, спонукати жінок до збереження сімейних зв'язків і підтримки традицій, які мають глибокі культурні та історичні корені (Сингаївська & Страмоусова, 2024). У період нестабільності прагнення до любові, родинного тепла та продовження роду стає важливим мотивом для створення сім'ї. Така мотивація ґрунтується на потребі зберегти те, що має значення для психологічного та культурного благополуччя, забезпечуючи майбутнє наступних поколінь, незважаючи на складні обставини (Шматко, 2024: 414).

Прийнято вважати, що після народження дитини жінка повинна відчувати виключно радість і щастя. Однак у суспільстві часто замовчуються труднощі післяпологового періоду, оскільки материнство зазвичай подається лише в ідеалізованому, позитивному світлі. Через це жінки можуть зіштовхуватися з несподіваними проблемами, які впливають не лише на їхній фізичний і емоційний стан, а й на соціальну адаптацію (Щербакова, 2023).

Окрім того, спираючись на роботи Т.С. Кириленко, маємо відмітити, що на емоційний стан матері впливає низка психологічних чинників, зокрема її власний дитячий досвід і стосунки з матір'ю, сформовані суспільством

уявлення про материнство, якість взаємин із партнером та його роль у вихованні дитини, а також рівень життєвого комфорту для неї та її дитини. Важливу роль у цьому процесі відіграють і індивідуальні особливості жінки (Кириленко, 2007).

Проте в аспекті нашої дослідницької роботи особливого значення набуває материнство саме в умовах війни. Доцільно зазначити, що війна є потужним стресогенним фактором, який впливає на емоційне та психологічне здоров'я жінок, особливо матерів. Втрата стабільності, постійна загроза життю, вимушене переселення або залишення членів сім'ї в небезпеці спричиняють тривожність, страх, депресію та емоційне виснаження.

На основі теоретичного аналізу наукових джерел, відмітимо, що основні чинники, що впливають на психоемоційний стан матерів під час війни, включають:

- Небезпеку для життя як постійне відчуття загрози собі та дітям сприяє підвищенню рівня стресу;
- Розлуку з родиною, оскільки багато жінок залишаються без підтримки чоловіка або інших родичів, що посилює емоційне навантаження;
- Вимушене переселення в силу того, що адаптація до нових умов, втрата житла, роботи, соціального оточення викликають відчуття невизначеності;
- Економічні труднощі так як нестача фінансових ресурсів, втрата роботи та необхідність забезпечувати дітей ускладнюють психологічний стан.
- Відповідальність за дітей, що передбачає прийняття складних рішень щодо безпеки, освіти та виховання дітей у критичних умовах.
- Психологічне виснаження так як постійне напруження призводить до емоційного вигорання, безсоння та втрати інтересу до повсякденного життя.

Відносно сучасного образу «ідеальної матері», А.В. Кулик, зазначає, що він включає в себе безліч вимог. Оскільки на сьогоднішній день від жінки очікують енергійності, емоційної стійкості, здатності поєднувати материнство з професійною діяльністю та виконанням численних соціальних ролей. У зв'язку з цим багато жінок прагнуть зберігати власну соціальну і професійну

самореалізацію, не відмовляючись від кар'єрного розвитку заради виховання дітей. Вони розглядають самореалізацію як важливу частину свого життя, що формує їхнє ставлення до балансу між сім'єю та роботою (Кулик, 2020: 282).

Однак значне фізичне та емоційне навантаження, пов'язане з материнством, може призводити до емоційного вигорання. Воно проявляється через втому, стрес та відчуття виснаженості, що ускладнює виконання щоденних обов'язків. Внаслідок цього у жінки можуть погіршитися фізичний і психологічний стан, а також стосунки з дитиною та оточенням (Максименко, 2004: 272).

Війна трансформує традиційні уявлення про материнство. Сучасна мати в умовах воєнних дій виступає не лише в ролі виховательки та опікунки, а й стає захисницею, психологом, організаторкою та економічною підтримкою сім'ї. Основні особливості сучасного материнства включають:

- Поєднання різних ролей, оскільки жінки одночасно виконують функції матері, батька, соціального захисника, адаптуючись до нових реалій.
- Посилення психологічної підтримки дітей в силу того, що у кризових ситуаціях матері приділяють особливу увагу емоційному стану дітей, намагаючись створити стабільне середовище.
- Розвиток самостійності та стресостійкості, так як жінки вчаться швидко приймати рішення, адаптуватися до змін, зберігати контроль над ситуацією.
- Зміни у ціннісних орієнтаціях, що передбачають наступне: на перший план виходять безпека, єдність сім'ї, підтримка громади, а матеріальні аспекти життя стають менш значущими.
- Активація соціальної підтримки, що обумовлюється активним залученням сучасних матерів до волонтерської діяльності, взаємодією із благодійними організаціями та пошуком можливості для адаптації дітей.

При цьому сучасні матері відчувають значну відповідальність за своїх дітей, що позитивно впливає на виховний процес. Однак ця відповідальність може супроводжуватися підвищеним рівнем тривожності щодо майбутнього

дитини та власних можливостей забезпечити їй гідне життя. Такі переживання нерідко стають причиною відкладання материнства на пізніший період, що, у свою чергу, може призвести до труднощів із зачаттям. Попри високий рівень тривоги, жінки загалом асоціюють материнство з відчуттям захищеності та щастя, оскільки сучасний світ забезпечує відносно безпечні та комфортні умови для виховання дітей (Коваленко, 2016).

Тож, в умовах війни образ матері набуває нових рис, поєднуючи традиційні та сучасні моделі материнства, де головним пріоритетом залишається захист та благополуччя дитини.

Резюмуючи вищевикладене, підкреслимо, що психоемоційний стан матерів в умовах війни формується під впливом багатьох чинників, серед яких домінують стрес, страх, економічна нестабільність та соціальні зміни. Попри це, жінки демонструють адаптивність, емоційну силу та прагнення до збереження сімейних цінностей. Сучасне материнство в умовах війни трансформується, поєднуючи опіку, психологічну підтримку, соціальну активність та боротьбу за безпеку своїх дітей.

### **1.3. Психологічні інструменти стабілізації психоемоційного стану матерів в умовах війни**

Однією з найефективніших та результативних форм опанування нових умінь і навичок вважається тренінг. Він забезпечує глибоке засвоєння знань, розвиток особистісних рис, поведінкових моделей і креативного потенціалу. Цей підхід знаходить підтвердження у численних науково–психологічних джерелах і є загальноновизнаним серед фахівців.

Згідно з дослідженням А.А. Котвіцької та Л.В. Пляки, тренінгові заняття ефективно сприяють розвитку комунікативних навичок, емоційної саморегуляції, самопізнання і адекватного самосприйняття (Котвіцька & Пляка, 2008).

Н.Є. Афанасьєва та Л.А. Перелігіна відзначають, що соціально–психологічний тренінг є ефективним інструментом для формування

реалістичного уявлення про себе, підвищення рівня міжособистісної взаємодії та загального розвитку особистості (Афанасьєва & Перелигіна, 2015).

У науковій літературі, зокрема в роботах Л.А. Петровської, Л.Д. Столяренко, С.І. Яковенка, Л.І. Мороз, Ю.Б. Ірхіна та інших, представлено глибокий аналіз результативності соціально–психологічного тренінгу.

Є.В. Карпенко підкреслює, що взаємодія в групі сприяє більш глибокому усвідомленню особистісних рис, їх вдосконаленню та самопізнанню. Тренінг, на її думку, передбачає не тільки навчання, але й емоційне переживання, яке відіграє ключову роль (Карпенко, 2015).

У тренінговому процесі важливою є можливість моделювати міжособистісні взаємодії та аналізувати ситуації з пошуком ефективних рішень. Групове середовище створює максимально наближені до реальності умови для розвитку самосвідомості та набуття досвіду.

Згідно з Н.Є. Афанасьєвою та Л.А. Перелигіною, тренінги можуть бути спрямовані як на розвиток професійних навичок, так і на особистісне зростання. Вони поділяються на інструментально–орієнтовані та особистісно–орієнтовані, що дозволяє досягати як основних, так і супутніх цілей, спрямованих на глибинні трансформації учасників (Афанасьєва & Перелигіна, 2015).

Незважаючи на відсутність єдиної класифікації тренінгів, умовно їх можна поділити на тренінги саморегуляції, комунікативні, особистісного зростання та навчальні. Окремо виділяють бізнес–тренінги, соціально–психологічні та тренінги навичок.

Говорячи про основні теоретико–методологічні положення, які потребують виконання керівником тренінгової групи, відмітимо наступні:

- відстеження первинної оцінки і належності учасників тренінгу до соціальної ситуації в групі;
- відстеження внутрішнього конфлікту, конфронтації, супротиву та їхня фіксація для профілактики виникнення міжособистісного конфлікту, який має місце в абсолютно будь–якій тренінговій групі. Важливого значення набуває

уміння управляти такого роду конфліктами, щоби вони переходили у зняття внутрішнього напруження особистості;

- кожен конфлікт проходить стадії групової згуртованості, що супроводжується здатністю навіть у проблемних ситуаціях за умов наявності різних поглядів та світогляду знаходити компроміс, а не йти в конфронтацію;

- функціонально рольовий зв'язок визначається показником умінь вирішення проблеми завдяки злагодженого програвання рольових ситуацій (Балахтар, 2015).

До загальних характеристик соціально–психологічного тренінгу в науковій літературі загалом відносяться:

- 1) етап розробки тренінгової програми, який передбачає визначення груп за однаковим запитом;

- 2) етап формулювання цілі і завдання тренінгу;

- 3) врахування мотивації членів соціально–психологічного тренінгу до участі в тренінгу, що полягає у відстеженні мотиваційного потягу, спрямованості, інтенсивності та наполегливості учасників до оволодіння новими знаннями чи патернами поведінки;

- 4) відповідальність керівника тренінгу за якість проведення тренінгу;

- 5) обов'язковість використання зворотного зв'язку (серед усіх принципів тренінгової роботи цей принцип є найважливіший) (Блінов, 2008).

К.Л. Мілютіна рекомендує формувати групи з 10–15 осіб. Учасники мають бути максимально залучені, опираючись на власний досвід. Принципи добровільності, рівноправності, активності, конфіденційності є базовими у тренінговій роботі (Мілютіна, 2004).

Серед технічних аспектів варто зазначити використання «тренінгових імен», встановлення тривалості занять (4–8 годин), створення внутрішніх традицій та термінології групи.

Групова динаміка включає розвиток взаємодії, структуру лідерства, розподіл ролей і згуртованість. Тренер може виконувати різні функції: лідера,

аналітика, коментатора, фасилітатора чи рівноправного учасника (Савицька, 2017).

До рис ефективного тренера відносять автентичність, емоційну стабільність, самовпевненість, розвинені когнітивні здібності, емпатію і толерантність до різних точок зору.

Тренінг зазвичай включає три частини:

- Вступ: знайомство, презентація, формулювання цілей, визначення очікувань.
- Основна частина: вправи, інтерактивні завдання, аналіз ситуацій.
- Завершальна частина: підбиття підсумків, відповіді на питання, оцінка досягнень.

І.М. Матійків рекомендує використовувати вправи на створення довірчої атмосфери, актуалізацію знань, обговорення проблематики, формування та відпрацювання навичок, рольові ігри, рефлексію (Матійків & Якимів & Черняк, 2012).

В.М. Федорчук вважає, що найефективніший стиль управління – демократичний, що дозволяє враховувати погляди кожного без тиску (Федорчук, 2014).

М.С. Кочаровський підкреслює важливість посттренінгового супроводу для закріплення здобутих знань і впровадження їх у повсякденне життя (Брик & Кочаровський, 2020).

Окрім того, варто відмітити, що серед психологічних інструментів стабілізації психоемоційного стану матерів під час війни надзвичайне значення має знання особливостей самопомоги.

Так, самопомога в науковій літературі розглядається як комплекс дій, що особистість може застосовувати самостійно з метою покращення свого психологічного стану. Вона не замінює психотерапію, але може стати досить дієвою підтримкою в щоденному житті. Серед ключових напрямів самопомоги відмічаються дихальні техніки, тілесні практики, техніки уважності (mindfulness), когнітивне переосмислення, ведення щоденника

емоцій, а також візуалізація і медитації. Варто розглянути кожен із цих методів докладніше.

Безумовно, самодопомога є важливим інструментом, але іноді виникають ситуації, коли важливо мати поряд фахівця. Психотерапія дозволяє не лише зняти симптоми, а й пропрацювати їхню глибинну причину. Різні підходи (когнітивно-поведінкова терапія, тілесно-орієнтована терапія, EMDR, гештальт-підхід тощо) пропонують унікальні інструменти, і терапевт допомагає підібрати ті, що відповідають особистості й потребам клієнта.

Таким чином, тренінг є багатофункціональним методом психологічного розвитку особистості, груп чи організацій, який сприяє гармонізації життєвих процесів. Це системна форма набуття знань і навичок, що допомагає краще адаптуватися, ефективніше спілкуватися, керувати емоціями та діяти у складних умовах. Проте, слід враховувати й інші інструменти стабілізації психоемоційного стану, серед яких самодопомога, психотерапія тощо.

## **Висновки до розділу 1**

Полеміка щодо материнського інстинкту в другій половині ХХ століття відкрила нові горизонти у вивченні материнства, акцентуючи увагу на впливі соціокультурних і біологічних чинників на формування материнських почуттів. Дослідження показали, що материнство не є лише вродженим механізмом, а формується під впливом власного досвіду жінки, її стосунків із матерію та оточення. Соціальні норми, традиції та культурні цінності також відіграють важливу роль у прояві материнського інстинкту. Тенденції до емансипації жінок зумовили зміну в розумінні материнства, де жіноча самоповага почала базуватися на професійних досягненнях. Взаємозв'язок між матір'ю та дитиною, а також досвід материнства є критично важливими для формування здорової прихильності. Дослідження також вказують на передачу моделей поведінки від покоління до покоління, що може призводити до негативних наслідків у вихованні дітей. Отже, материнство є складним явищем, що поєднує в собі

біологічні, соціальні та психологічні аспекти, які варто враховувати при розумінні материнських відносин.

Психологічні особливості жінок, які мають дітей, є складним і багатогранним явищем, яке впливає на їхній емоційний, соціальний та особистісний розвиток. Материнство приносить як радості, так і виклики, формуючи нові ідентичності та пріоритети. Важливими аспектами є підтримка з боку родини та друзів, а також здатність жінок адаптуватися до змін у своєму житті.

Розуміння, що кожна мати має свій унікальний шлях, може допомогти зменшити тиск і стереотипи, з якими вони стикаються. Важливо підтримувати матерів у їхньому розвитку, допомагаючи їм знайти баланс між материнськими обов'язками та власними потребами.

Тренінг в науковій літературі розуміється в якості однієї з форм засвоєння нових вмінь та навичок. Кожен тренінг має свою мету, що реалізується через запропоновані техніки та вправи в його структурі.

## **РОЗДІЛ 2**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АСПЕКТІВ МАТЕРИНСТВА ЗАЛЕЖНО ВІД МІСЦЯ ПРОЖИВАННЯ**

#### **2.1 Обґрунтування методичного інструментарію дослідження**

Актуальність дослідження психоемоційного стану матерів, які перебувають під час російсько–української війни закордоном та в Україні, як певних аспектів материнства обумовлюється тим, що військові дії негативно впливають на психічне здоров'я матерів. Оскільки ця категорія осіб є доволі вразливою, адже адаптації потребуватиме не лише мати, а й її дитина, а також маємо брати до уваги той факт, що переїзд в іншу країну або залишення в зоні конфлікту може викликати різні емоційні стани, від тривоги до посттравматичного стресу. До того ж, беззаперечним є факт того, що матері повинні турбуватися не лише про власну безпеку, а й про безпеку своїх дітей.

Відсутність стабільності та соціальної підтримки може призводити до відчуття ізоляції, втрати контролю, тривожності та депресії.

Таким чином, дослідження деяких аспектів материнства залежно від місця проживання уможлиблює не лише розуміння різниці в їх психоемоційному стані, а й в подальшому розробку психологічно–соціальних програм з допомоги та підтримки зазначеної категорії осіб.

Тож нами було заплановано і реалізовано дослідження психоемоційних станів матерів, які виїхали з дітьми закордон, а також матерів, які залишаються в Україні, в аспекті вищеописаної актуальності.

У відповідності до мети та задач нашої роботи, для емпіричного дослідження нами було підібрано наступні методики та методики:

Розглянемо більш детально описані методики:

- Методика вивчення ситуативної тривожності Спілбергера, використана адаптація Ханіна (Агаєв, 2016);
- Методика вивчення психічного стану Айзенка, котра була адаптована Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. (Карамушка Ковальчук, 2016);
- Методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в україномовній адаптації С. Карсканової (Карсканова, 2021);
- Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунга (адаптація Т.І. Балашової) (Агаєв, 2016);
- Методика "Дослідження синдрому вигорання (Грінберг) (Коняхін А.В., Гаврик І.Л., Гриценко Н.В., Гутенко Д.М., Коропченко Н.М., Обравит О.М., Полякова В.С., Сухомлин Л.Г., Усик Ю.С., Чорний О.Л.) (Коняхін&Чорний, 2016).

#### 1. Опитувальник депресії

Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунга (адаптація Т.І. Балашової). Тест розроблено на основі діагностичних критеріїв депресії та результатів опитування пацієнтів з цим станом. Тяжкість депресії оцінюється за самооцінкою пацієнта. Опитувальник розроблений для

диференціальної діагностики депресії або близького до неї стану, для скринінгової діагностики в популяційних дослідженнях і для попередньої діагностики перед початком лікування.

Шкала може бути використана дослідниками та лікарями для самодіагностики та скринінгу депресії; вона має високу чутливість та специфічність. У тестуванні враховується 20 факторів, що визначають чотири рівні депресії. У тесті присутні десять позитивно сформульованих та десять негативно сформульованих питань. Кожне питання оцінюється за шкалою від 1 до 4 (з урахуванням цих відповідей: «ніколи», «іноді», «часто», «постійно»). Результати поділяються на чотири діапазони: нормальний стан, легка депресія, помірна депресія, тяжка депресія.

2. Опитувальник ситуативної тривожності за шкалою Ч. Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна;

Тест Спілбергера–Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності).

Опитуваним пропонується прочитати кожне із тверджень, представлених в опитувальнику та оцінити їх у відповідності до свого стану в момент опитування.

Так, за результатами дослідження здійснюється сумування показників реактивної тривожності та інтерпретація результатів:

- Від 0 до 30 балів – низький рівень тривожності;
- Від 31 до 45 балів – помірна тривожність;
- Від 46 балів та більше – висока тривожність.

3. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф у адаптації Т.Д. Шевеленкової та П.П. Фесенка.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф є скринінговий психодіагностичний інструмент для вимірювання емоційного компонента психологічного благополуччя або емоційного комфорту.

Опитувальник містить 84 пункти, на які опитувані повинні відповісти, використовуючи такі варіанти відповідей: «Абсолютно не згоден», «Не згоден», «Швидше не згоден», «Швидше згоден», «Згідний», «Абсолютно згоден». Після отримання відповідей респондентів відбувається їхня обробка за ключом опитувальника з інтерпретацією частини відповідей у зворотних значеннях. Загалом опитувальник включає 6 шкал та інтегральний показник:

1. Шкала «Позитивні стосунки з іншими»;
2. Шкала «Автономія»;
3. Шкала «Управління оточенням»;
4. Шкала «Особистісне зростання»;
5. Шкала «Мета життя»;
6. Шкала «Самоприйняття».

Інтегральний показник опитувальника має такі рівні виразності:

- 0 – 323 бали – низький рівень психологічного благополуччя;
  - 324–353 бали – середній рівень психологічного благополуччя;
  - 354 і від балів – високий рівень психологічного благополуччя.
4. Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком).

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність). Складається з 40 тверджень, кожне з яких треба оцінити за ступенем відповідності обстежуваному (підходить – підходить, але не зовсім – не підходить). Визначається кількість набраних балів за шкалами: I – тривожність; II – фрустрація; III – агресивність; IV – ригідність.

Обробка результатів відбувається підрахуванням суми балів за кожною групою запитань у відповідності до шкал методики.

Інтерпретація результатів відбувалася співставленням отриманих результатів з наступними рівнями у відповідності до умови методики:

- 0 – 7 балів – низький рівень;
- 8 – 14 балів – середній рівень;
- 15 – 20 балів – високий рівень.

#### 5. Методика Дж. Грінберга «Дослідження синдрому «вигорання».

Методика «Дослідження синдрому «вигорання» застосовується задля визначення рівня «емоційного вигорання».

Дана методика містить 20 запитань. Досліджувані мають, дотримуючись інструкції, обрати для кожного запитання одну із запропонованих відповідей: «згоден» або «не згоден». Інтерпретація проводиться шляхом аналізу суми балів за рівнями «вигорання»: низький (0–7 балів), середній (8–14 балів), високий (15–20 балів).

Отже, як ми бачимо, для дослідження особливостей певних аспектів материнства, які перебувають за та в межах України, було підібрано блок методик, а саме: методики для вивчення особливостей сформованості елементів емоційного вигорання, а також методики для дослідження психоемоційного стану опитуваних. До того ж було обрано методику на вивчення особливостей психологічного благополуччя матерів.

Дослідження реалізовувалося з дотриманням провідних принципів дослідницької роботи психолога, а саме принципу добровільності участі, конфіденційності, активності, а також надання зворотного зв'язку. Так, власне під час заповнення анкети чи проведення тестування опитувані могли користуватися псевдонімами. При цьому інструкція та процедура збирання емпіричних даних передбачала нівелювання впливу факторів, які потенційно можуть зумовити зниження рівня достовірності відповідей.

Статистична обробка результатів дослідження відбувалася в комп'ютерних програмах Microsoft Excel та SPSS Statistics. В роботі використовувалися методи порівняльного аналізу.

Таким чином, процедура дослідницької роботи включала в себе проведення дослідження за обраними методиками, обробку та узагальнення з

інтерпретацією отриманих результатів за допомогою методів математичної статистики, а також формування висновків.

## **2.2. Характеристика вибірки дослідження**

Дослідження проводиться в електронному варіанті шляхом застосування Гугл-форми. Участь жінок в емпіричній частині дослідження була добровільною, при цьому відбувалося врахування всіх норм та принципів Етичного кодексу психолога. Отримані дані були зашифровані, а кожній з респонденток надано свій код-шифр.

Загальну кількість респондентів склали 70 осіб: 35 матерів, які на момент опитування знаходяться з дітьми за кордоном, а також 35 матерів, які перебувають в Україні. Вік від 24 до 42 років. Кожна жінка є матір'ю 1-4 дитини. Країни, до яких виїхали респондентки другої групи після повномасштабного вторгнення: Польща, Великобританія, Німеччина, Іспанія, Португалія, Сполучені штати Америки, Словаччина, Італія, Аргентина, Португалія, Франція, Норвегія. 23% жінок цієї групи проживають за кордоном з чоловіками.

Так, нами було сформовано дві дослідницькі групи:

- Експериментальна група – матері, які перебувають з дітьми за кордоном (35 осіб);

- Контрольна група – матері, які перебувають в Україні з дітьми (35 осіб).

Враховуючи вищевикладене, було підібрано комплекс методик, які, на наш погляд, в повному обсязі розкривають поняття психоемоційних станів особистості матері як певних аспектів материнства в залежності від місця проживання.

## **2.3. Хід дослідження**

Проведене дослідження ґрунтувалося на поетапному підході, який передбачав логічну послідовність, що включала вивчення теоретичних засад проблеми до практичного впровадження корекційних заходів і підбиття підсумків. Така структура дала змогу не лише виявити особливості психоемоційного стану матерів у різних життєвих умовах, а й апробувати ефективні психологічні інструменти стабілізації цього стану.

Перший етап – теоретико-методологічний, що був присвячений аналізу наукової літератури з проблеми психоемоційного стану жінок у періоди кризи, міграції, соціального напруження, пов'язаного не лише з впливом міграції, але й відповідальності за дитину. У процесі вивчення джерел увага зосереджувалась на визначенні ключових понять, таких як «психоемоційний стан», «стресовий чинник», «материнство», «психологічне благополуччя» та «груповий тренінг». Особливий акцент зроблено на сучасних дослідженнях у сфері психічного здоров'я в умовах воєнного стану, зокрема у контексті жінок-матерів, які перебувають за кордоном або залишаються в Україні.

Було розроблено загальну логіку дослідження, визначено його мету, завдання, об'єкт і предмет, а також сформульовано гіпотези. Крім того, на цьому етапі підібрано валідний та надійний психодіагностичний інструментарій для подальшого емпіричного етапу.

Другий етап – констатувальної експеримент, що передбачав практичне вивчення психоемоційного стану матерів, що проживають у різних умовах: на території України та за її межами (вимушені переселенки). Головною метою було виявлення специфіки емоційних переживань, рівня тривожності та депресії, психологічного благополуччя.

Емпіричне дослідження здійснювалося з використанням комплексу психодіагностичних методик, адаптованих до української вибірки. Зокрема, було застосовано тести для оцінки рівня тривожності (наприклад, шкала Спілбергера-Ханіна), рівня емоційного вигорання, депресивних проявів, суб'єктивного відчуття щастя та внутрішнього контролю. Отримані результати дозволили зробити проміжні висновки про якісну відмінність емоційного фону

у матерів залежно від місця проживання, а також про найбільш уразливі аспекти їхнього психологічного функціонування.

Третій етап формувальний експеримент. На цьому етапі була розроблена, впроваджена та апробована тренінгова програма стабілізації психоемоційного стану матерів, які перебувають за кордоном. Програма мала на меті формування внутрішніх ресурсів, розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня тривоги та підвищення суб'єктивного відчуття контролю над власним життям.

Тренінг складався з трьох тематичних блоків. Робота в групах забезпечила підтримку й усвідомлення спільності переживань серед учасниць.

Після завершення тренінгу було проведено повторну діагностику з метою оцінки ефективності програми. Порівняння результатів до та після втручання дозволило виявити позитивну динаміку в емоційному стані матерів, що підтвердило доцільність і практичну цінність запропонованої методики.

Четвертий етап – заключно-аналітичний. На фінальному етапі дослідження здійснено аналіз отриманих даних, їхнє узагальнення та інтерпретацію відповідно до сформульованих гіпотез. Було проведено статистичну обробку результатів, що дозволило зробити обґрунтовані висновки щодо відмінностей у психоемоційному стані матерів залежно від країни перебування, а також ефективності запропонованої тренінгової програми.

Крім того, оформлено наукову роботу відповідно до академічних вимог, підготовлено рекомендації для практичних психологів, соціальних працівників, освітян та інших фахівців, які працюють із жінками в умовах війни та еміграції.

Базовими методами нашого дослідження на етапі збору даних були:

1. Теоретичні, до яких входили аналіз та синтез наукової літератури, а також систематизація й узагальнення отриманої інформації;
2. Емпіричні (тестування та анкетування) – для збору даних;

Статистичні – описова статистика, а саме U–критерій Манна–Уїтні для оцінки відмінностей між двома незалежними вибірками та T–критерій Вілкоксона для встановлення наявності чи відсутності ефекту після реалізації

розробленої тренінгової програми зі стабілізації психоемоційного стану, які виїхали за кордон.

## 2.4 Результати констатувального етапу експерименту

В ході дослідницької роботи було проведено вивчення психологічних аспектів проживання материнства в залежності від місця проживання. Перейдемо до аналізу усереднених показників серед опитуваних групи №1 – матері, які перебувають з дітьми закордоном та групи №2 – матері, які перебувають в Україні з дітьми.

Перш за все, нами проводилося вивчення особливостей вигорання шляхом застосування методики Дж. Грінберга «Дослідження синдрому «вигорання». Так, результати за методикою Дж. Грінберга представлено в таблиці 2.1.

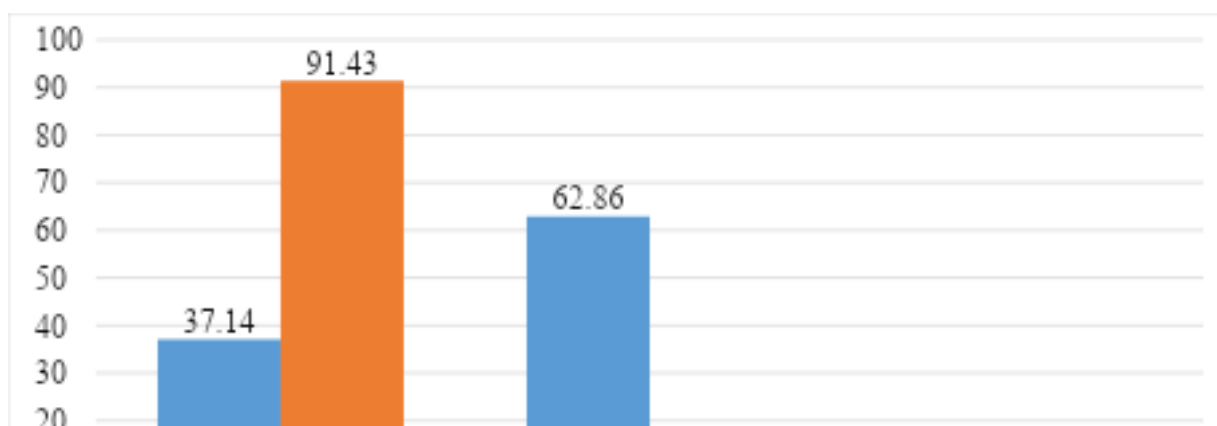
*Таблиця 2.1.*

### Усереднені показники вираженості емоційного вигорання серед досліджуваних ( $n_1 = 35$ ; $n_2 = 35$ )

|           | Група                | N  | Середн<br>ε | Середньокв.<br>відхилення | Середньокв.<br>помилка<br>середнього |
|-----------|----------------------|----|-------------|---------------------------|--------------------------------------|
| Вигорання | Експерименталь<br>на | 35 | 7,8857      | 4,01300                   | ,67832                               |
|           | Контрольна           | 35 | 3,6857      | 2,62086                   | ,44301                               |

Як ми можемо бачити з даних, представлених в таблиці 2.1., середній показник вираженості вигорання серед опитуваних групи експериментальної групи становить 7,88 балів, а серед опитуваних контрольної групи – 3,68 балів.

Для наочності представимо отримані показники у вигляді рисунку 2.1.



*Рис. 2.1.* Розподіл опитуваних експериментальної та контрольної групи за рівнем вираженості емоційного вигорання

Дивлячись на результати, представлені на рисунку 2.1., відмітимо, що серед опитуваних контрольної групи домінуючим є власне низький рівень емоційного вигорання, що простежується у 91,43%, серед жінок експериментальної групи даний рівень простежується серед 37,14%. Менш вираженим серед опитуваних контрольної групи є середній рівень, що відмічається серед 8,57% жінок. Середній рівень емоційного вигорання простежується серед 62,86% досліджуваних експериментальної групи. Високого рівня не встановлено в жодній респондентки дослідницьких груп.

Отримані показники є свідченням того, що опитувані, які виїхали закордон і там перебувають з дітьми, в більшій мірі стикаються зі складнощами, обумовленими міграцією та складнощами інтеграції в нове середовище, окрім того формування нового соціального середовища детермінують брак звичної системи підтримки.

На наш погляд, важливе значення має також і те, що люди, які мігрували, часто працюють більше або на менш комфортних умовах, щоб забезпечити себе й адаптуватися до нових умов життя. Це також може посилювати симптоми вигорання.

Тобто, відмітимо, що в цілому отримані дані вказують на те, що умови життя й адаптації суттєво впливають на рівень вигорання. Для групи №1 доцільно розробити заходи підтримки, спрямовані на подолання стресу, інтеграцію в нове середовище та забезпечення кращих умов праці й соціальної адаптації.

Ці результати також підкреслюють важливість дослідження психологічного стану людей у різних умовах, щоб розробити ефективні програми профілактики вигорання.

Також нами було проведено вивчення особливостей прояву депресії, оскільки цей стан також може провокувати ритм життя, який дуже змінився за

останні три роки. Вивчення особливостей даного стану відбувалося шляхом застосування Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунга (адаптація Т.І. Балашової). Результати опитування презентовано в таблиці 2.2., встановлено наступне.

Таблиця 2.2

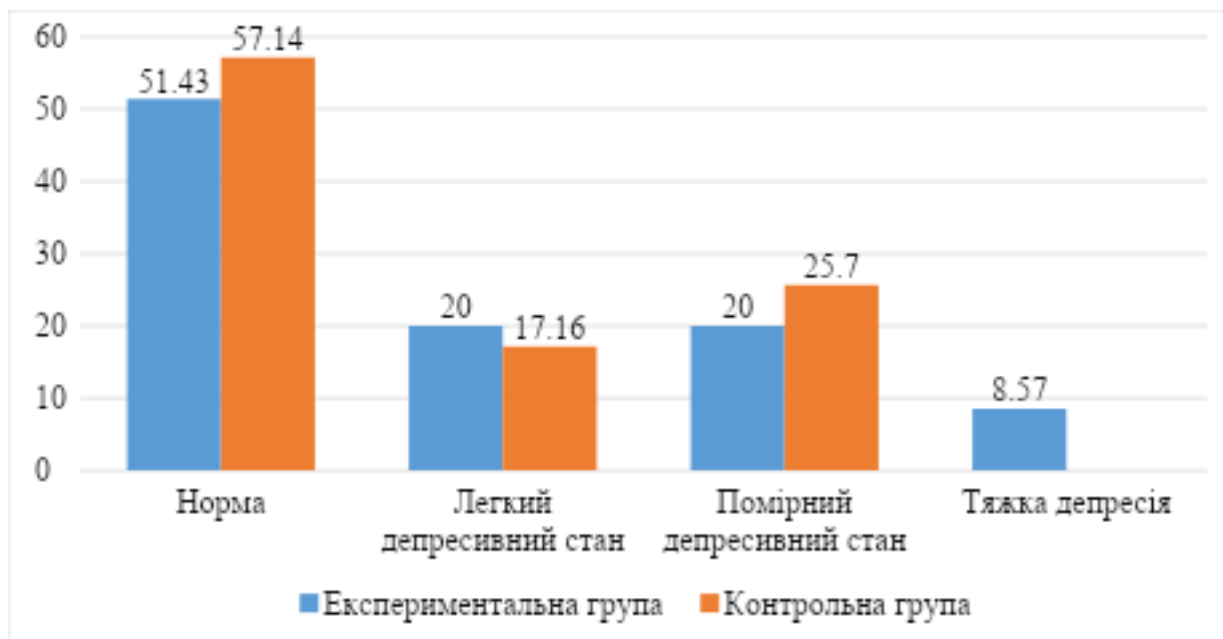
**Порівняльний аналіз результатів дослідження особливостей проживання депресивного стану серед досліджуваних ( $n_1 = 35$ ;  $n_2 = 35$ )**

|          | Група            | N  | Середнє | Середньокв. відхилення | Середньокв. помилка середнього |
|----------|------------------|----|---------|------------------------|--------------------------------|
| Депресія | Експериментальна | 35 | 14,8286 | 8,60057                | 1,45376                        |
|          | Контрольна       | 35 | 12,7429 | 7,42152                | 1,25447                        |

Перейдемо до аналізу даних, представлених в таблиці 2.2.:

- Середнє значення серед опитуваних експериментальної групи (матері, які перебувають з дітьми закордоном) становить 14,83 балів,
- серед опитуваних контрольної групи (матері, які перебувають в Україні з дітьми) – 12,74 бали.

На рисунку 2.2. представлено розподіл опитуваних за рівнями вираженості депресивного стану.



*Рис. 2.2.* Розподіл опитуваних експериментальної та контрольної групи за рівнем вираженості депресивного стану

Аналізуючи дані, представлені на рисунку 2.2., зазначимо, що серед більшості опитуваних обох дослідницьких груп відмічається домінування саме нормального рівня вираженості депресивного стану, а саме серед 51,43% опитуваних експериментальної та 57,14% - контрольної групи. Менш вираженими рівнями серед опитуваних експериментальної групи є легкий (спостерігається у 20% опитуваних), помірний (відмічається у 20% опитуваних) та тяжка депресія (характеризує лише 8,57% досліджуваних). Серед опитуваних контрольної групи менш вираженим є помірний депресивний стан, що простежується у 25,7% жінок, а також легкий депресивний стан (властивий для 17.6% опитуваних).

Отримані показники можуть бути свідченням того, що існують певні специфічні виклики, з якими стикаються обидві групи, але в умовах еміграції фактори стресу та емоційного виснаження можуть бути більш вираженими.

Так, відмітимо, що серед опитуваних, які перебувають закордоном це може пояснюватися тим, що ці матері часто стикаються зі значним стресом, пов'язаним із необхідністю інтеграції в нове соціальне, мовне й культурне середовище.

До того ж, як і відмічалось раніше, віддаленість від сім'ї, друзів і звичних соціальних контактів може знижувати рівень емоційної підтримки, а потреба забезпечити сім'ю в нових умовах може спричиняти додаткові фінансові й психологічні навантаження.

Також перебування в іншій країні часто супроводжується невизначеністю, що посилює рівень тривожності та депресії.

Говорячи ж про матерів, які зараз перебувають в Україні разом з дітьми, відмітимо наступне. Вони можуть відчувати постійний стрес через нестабільну ситуацію, небезпеку або проблеми з забезпеченням дітей.

Окрім того, внутрішні труднощі, такі як обмежені соціальні або медичні ресурси, також впливають на емоційний стан, а також і відчуття

відповідальності за безпеку дітей і близьких у кризових умовах може викликати сильний стрес.

Таким чином, підсумовуючи вищевикладене, підкреслимо, що хоча рівень депресивного стану знаходиться в межах норми та легкого рівня, проте показники в групі №1 (матері, які перебувають з дітьми закордоном) свідчать про додатковий тиск, пов'язаний із адаптацією та віддаленістю від рідного середовища. Це підкреслює важливість розробки програм психологічної підтримки для матерів у кризових умовах як усередині країни, так і за її межами.

Шкала тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є ефективним засобом для самооцінки рівня тривожності у даному моменті (реактивна тривожність як стан) та як особистісну характеристику (стійку рису людини). Цей метод був розроблений у 1970 році. Шкала Спілбергера, завдяки своїй простоті та ефективності, широко використовується в клінічній практиці для оцінки тривожних станів, динаміки стану пацієнта та інших цілей. Адаптована Ю. Ханіним, вона також відома як "Шкала Спілбергера – Ханіна". Більшість існуючих методів оцінки тривожності дозволяють оцінити або особистісну тривожність, або поточний стан тривожності, або специфічні реакції. Однак лише методика, яку пропонує Спілбергер, дозволяє розрізнити тривожність як особистісну рису та як стан.

Вимірювання тривожності як особистісної риси є важливим, оскільки ця риса значно впливає на поведінку людини. Кожна людина має свій оптимальний рівень тривожності, відомий як корисна тривожність. Оцінка власного стану в цьому відношенні є важливою частиною самоконтролю.

Також нами було проведено вивчення особливостей тривожності серед опитуваних сформованих дослідницьких груп за допомогою опитувальника ситуативної тривожності за шкалою Ч. Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна, усереднені показники за яким представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Порівняльний аналіз результатів дослідження особливостей прояву ситуативної тривожності серед досліджуваних ( $n_1 = 35$ ;  $n_2 = 35$ )**

|                        | Група            | N  | Середнє | Середньокв. відхилення | Середньокв. помилка середнього |
|------------------------|------------------|----|---------|------------------------|--------------------------------|
| Ситуативна тривожність | Експериментальна | 35 | 22,3143 | 6,70720                | 1,13372                        |
|                        | Контрольна       | 35 | 24,8857 | 7,72989                | 1,30659                        |

Аналізуючи дані, представлені в таблиці 2.3, зазначимо, що середній показник ситуативної тривожності серед матерів, які виїхали закордон становить 22,31 бал, а серед тих, хто залишився в Україні – 24,88 балів.

Варто відмітити, що отримані показники співвідносяться з низьким рівнем, проте рівень ситуативної тривожності у матерів, які залишилися в Україні, є дещо вищим порівняно з матерями, які виїхали за кордон.

Беручи до уваги, що показники відповідають низькому рівню тривожності, доцільно вказати факт наявності певних особливостей емоційного стану обох груп.

Перейдемо до аналізу рівнів вираженості ситуативної тривожності серед опитуваних сформованих дослідницьких груп, що представлені на рисунку 2.3.

Представлені в таблиці 2.3. є свідченням того, що опитувані обох дослідницьких груп в переважній більшості характеризуються низьким рівнем ситуативної тривожності. Середній рівень в більшій мірі простежується серед опитуваних контрольної групи, а саме серед 20% жінок контрольної групи, в порівнянні з досліджуваними експериментальної групи, де зазначений рівень відмічається у 17,14%.

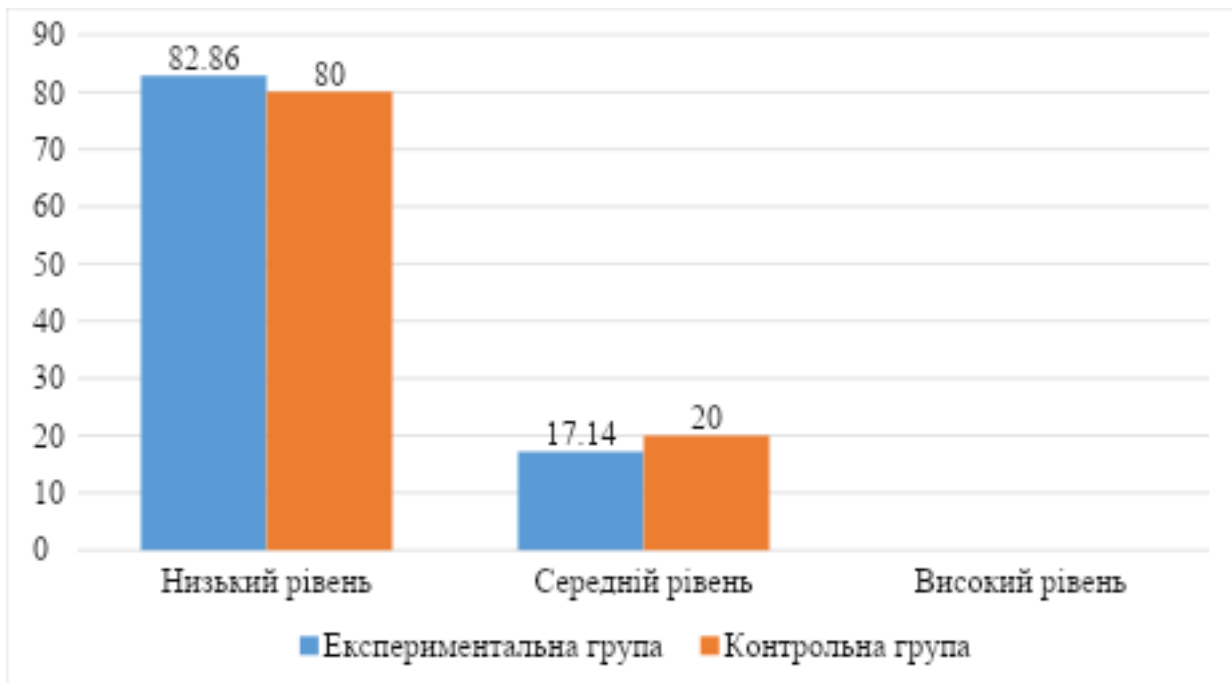


Рис. 2.3. Розподіл опитуваних експериментальної та контрольної групи за рівнем вираженості ситуативної тривожності

Так, матері, які залишилися в Україні, можуть відчувати більше тривоги через прямий вплив кризових обставин, таких як небезпека для життя, нестабільність економіки, зміни в настроях суспільства або навіть обмежений доступ до ресурсів.

В даному аспекті, відмітимо, що хоча перебування за кордоном також може бути стресовим, деякі фактори, такі як доступ до соціальної підтримки, стабільніші умови проживання або відчуття безпеки, можуть знижувати рівень ситуативної тривожності.

У матерів, які залишилися в Україні, можуть бути додаткові причини для хвилювання через родичів, що перебувають у зоні бойових дій. У той час як ті, хто виїхав, могли мінімізувати небезпеки для своєї родини, зменшивши власний рівень тривоги.

Також, вищий рівень тривожності в матерів, які залишилися в Україні, може бути наслідком тривалого перебування в умовах стресу та відсутності ресурсів для емоційного відновлення.

Резюмуючи вищевикладене, відмітимо: отримані дані підкреслюють, що ситуативна тривожність є помітною проблемою для обох груп, хоча її рівень залишається низьким. Дещо вищий показник у матерів, які залишилися в Україні, свідчить про значний вплив зовнішніх умов на їх психо-емоційний стан.

Перейдемо до аналізу усереднених показників психічних станів серед опитуваних сформованих дослідницьких груп, встановлених в ході кількісного аналізу результатів за допомогою методики Г. Айзенка. Результати представлено в таблиці 2.4.

Аналізуючи показники за психічними станами серед опитуваних сформованих дослідницьких груп, відмітимо наступне:

- середній показник за тривожністю серед опитуваних експериментальної групи (матері, які виїхали за кордон) становить 9,34 бали, а серед опитуваних контрольної групи – 8,34 бали. Як ми можемо бачити, показник тривожності дещо вищий саме серед матерів, які виїхали за кордон, що може обумовлюватися невизначеністю майбутнього, потребою адаптації до нового середовища та відсутністю соціальної підтримки за кордоном. Матері, які залишаються в Україні, можуть мати нижчий рівень тривожності, оскільки перебувають у знайомому соціокультурному середовищі, навіть попри складні умови;

- за шкалою «Фрустрація» середній показник становить 10,31 бал серед матерів, які зараз знаходяться за кордоном, а серед опитуваних, які залишаються в Україні – 11,17 балів. Дані показники можуть свідчити про те, що матері в обох групах стикаються зі схожими труднощами, пов'язаними зі стресовими ситуаціями, очікуваннями та неможливістю досягнення певних цілей;

Таблиця 2.4

**Порівняльний аналіз результатів дослідження особливостей психічних станів серед опитуваних сформованих дослідницьких груп ( $n_1 = 35$ ;  $n_2 = 35$ )**

|              | Група            | N  | Середнє | Середньокв. відхилення | Середньокв. помилка середнього |
|--------------|------------------|----|---------|------------------------|--------------------------------|
| Тривожність  | Експериментальна | 35 | 9,3429  | 2,97976                | ,50367                         |
|              | Контрольна       | 35 | 8,3429  | 3,04807                | ,51522                         |
| Фрустрація   | Експериментальна | 35 | 10,3143 | 3,26092                | ,55120                         |
|              | Контрольна       | 35 | 11,1714 | 2,77049                | ,46830                         |
| Агресивність | Експериментальна | 35 | 11,9714 | 2,98512                | ,50458                         |
|              | Контрольна       | 35 | 10,9429 | 3,28045                | ,55450                         |
| Ригідність   | Експериментальна | 35 | 10,4286 | 3,62415                | ,61259                         |
|              | Контрольна       | 35 | 10,5429 | 2,86298                | ,48393                         |

- агресивність дещо в більшій мірі виражена серед опитуваних, хто виїхав, оскільки середній показник становить 11,97 балів, а серед матерів, які знаходяться в Україні – 10,94 бали. Вищий рівень агресивності серед матерів за кордоном може бути наслідком стресу, роздратування через труднощі інтеграції, а також через почуття безпорадності в нових умовах. Для матерів в Україні цей показник може бути нижчим завдяки підтримці від близьких або звичного соціального оточення;

- за шкалою «Ригідність» середній показник серед опитуваних експериментальної групи (матері, які виїхали за кордон) становить 10,42 бали, а серед опитуваних контрольної групи – 10,54 бали, що свідчить про схожу схильність матерів до труднощів у зміні поглядів чи адаптації до нових обставин, незалежно від місця перебування.

Тож, відмітимо, що отримані показники демонструють, що перебування за кордоном може супроводжуватися вищим рівнем тривожності та агресивності, що, ймовірно, пов'язано з адаптаційними труднощами та стресовими ситуаціями. Водночас рівні фрустрації та ригідності залишаються майже однаковими в обох групах, що свідчить про універсальність впливу життєвих обставин на матерів.

Завершальним етапом нашої дослідницької роботи стало вивчення особливостей психологічного благополуччя за допомогою методики «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф.

Порівняльний аналіз за змінними методики «Шкала психологічного благополуччя» подано у таблиці 2.5.

Дивлячись на дані, представлені в таблиці 2.5., підкреслимо, що за шкалами «Управління оточенням», «Особистісний ріст» та «Самоприйняття» показники є більш менш однаковими, що в свою чергу можна інтерпретувати як те, що опитувані обох груп відрізняються схожим рівнем здатності адаптуватися до обставин, реалізовувати свій потенціал і сприймати себе як особистість. Це може свідчити про те, що базові психологічні механізми самозбереження працюють ефективно в обох умовах.

За шкалою «Позитивні відносини з іншими» середній показник серед матерів, які виїхали закордон становить 41,86 бали, а серед тих, хто залишився в Україні – 56,11 бали. Вищий рівень позитивних стосунків у матерів, які залишилися в Україні, може бути зумовлений наявністю близького оточення, підтримки друзів і родини, які допомагають знижувати соціальний стрес. Матері за кордоном можуть відчувати ізоляцію через перебування у новому середовищі без сталих соціальних зв'язків.

**Результати порівняльного аналізу відмінностей складових  
психологічного благополуччя ( $n_1 = 35$ ;  $n_2 = 25$ )**

|                              | Група            | N  | Середнє | Середньокв.<br>відхилення | Середньокв.<br>помилка<br>середнього |
|------------------------------|------------------|----|---------|---------------------------|--------------------------------------|
| Позитивні відносини з іншими | Експериментальна | 35 | 41,8571 | 19,260005                 | 3,25554                              |
|                              | Контрольна       | 35 | 56,1143 | 16,72577                  | 2,82717                              |
| Автономія                    | Експериментальна | 35 | 54,2000 | 17,48916                  | 2,95621                              |
|                              | Контрольна       | 35 | 42,4000 | 17,50160                  | 2,95831                              |
| Управління оточенням         | Експериментальна | 35 | 50,8000 | 17,89315                  | 3,02449                              |
|                              | Контрольна       | 35 | 48,1714 | 15,08892                  | 2,55049                              |
| Особистісний ріст            | Експериментальна | 35 | 47,8000 | 18,50405                  | 3,12776                              |
|                              | Контрольна       | 35 | 48,8571 | 17,49141                  | 2,95659                              |
| Ціль в житті                 | Експериментальна | 35 | 52,4857 | 14,15746                  | 2,39305                              |
|                              | Контрольна       | 35 | 47,2286 | 16,87338                  | 2,85212                              |
| Самоприйняття                | Експериментальна | 35 | 53,1714 | 13,99262                  | 2,36518                              |
|                              | Контрольна       | 35 | 51,6228 | 16,44435                  | 2,77960                              |

За шкалою «Автономія» середній показник серед опитуваних експериментальної групи становить 54,20 бали, а серед опитуваних контрольної групи – 42,40 бали. Вищий показник автономії в матерів, які виїхали за кордон порівняно з тими, хто залишився в Україні, вказує на те, що вони, ймовірно, змушені приймати більше самостійних рішень у новому середовищі. Тобто, перебування за кордоном часто потребує більшої самостійності та незалежності, що сприяє розвитку автономії.

Ціль в житті в більшій мірі простежується серед опитуваних експериментальної групи, оскільки середній показник становить серед них 52,48 балів, а серед опитуваних контрольної групи – 47,22 бали, що може бути свідченням того, що перебування в іншій країні може сприяти переосмисленню

життєвих пріоритетів і створенню нових цілей, зокрема для забезпечення кращого майбутнього для своїх дітей.

Також нами було проаналізовано основні рівні вираженості психологічного благополуччя серед опитуваних сформованих дослідницьких груп, результати аналізу при цьому представлено на рисунку 2.4.

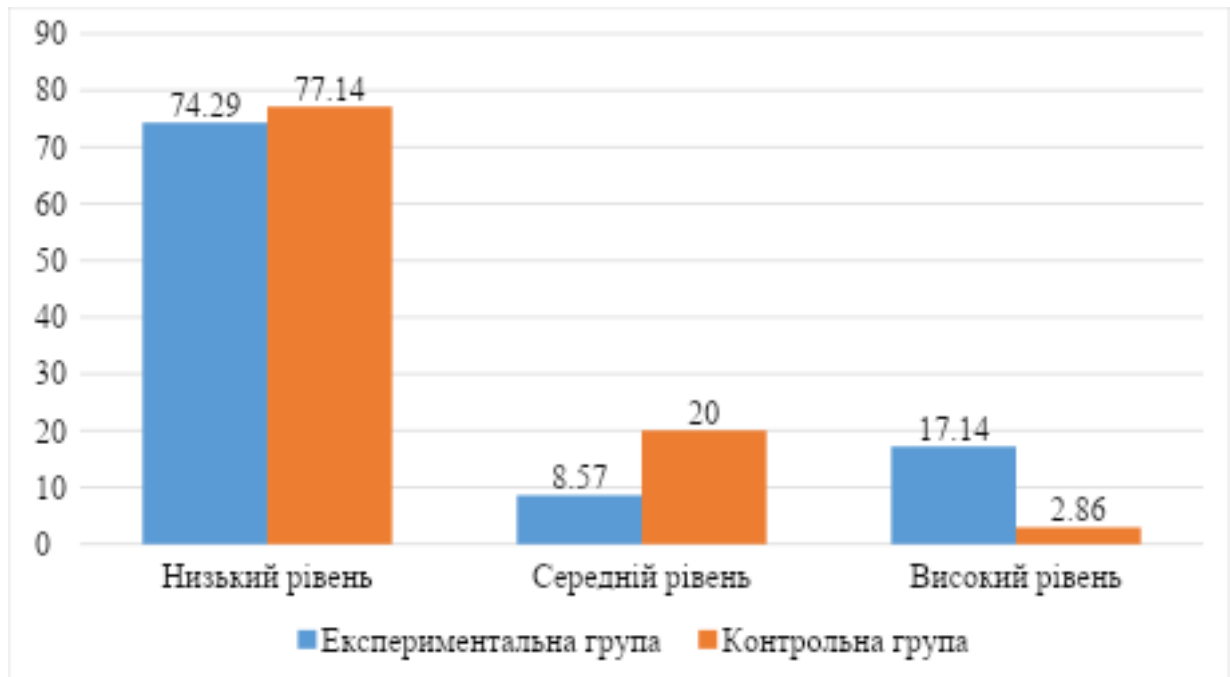


Рис. 2.4. Розподіл опитуваних експериментальної та контрольної групи за рівнем вираженості психологічного благополуччя

Аналізуючи дані, представлені в рисунку 2.4., зазначимо, що серед опитуваних дані розподілилися наступним чином: більшість опитуваних обох дослідницьких груп характеризується низьким рівнем зазначеного феномену, при цьому серед досліджуваних експериментальної групи цей рівень простежується серед 74,29%, а серед контрольної – у 77,14% жінок, що може обумовлюватися стресовими подіями, нестабільністю та додатковим навантаженням, пов'язаним з материнством в умовах війни та кризи.

Менш властивим рівнем вираженості психологічного благополуччя серед опитуваних експериментальної групи є високий рівень (17,14% досліджуваних), а серед жінок контрольної групи – середній рівень (20% опитуваних).

Отже, загалом можна відзначити, що низький рівень психологічного благополуччя переважає серед усіх учасниць дослідження, однак жінки, які перебувають за кордоном, дещо частіше демонструють ознаки вищого рівня емоційної стабільності, що може свідчити про позитивний вплив безпечніших умов, можливостей інтеграції та підтримки в країнах перебування.

В розрізі проведеного дослідження важливу роль відіграє встановлення наявності чи відсутності статистично значущих відмінностей в прояві показників емоційного стану матерів, залежно від місця перебування.

Загальновідомим є факт того, що війна є дуже сильним фактором, що збільшує рівень стресу. Вона підвищує або ж викликає постійне відчуття небезпеки, втрата відчуття стабільності, виникнення депресивних, тривожних станів, а подекуди навіть посттравматичного стресового розладу.

Оскільки матір є емоційною опорою для своїх дітей, зокрема в складних ситуаціях, то нестабільний психоемоційний стан перших може негативно впливати не лише на стан дітей, а й на їхній психічний розвиток.

Саме тому нами було проведено емпіричне вивчення деяких аспектів материнства залежно від місця проживання.

Перш за все, відмітимо, що з метою дослідження особливостей вираженості емоційного вигорання серед матерів, які виїхали за кордон та тих, хто залишився в Україні, нами було обрано методикау Дж. Грінберга «Дослідження синдрому «вигорання». Нами був застосований порівняльний аналіз, розрахований за допомогою непараметричного критерію порівняння 2 незалежних груп – U–Манна–Уїтні шляхом обчислення його за допомогою програми IBM SPSS Statistics 23.0 (табл. 6–10) і виявлено 3 значущих відмінності.

Результати за методикою Дж. Грінберга представлено в таблиці 2.6.

Аналізуючи результати, представлені в таблиці 2.6., відмітимо, що середній бал серед матерів, які виїхали за кордон за показником вигорання становить 7,88 балів, а серед матерів, які залишилися в Україні – 3,68 балів.

*Таблиця 2.6.*

**Порівняльний аналіз вираженості емоційного вигорання серед досліджуваних ( $n_1 = 35$ ;  $n_2 = 35$ )**

| Шкала     | Значення середніх і стандартного відхилення |                          | Показники різниці у групах |
|-----------|---|--------------------------|----------------------------|
|           | Експериментальна група<br>N=35              | Контрольна група<br>N=35 |                            |
| Вигорання | 7,88(4,01)                                  | 3,68(2,62)               | U=244,50;<br>0,000         |

Отримані показники можуть бути свідченням вищого рівня емоційного вигорання серед матерів за кордоном в силу декількох причин. По–перше, особи, які мали виїхати за кордон зустрілися з таким явищем як вимушена еміграція, а відтак і з адаптацією, а також труднощами життя в новій країні. Тож, матері, які виїхали з дітьми за кордон, стикаються з додатковими викликами: інтеграція в нове суспільство, мовний бар'єр, відсутність підтримки родичів і близького оточення, а також можливі фінансові та соціальні труднощі.

Окрім того, така різниця в прояві емоційного вигорання може бути пояснена також і наявним почуттям ізоляції та відсутністю соціальної підтримки, оскільки відбувається у зв'язку з переїздом втрата звичних соціальних зв'язків та систем підтримки, що в свою чергу може підсилювати емоційне вигорання.

Особливої уваги, на наш погляд, потребує також питання стресу від адаптації саме дітей. Так як для матері це є додатковим навантаженням, адже дитина потребує емоційної підтримки, а також підтримки в соціалізації, а це сприяє посиленню емоційного вигорання.

Говорячи ж про нижчий рівень емоційного вигорання серед матерів в Україні, відмітимо, що, залишаючись вдома, вони мають більше ресурсів для подолання стресу, таких як близьке соціальне оточення, доступ до звичних місць підтримки та менше змін у їхньому повсякденному житті. Навіть у складних умовах війни вони мають можливість зберігати частину звичних рутин і ресурсів, що сприяють зниженню вигорання. Окрім того, в даній

категорії опитуваних відпадає потреба в адаптації до нової культури, системи цінностей та поглядів, що є значним стресором для тих, хто виїхав.

Таким чином, отримані дані вказують на те, що матері за кордоном значно частіше переживають емоційне вигорання, що може обумовлюватися факторами адаптації, соціальної ізоляції та додаткових стресових навантажень. Відмінності встановлено на дуже високому рівні статистичної значущості ( $p \leq 0,000$ ).

Наступним етапом нашої дослідницької роботи стало вивчення особливостей прояву депресії, оскільки цей стан також може провокувати теперішній ритм життя. Вивчення особливостей даного стану відбувалося шляхом застосування методики диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунга. Результати опитування за даною шкалою презентовано в таблиці 2.7., встановлено наступне.

*Таблиця 2.7*

**Порівняльний аналіз результатів дослідження особливостей  
проживання депресивного стану ( $n_1 = 35$ ;  $n_2 = 35$ )**

| Шкала    | Значення середніх і стандартного відхилення |                          | Показники різниці у групах |
|----------|---|--------------------------|----------------------------|
|          | Експериментальна група<br>N=35              | Контрольна група<br>N=35 |                            |
| Депресія | 14,83(8,60)                                 | 12,74(7,42)              | U=538,50; $p \geq 0,05$    |

З наведеної таблиці видно, що серед опитуваних матерів, які виїхали закордон, середній показник становить 14,83 бали та відповідає легкому рівню депресії, в той час як серед опитуваних матерів, які залишилися в Україні, середній показник складає 12,74 бали та рахується за норму. Відмінності на достовірному рівні статистичної значущості не простежуються.

Говорячи ж більш детально про особливості переживання депресивних станів серед матерів з різним місце проживання, відмітимо, що вищий рівень депресії серед матерів за кордоном може бути обумовлений факторами, пов'язаними з адаптацією до нового середовища, соціальною ізоляцією та

відчуттям самотності, нестабільністю та невизначеністю майбутнього, труднощами адаптації дітей.

Так, це, ми вважаємо, можна пояснити, що переїзд, особливо в умовах вимушеного переміщення, часто пов'язаний із психологічним навантаженням, втратою звичних соціальних зв'язків та потребою інтеграції в нову культуру, що може посилювати депресивні симптоми.

До того ж, відірваність від звичного кола спілкування, підтримки з боку родити та друзів сприяє підсиленню відчуття самотності, що в свою чергу ускладнює психічний стан матерів.

Стосовно наявного рівня депресивного стану серед матерів, які залишилися в Україні, доцільним, на наш погляд, було б відмітити той факт, що звичні джерела підтримки, можливість залишатися в знайомому мікро та макро середовищі є своєрідним буфером проти депресії.

Отже, дані результати свідчать про більш високий рівень депресії серед матерів, які виїхали за кордон, що пов'язано із соціальною ізоляцією, адаптаційними труднощами та відсутністю звичного оточення.

Також нами було проведено вивчення особливостей тривожності серед опитуваних сформованих дослідницьких груп за допомогою опитувальника ситуативної тривожності за шкалою Ч. Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна, результати за яким представлено в таблиці 2.8.

Як ми можемо бачити з результатів, наведених в таблиці 2.8., статистично достовірних відмінностей в прояві ситуативної тривожності не спостерігається. Так, середній показник тривожності серед матерів за кордоном становить 22,31 бал, а серед тих, хто залишився в Україні – 24,88 балів.

*Таблиця 2.8*

**Порівняльний аналіз результатів дослідження особливостей прояву ситуативної тривожності серед досліджуваних ( $n_1 = 35$ ;  $n_2 = 35$ )**

| Шкали | Значення середніх і стандартного відхилення | Показники різниці у групах |
|-------|---|----------------------------|
|-------|---|----------------------------|

|            | Експериментальна група<br>N=35 | Контрольна група<br>N=35 |                 |
|------------|--------------------------------|--------------------------|-----------------|
| Ситуативна | 22,31(6,70)                    | 24,88(7,72)              | U=495,5; p≥0,05 |

Ми вважаємо, що отримані показники є свідченням того, що умови проживання (за кордоном та в Україні) створюють порівняно однаковий рівень стресу та емоційного напруження.

Незважаючи на різні умови, обидві групи матерів відчувають значний рівень занепокоєння, що, ймовірно, обумовлено нестабільністю та невизначеністю їхнього становища.

До того ж, особливого значення набувають й такі моменти як ситуація адаптації серед тих, хто виїхав за кордон й загрозові події, пов'язані з війною, серед матерів, які залишаються й досі в Україні.

Отже, отримані результати вказують на те, що ситуативна тривожність є важливим емоційним фактором для обох груп матерів, незалежно від їхнього місцезнаходження.

Перейдемо до аналізу показників психічних станів серед опитуваних сформованих дослідницьких груп, встановлених в ході якісного аналізу результатів за допомогою методики Г. Айзенка. Результати, отримані в ході якісної обробки даних за допомогою методу статистичного аналізу, представлено в таблиці 2.9.

Аналізуючи дані, представлені в таблиці 2.9, відмічаємо відсутність статистично достовірних відмінностей у психічному стані матерів залежно від їхнього місця перебування.

Таблиця 2.9

**Порівняльний аналіз результатів дослідження особливостей психічних станів серед опитуваних сформованих дослідницьких груп ( $n_1 = 35$ ;  $n_2 = 35$ )**

| Назва психічного стану | Значення середніх і стандартного відхилення |   | Показники різниці у групах |
|------------------------|---|---|----------------------------|
|                        | T <sub>i</sub> , хто виїхав<br>N=35         | T <sub>i</sub> , хто залишилися в Україні<br>N=35 |                            |
| Тривожність            | 9,34(2,97)                                  | 8,34(3,04)  | U=485,5;<br>p≥0,05         |
| Фрустрація             | 10,31(3,26)                                 | 11,17(2,77)                                       | U=506,0;<br>p≥0,05         |
| Агресивність           | 11,97(2,98)                                 | 10,94(3,28)                                       | U=485,5;<br>p≥0,05         |
| Ригідність             | 10,42(3,62)                                 | 10,54(2,86)                                       | U=589,5;<br>p≥0,05         |

Показники тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності співвідносяться із середнім рівнем як серед матерів, що виїхали за кордон, так і серед тих, хто залишився в Україні.

Якщо ж говорити про більш глибокий аналіз отриманих даних, то маємо відмітити, що не залежно від місця проживання та перебування на теперішній момент, для опитуваних матерів є властивими **однакові** за силою переживання тривожності, фрустрації та агресивності, що зумовлено впливом складних обставин і вимушеною адаптацією до нестабільності.

Це може пояснюватися наступним чином: війна є викликом не лише для тих, хто знаходиться в безпосередній зоні її впливу через ракетні загрози, що несуть об'єктивну загрозу життю та здоров'ю, але й для тих, хто перебуває за декілька десятків кілометрів від неї. Адже ситуація невизначеності, турбота про свою безпеку та безпеку дітей, соціальна невизначеність, потреба адаптації до

нових умов, потреба в збереженні контролю та певної стабільності в умовах невизначеності провокує схожі емоції серед різних категорій осіб.

Окрім того, середній рівень вираженості тривожності серед опитуваних обох дослідницьких груп може бути свідченням їхньої потреби в психологічній підтримці з метою зменшення їхнього рівня стресу та полегшення адаптації в умовах війни та вимушеної міграції.

Тож, отримані результати підтверджують на те, що війна є сильним стресовим фактором для матерів незалежно від їхнього місця проживання, що підкреслює важливість надання емоційної та соціальної підтримки як для тих, хто залишився в Україні, так і для матерів за кордоном.

Завершальним етапом нашої дослідницької роботи стало вивчення особливостей психологічного благополуччя за допомогою методики «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф.

Порівняльний аналіз за змінними методики «Шкала психологічного благополуччя» подано у таблиці 2.10.

Аналізуючи дані, представлені в таблиці 2.10, відмітимо наявність статистично значущих відмінностей за шкалами «Позитивні відношення з оточуючими» та «Автономія» серед опитуваних, хто знаходиться за кордоном та тими матерями, які перебувають на даний момент в Україні.

Так, за шкалою «Позитивні відношення з оточуючими» середній показник серед тих, хто виїхав за кордон, становить 41,85 балів, а серед опитуваних, хто залишився в Україні – 56,11 балів. Відмінності виявлено на високому рівні статистичної значущості ( $p \leq 0,01$ ).

Таблиця 2.10

**Результати статистичного аналізу відмінностей складових  
психологічного благополуччя ( $n_1 = 35$ ;  $n_2 = 35$ )**

| Змінні                            | Значення середніх і стандартного відхилення |                                      | Показники різниці у групах |
|-----------------------------------|---|--------------------------------------|----------------------------|
|                                   | Ті, хто виїхав<br>N=35                      | Ті, хто залишилися в Україні<br>N=35 |                            |
| Позитивні відношення з оточуючими | 41,85(19,26)                                | 56,11(16,72)                         | U=343,5;<br>p<0,01         |
| Автономія                         | 54,20(17,48)                                | 42,40(17,50)                         | U=383,0;<br>p<0,01         |
| Управління оточенням              | 50,80(17,89)                                | 48,17(15,08)                         | U=575,0;<br>p≥0,05         |
| Особистісний ріст                 | 47,80(18,50)                                | 48,85(17,49)                         | U=594,5;<br>p≥0,05         |
| Ціль в житті                      | 52,48(14,15)                                | 47,22(16,87)                         | U=482,0;<br>p≥0,05         |
| Самоприйняття                     | 53,17(13,99)                                | 51,62(16,44)                         | U=577,0;<br>p≥0,05         |

За шкалою «Автономія» серед матерів, які виїхали за кордон, становить 54,20 балів, а серед тих, хто залишився в Україні – 42,40 балів. В даному аспекті можемо припустити, що вищі показники серед тих, хто залишився в Україні, свідчать про те, що підтримка оточуючих для них є важливим джерелом емоційної стабільності та психологічного благополуччя. Перебуваючи в умовах війни, вони мають можливість підтримувати близькі соціальні зв'язки з родиною, друзями та спільнотою, що допомагає їм справлятися зі стресом і тривожністю. Відмінності виявлено на високому рівні статистичної значущості ( $p \leq 0,01$ ).

На основі вищевикладеного, відмітимо, що в цілому ті, хто знаходиться за кордоном, характеризуються як самостійні та незалежні в прийнятті рішень, здатні протистояти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином, а

також оцінюють себе відповідно до особистих умов в більшій мірі, на відміну від опитуваних, які знаходяться в Україні.

Тобто, вимушений переїзд, нові умови життя та адаптація в іншій країні стимулюють розвиток автономії матерів, які емігрували, оскільки вони змушені покладатися більше на себе і приймати рішення в умовах нових культурних і соціальних обставин.

Відсутність статистично достовірних відмінностей за такими складовими психологічного благополуччя, як особистісний ріст, управління оточенням, ціль у житті та самоприйняття, серед матерів, які виїхали за кордон, та тих, хто залишився в Україні, може бути свідченням наступного.

Відмітимо, що загалом основні аспекти психологічного благополуччя, такі як особистісний ріст, управління оточенням, цілі в житті та самоприйняття, залишаються стабільними для обох груп. Це свідчить про те, що навіть в умовах війни і вимушених змін ці жінки зберігають базові уявлення про своє життя та особистісні цінності. Так, незважаючи на стресові обставини, матері продовжують бачити сенс у своїх цілях і мають сформоване самоприйняття, що може бути свідченням їхньої внутрішньої сили та здатності зберігати психологічну рівновагу, навіть якщо зовнішні обставини є нестабільними.

Окрім того, відсутність відмінностей за показником управління оточенням, вказує на здатність матерів адаптуватися до нових умов і підтримувати відносини та контроль над своїм середовищем незалежно від того, де вони знаходяться.

Схожий рівень особистісного росту серед обох груп свідчить про те, що процеси саморозвитку та самовдосконалення у цих матерів є досить стабільними і не піддаються значним впливам зовнішніх факторів.

Виходячи з отриманих результатів, відмітимо, що в цілому базове психологічне благополуччя матерів є досить стабільним, незалежно від їхнього місця перебування.

Резюмуючи ж вищевикладене в загальному вигляді, маємо підкреслити, що відмінності серед тих матерів, які вимушено покинули Україну та тих, хто

залишається в Україні, спостерігаються лише в прояві емоційного вигорання, вираженні депресивного стану та позитивних відношень з оточуючими й автономії як показниками психологічного благополуччя.

## **Висновки до розділу 2**

На основі проведеного емпіричного дослідження особливостей деяких аспектів материнства, зазначити варто наступне:

1. Аналіз рівня емоційного вигорання за методикою Дж. Грінберга показав, що матері, які перебувають за кордоном, відчувають вищий рівень емоційного вигорання порівняно з тими, хто залишився в Україні. Відмінності спостерігаються на дуже високому рівні статистичної значущості ( $p < 0,000$ );

2. Згідно з результатами за методикою диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунга, рівень депресії вищий серед матерів за кордоном, що пов'язано із соціальною ізоляцією, труднощами інтеграції в нове суспільство, а також нестабільністю майбутнього.

Матері ж, які залишилися в Україні, мають доступ до підтримки близьких та звичного соціального оточення, що частково сприяє зниженню депресивних симптомів. Відмінностей на статистично достовірному рівні значущості не спостерігається;

3. В ході порівняльного аналізу показників ситуативної тривожності, отриманих в ході застосування методики Спілбергера–Ханіна, відмітити варто відсутність статистично значущих відмінностей у рівні її вираженості між представниками обох дослідницьких груп. Це може говорити про схожий рівень стресу та емоційного напруження, який спричиняється впливом війни, незалежно від місця перебування;

4. Аналіз даних за методикою Г. Айзенка на встановлення особливостей психічного стану серед матерів, які знаходяться за кордоном та в межах України дає говорити про відсутність значущих відмінностей у рівнях тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності серед матерів, що може

свідчити про універсальність їхніх емоційних реакцій на війну. Незалежно від місця проживання, матері мають середній рівень психоемоційного навантаження, що зумовлює потребу в підтримці та допомозі;

5. Відсутність значущих відмінностей у цих аспектах свідчить про стійкість базових складових психологічного благополуччя матерів, незалежно від місця перебування. В свою чергу вищі показники за шкалою «Позитивні відносини з оточуючими» серед матерів в Україні відображають їхню можливість покладатися на соціальні зв'язки як джерело емоційної підтримки.

6. Водночас вища автономія серед матерів за кордоном свідчить про розвиток самостійності та здатності приймати рішення незалежно від соціальних обставин, що є адаптивним ресурсом в умовах перебування за кордоном.

### РОЗДІЛ 3

## СТАБІЛІЗАЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ МАТЕРІВ, ЯКІ ВИЇХАЛИ ЗАКОРДОН, ЗА ДОПОМОГОЮ СОЦІАЛЬНО–ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

### 3.1. Програма тренінгу, спрямованого на стабілізацію психоемоційного-стану матерів, що проживають за кордоном: мета, актуальність, структура, компоненти та хід

На основі отриманих в ході проведення емпіричного вивчення особливостей психоемоційного стану матерів, які виїхали за кордон, з урахуванням теоретико–методологічних засад проведення соціально–психологічного тренінгу нами розроблено програму тренінгу стабілізації психоемоційного стану опитуваних, оскільки в ході реалізації дослідження нами було встановлено наявність нестабільного стану як проблеми, яка потребує вирішення, саме серед опитуваних експериментальної групи.

Так, програму побудовано з урахуванням принципу добровільності, індивідуального підходу до кожного учасника, послідовності та системності, а також активності.

Мета нашої програми полягає у створенні таких умов, які сприяли би розвитку структурних елементів соціального та емоційного інтелекту особистості, емоційної саморегуляції через навчання технікам самопомоги, показники яких відносяться до високих та можуть деструктивно впливати на життєдіяльність опитуваних, які виїхали за кордон з дітьми і протистояння стресу.

Для побудови корекційної програми нами було використано розробки Марії Домаревої, Ольги Паратнової, а також авторські модифікації тренінгових вправ Олени Тараріної.

Задля досягнення даної мети нами було визначено наступні задачі тренінгової програми, такі як підвищення обізнаності щодо емоційного та соціального інтелекту і їх значення в життєдіяльності особистості, формування навичок ідентифікації, управління своїми та чужими емоціями, а також контролю за їх проявом в буденному житті, їх ідентифікацію й вербалізацію.

Реалізація тренінгової програми відбувалася у формі соціально–психологічного тренінгу, розрахованого на 9 годин групової роботи. Кожне заняття розраховане на 3 години, тож загалом тренінгова програма розрахована на 3 тематичних зустрічей та самостійну роботу для закріплення отриманих знань та умінь.

В цілому в програму також включено домашні завдання, спрямовані на продовження роботи, розпочатої на тематичній сесії. Таким чином, навіть в міжсесійний період відбувалася робота з закріплення навичок стабілізації психоемоційного стану власне учасниками тренінгу.

Маємо відмітити, що в тренінговій програмі взяли участь лише 12 осіб, показники яких були вищими, за показники загалом групи.

Реалізація тренінгової програми проходила в три етапи: ознайомлювальний, присвячений введенню та обговоренню правил тренінгової групи, проведенню технік та формуванню інтересу до занять й згуртуванню групи; розвиваючий (основна частина роботи присвячена саме цьому етапу), що спрямований на розвиток компонентів соціального та емоційного інтелекту; закріплюючий (завершальний) етап, що полягає у підведенні результатів, отриманні зворотнього зв'язку про проведену роботу з боку тренера та учасників. Представимо дану структуру у вигляді таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

## Покомпонентне описання програми

| Компоненти програми            | Мета  | Зміст реалізації   |
|--------------------------------|---|--|
| Згуртування групи              | Створення довіри, комфортної атмосфери, відчуття єдності та взаємопідтримки   | Вправа "Це я"<br>Вправа "Знайомство через асоціації"<br>Вправа "Чому я тут?"<br>Вправа "Привітання"<br>Вправа "Сьогодні я"<br>Вправа "Не казкові проблеми моїх днів"<br>Рефлексії після кожної сесії                                 |
| Розвитку соціального інтелекту | - Розвиток навичок розуміння себе та інших, емпатії, самоусвідомлення у соціальній взаємодії  | Вправа «Самопрезентація»<br>Вправа "Хто я?"<br>Вправа "Моє життя – мої цінності"<br>Вправа "Автопортрет в повний зріст"<br>Обговорення казки про Сердечко  |
| Розвитку емоційного інтелекту  | - Розвиток здатності розпізнавати, усвідомлювати та приймати свої емоції;<br>- Розвиток емоційної саморегуляції та розуміння потреб за ними | Вправа "Кактус"<br>Вправа "Лист підтримки собі"<br>Вправа "Самооцінка емоційного стану"<br>Вправа "Мій вірш"<br>Вправа "Емоція та потреба"<br>Вправа "Кошик емоцій"<br>Вправа "Як я проживаю емоції"<br>Дискусія "Важливість емоцій" |

Загалом в програму включено наступні тематичні зустрічі:

- Тренінгова сесія 1 «Знайомство», яка передбачає знайомство учасників групи один з одним, створення довірливої атмосфери, а також розширення уявлень про себе. Вправа «Хто я», що має на меті краще розуміння себе та самоприйняття, аналіз самовідношення та створення умов для формування позитивного відношення до себе.

- Тренінгова сесія 2 «Я і мої емоції», яка передбачає розуміння важливості емоцій в нашому житті, а також тих потреб, які стоять за тією чи іншою емоцією. Окрім цього, зустріч присвячено розширенню уявлень про емоційний інтелект особистості. Метою зустрічі було спробувати відпрацювати вміння ідентифікувати, вербалізувати, аналізувати та проживати емоції.

- Тренінгова сесія 3 «Завершення», що мала на меті відповіді на незакриті питання учасників, проведення повторного тестування, а також вправи на закріплення отриманих умінь та знань.

Загалом в ході тренінгової програми було використано техніки з гештальт і клієнтцентованої терапії. Окрім того, застосовувалися в ході роботи й техніки арт–терапевтичного спрямування, релаксації та тілесно–орієнтованої психотерапії.

Так, перша зустріч «Знайомство» має за мету створення атмосфери довіри, дружелюбності, налаштування на роботу, актуалізацію знань про емоційний інтелект особистості, створення умов для розвитку компонентів зазначених видів інтелекту.

Перейдемо до детального викладення змісту кожної з тренінгових сесій.

### ***Тренінгова сесія 1.***

Присвячена організації тренінгових занять, знайомству, а також створенню умов для її розширення уявлень про себе.

*Мета тренінгової сесії:* розширити знання учасників тренінгової групи про себе.

Таблиця 3.2

### Структура 1 тренінгової сесії

| Назва вправи                       | Мета  | Тривалість (хвилини) |
|------------------------------------|---|----------------------|
| Це я                               | знайомство учасників тренінгу, створення дружнелюбної атмосфери   | 15                   |
| Знайомство через асоціації         | сприяти встановленню довіри та комфорту серед учасниць, полегшити процес знайомства та створити сприятливу атмосферу для подальшої роботи   | 15                   |
| Правила тренінгу                   | встановлення норм взаємодії учасників тренінгу в групі  | 10                   |
| Чому я тут                         | усвідомлення своїх очікувань від тренінгової сесії  | 10                   |
| Самопрезентація                    | поглиблене знайомство та усвідомлення тієї межі, на скільки учасник готовий розкриватися  | 15                   |
| Кактус                             | усвідомлення своїх особливостей та відкритих потреб   | 25                   |
| Хто я?                             | створення довірливих відносин в групі, усвідомлення своїх характеристик, бажань, потреб   | 30                   |
| Не казкові проблеми моїх днів      | створити умови для усвідомлення своїх ресурсів, сильних сторін та досвіду, яких уможливилює переживання складних ситуацій   | 30                   |
| Лист підтримки собі                | допомагає спрямувати вектор внутрішнього зору на власне «Я», побачити себе цілком, визнати свої достоїнства та недосконалості, відчуті свої справжні бажання, усвідомити те, що кожен має право бути для себе, знайти своє місце, спокійно проявляти себе у цьому світі, з повагою ставитися до себе та приймати себе | 20                   |
| Рефлексія                          | усвідомлення учасниками групи тих основних моментів, які були саме для них значущими  | 10                   |
| Загальний час тренінгового заняття |   | 180 хв.              |

*Вправа «Це я».*

*Мета:* знайомство учасників тренінгу, створення дружнелюбної атмосфери.

*Зміст вправи:* кожен учасник представляється та асоціює себе з певною твариною, розповідаючи про неї 5 характеристик, які властиві їй.

*Вправа «Знайомство через асоціації».*

Мета: сприяти встановленню довіри та комфорту серед учасниць, полегшити процес знайомства та створити сприятливу атмосферу для подальшої роботи.

Зміст вправи: кожна учасниця по черзі називає своє ім'я та обирає слово, яке асоціюється з нею або її життєвим досвідом. Наприклад: «Я – Олена, і моя асоціація – море, тому що я люблю спокій і простір».

Після представлення всіх учасниць тренер може підсумувати, відзначаючи спільні риси або унікальні особливості, що допоможе створити відчуття єдності та взаєморозуміння.

*Правила тренінгу.*

Мета: встановлення норм взаємодії учасників тренінгу в групі.

*Вправа «Чому я тут?».*

Мета: усвідомлення своїх очікувань від тренінгової сесії.

*Вправа «Самопрезентація».*

Мета: поглиблене знайомство та усвідомлення тієї межі, на скільки учасник готовий розкриватися.

Зміст вправи: учасники сідають в коло та кожен із них має повідомити своє основне хобі, дві найкращі риси характеру та цікавий епізод з життя.

*Вправа «Кактус».*

Мета: усвідомлення своїх особливостей та відкритих потреб. Зміст вправи: кожному учаснику пропонується візуалізація під назвою «Кактус», після чого необхідно його намалювати та максимально охарактеризувати. Для цього учасники дають імена своїм кактусам, відмічають їх особливості, страхи, побоювання та шляхи їх вирішення, а також визначають основні шляхи догляду за ними.

*Вправа «Хто я?».*

Мета: створення довірливих відносин в групі, усвідомлення своїх характеристик, бажань, потреб.

Зміст вправи: учасники розбиваються по парам, а потім шляхом відповідей на раніше заготовлених аркушах відповідають на питання. Після

чого відбувається їх обговорення в парах та рефлексія в групі за результатами виконання.

1. Хто я?
2. Яке моє життя зараз?
3. Що мені не подобається в моєму житті?
4. Що мені зараз подобається в моєму житті?
5. Що мене зараз дратує в моєму житті?
6. Хто зараз може бути моєю підтримкою?
7. Хто зараз відбирає мої сили та енергію?
8. В чому я зараз обмежую своє життя?
9. Чому я цього не роблю?
10. Якими словами я себе караю?
11. Якими словами я себе підтримую?
12. Чи дослухаюся я до свого тіла?
13. Чи вмю я розрізнати свої почуття та потреби?
14. Який маю запит на ці 3 зустрічі?
15. Список моїх 12 бажань

*Вправа «Не казкові проблеми моїх днів».*

Мета: створити умови для усвідомлення своїх ресурсів, сильних сторін та досвіду, яких уможливорює переживання складних ситуацій.

Зміст вправи: учасникам групи пропонується пригадати складність перших днів материнства. Після чого слідує інструкція: «Виберіть казкового персонажа, який міг би зіткнутися з такою ж проблемою. Цілком можливо, що нам захочеться придумати свого власного героя. Це ще краще. Назвіть своїх персонажів. Вже на цьому етапі виникає взаємний інтерес до труднощів один одного, вгадати які люди намагаються із званих героїв. Потім учасники повинні придумати зав'язку казки, в якій герой зіткнеться з проблемою, схожою на їх реальну проблему. Ці зачини казок розповідаються по колу. Таким чином, на цьому етапі всім стає зрозумілий (у тому або іншому ступені наближення) сенс

труднощів кожного. На дошці записуються імена всіх казкових героїв та шляхів їх долання складних ситуацій.

*Вправа «Лист підтримки собі».*

Мета: допомагає спрямувати вектор внутрішнього зору на власне «Я», побачити себе цілком, визнати свої достоїнства та недосконалості, відчувати свої справжні бажання, усвідомити те, що кожен має право бути для себе, знайти своє місце, спокійно проявляти себе у цьому світі, з повагою ставитися до себе та приймати себе.

Зміст вправи: кожному учаснику пропонується подивитися всередину себе та надати ту підтримку, якої зараз так не вистачає саме йому. Структура листа пропонується задля прикладу, хоча кожен з учасників може писати за власним бажанням довільно.

Рефлексія.

Мета: усвідомлення учасниками групи тих основних моментів, які були саме для них значущими.

### ***Тренінгова сесія 2.***

Присвячена створенню умов для розширення уявлень учасників тренінгу про себе, свої цінності та внутрішні конфлікти, потреби.

*Мета тренінгової сесії:* розуміння важливості емоцій в нашому житті, а також тих потреб, які стоять за тією чи іншою емоцією. Окрім цього, зустріч присвячено розширенню уявлень про емоційний інтелект особистості.

Таблиця 3.3

## Структура 2 тренінгової сесії

| Назва вправи                                | Мета  | Тривалість (хвилини) |
|---|---|----------------------|
| Привітання                                  | створити атмосферу невимушеності та доброзичливості, зняти напругу  | 10                   |
| Міні-лекція «Емоції»                        | усвідомлення та розширення знань щодо емоцій та особливостей їх виникнення, шляхів контролю емоційного відреагування          | 15                   |
| Кошик емоцій                                | допомогти учасникам усвідомити та виразити свої поточні емоції, сприяти емоційному розвантаженню та підвищенню самосвідомості | 15                   |
| Дискусія «Важливість емоцій в нашому житті» | групове обговорення значення емоцій в житті людини  | 20                   |
| Як я проживаю емоції                        | розширення уявлень щодо емоційного відреагування  | 25                   |
| Емоція та потреба                           | розуміння свого емоційного стану та потреб, які є за кожною з емоцій  | 40                   |
| Протистресове дихання                       | навчити учасниць техніці глибокого дихання для зниження рівня стресу та тривожності   | 15                   |
| Медитаційна вправа «Коріння та крила»       | стабілізація психоемоційного стану матерів у нових умовах через дихання, тілесну усвідомленість і візуалізацію                | 20                   |
| Рефлексія                                   | усвідомлення учасниками групи тих основних моментів, які були саме для них значущими  | 10                   |
| Загальний час тренінгового заняття          |   | 180 хв.              |

*Вправа «Привітання».*

Мета: створити атмосферу невимушеності та доброзичливості, зняти напругу.

Зміст вправи: учасники стають в коло, після чого кожен з них представляється та кидає кубик іншому, називаючи при цьому одну характеристику–асоціацію.

*Міні-лекція «Емоції».*

Мета: усвідомлення та розширення знань щодо емоцій та особливостей їх виникнення, шляхів контролю емоційного відреагування.

*Вправа «Кошик емоцій».*

Мета: допомогти учасникам усвідомити та виразити свої поточні емоції, сприяти емоційному розвантаженню та підвищенню самосвідомості.

Зміст вправи: тренер роздає кожній учасниці аркуш паперу та кольорові олівці. Учасниці малюють «кошик», у який «складають» (зображують або записують) свої поточні емоції у вигляді предметів, кольорів або символів.

Після завершення малювання кожна учасниця, за бажанням, ділиться своїм «кошиком» з групою, описуючи зміст та пояснюючи вибір символів.

*Дискусія «Важливість емоцій в нашому житті».*

Мета: групове обговорення значення емоцій в житті людини.

*Вправа «Як я проживаю емоції».*

Мета: розширення уявлень щодо емоційного відреагування.

Зміст вправи: учасники працюють над усвідомленням власних шляхів проживання емоцій, після чого діляться ними на групу.

*Вправа «Емоція та потреба».*

Мета: розуміння свого емоційного стану та потреб, які є за кожною з емоцій.

Зміст вправи: кожному учаснику пропонується обрати конкретну ситуацію, яка нещодавно з ним сталася, і в якій він зазнав сильних змішаних емоцій. Коротко описується дана ситуація та свої емоції в блокноті. Далі учасники діють за інструкцією:

1. Подумайте, чому ви описали саме ці почуття. Можливо, в ситуації були якісь іще, але саме ці виявилися для вас головними?
2. Яке бажання/потреба ховається за вашим почуттям? Який результат подій викликав би у вас позитивну реакцію, а не негативну?
3. Чому ця потреба/почуття не були задоволені?
4. Що ви могли б зробити в тій ситуації, щоб ваша потреба/бажання була задоволена? Що вам завадило?

5. Зрозумійте той факт, що ваші потреби дуже важливі і не варто їх ігнорувати, навіть якщо задоволення буде складним або неможливим у якійсь конкретній ситуації на 100% – якщо потреба є, її задоволення можливе хоча б частково. Що зараз ви можете зробити для того, щоб задовольнити потребу, яку проігнорували в описаній вами ситуації?

Після цього справді важливо зробити конкретні дії. Тільки так механізм позитивного результату буде закріплений.

Якийсь час варто виконувати цю практику після кожної складної ситуації. Згодом ви відчуєте, що вже в моменті можете зрозуміти справжню причину своїх реакцій та діяти більш усвідомлено з урахуванням своєї потреби.

*Вправа «Протистресове дихання».*

Мета: навчити учасниць техніці глибокого дихання для зниження рівня стресу та тривожності.

Зміст вправи: учасниці сідають зручно, закривають очі та концентруються на диханні.

Тренер інструктує: повільний глибокий вдих через ніс на рахунок «раз–два–три–чотири», затримка дихання на «раз–два», повільний видих через рот на «раз–два–три–чотири–п'ять–шість».

Вправа повторюється 5–10 разів.

*Медитаційна вправа «Коріння і крила».*

Мета: стабілізація психоемоційного стану матерів у нових умовах через дихання, тілесну усвідомленість і візуалізацію.

Зміст вправи:

1. Початок (налаштування)

Ведуча говорить спокійно, м'яко, трохи повільніше, ніж звично.

Учасниці сідають або лягають зручно, закривають очі.

Вказівка:

«Знайдіть зручну позу. Відчуйте, як вас підтримує поверхня. Тут безпечно.

2. Дихання як якір

«Зробіть глибокий вдих... і повільний видих.

Вдих - тепло... Видих - напруга.

Кожен вдих приносить спокій. Кожен видих звільняє».

Супроводжується м'якою фонограмою природи або тиші.

### 3. Образ «коріння і крила»

«Уявіть, що з ваших стоп росте світле, тепле коріння.

Воно входить в землю, м'яко тримаючи вас.

Це – зв'язок із собою, з рідною землею, з вашим родом.

Ви – частина чогось великого і сильного».

«Тепер уявіть, що за спиною виростають легкі, прозорі крила.

Вони тримають вас у новому світі, дозволяють рухатись, приймати нове.

Ви маєте опору – і свободу».

### 4. Аффірмації

«Я приймаю себе і свою силу.

Моя дитина – у любові.

Я гнучка, як крила. Я глибока, як коріння.

Моє серце – дім».

### 5. Повернення

«Поверніться увагою до тіла.

Пальці рук, ніг... Відчуйте дихання.

М'яко відкрийте очі. Ви тут. Ви в собі.

І ви не одні».

Рефлексія.

Мета: усвідомлення учасниками групи тих основних моментів, які були саме для них значущими.

### Тренінгова сесія 3.

*Мета тренінгової сесії:* надати відповіді на незакриті питання учасників, проведення повторного тестування, а також вправи на закріплення отриманих умінь та знань.

Таблиця 3.4

#### Структура 3 тренінгової сесії

| Назва вправи  | Мета  | Тривалість (хвилини) |
|---|---|----------------------|
| Привітання  | актуалізувати знання щодо імен учасників та налаштувати на роботу в групі                                 | 10                   |
| Сьогодні я  | налагодити взаємодію між учасниками групи, підсилити почуття приналежності до групи                       | 15                   |
| Повторне тестування за допомогою обраних методик                      | розширення знань про соціальний інтелект, його значення та компоненти                                     | 45                   |
| Круглий стіл «Я та моє бачення значення емоційного інтелекту в житті» | провести ревізію усвідомлень, отриманих за час тренінгових зустрічей                                      | 25                   |
| Я тоді та я зараз   | стимулювати оцінювання успіхів та досягнень, створити умови для відзначення зрушень в особистому розвитку | 20                   |
| Обговорення хвилюючих питань  |   | 25                   |
| Медитативна казка «золота Пташка Надії»                               | продемонструвати учасникам особливості налагодження взаємодії та бар'єри, що заважають при спілкуванні    | 20                   |
| Рефлексія   | усвідомлення учасниками групи тих основних моментів, які були саме для них значущими                      | 20                   |
| Загальний час тренінгового заняття                                    |   | 180 хв.              |

*Вправа «Привітання».*

Мета: актуалізувати знання щодо імен учасників та налаштувати на роботу в групі.

*Вправа «Сьогодні я».*

Мета: налагодити взаємодію між учасниками групи, підсилити почуття приналежності до групи.

Зміст вправи: кожен з учасників говорить про свій стан та його першопричину, усвідомлюючи при цьому незакриті потреби та шляхи її закриття.

*Повторне тестування за допомогою обраних методик*

*Круглий стіл «Я та моє бачення значення емоційного інтелекту в житті».*

Мета: провести ревізію усвідомлень, отриманих за час тренінгових зустрічей.

*Вправа «Я тоді та я зараз».*

Мета: стимулювати оцінювання успіхів та досягнень, створити умови для відзначення зрушень в особистому розвитку.

Зміст вправи: учасники із принесених фото обирають одне фото «Я тоді», пізніше фотографують все, що асоціюється із «Я зараз». Далі обирають три спектрокарти, які б слугували містком між «Я тоді» до «Я зараз». Після чого відбувається обговорення вправи за підготованими питаннями.

*Обговорення хвилюючих питань.*

*Методитативна казка*

### **«Золота Пташка Надії»**

Жила–була жінка на ім'я Марія. Колись у її країні цвіли сади, звучав дитячий сміх і було багато сонячних ранків. Але одного дня все змінилося. Світ став голосним, тривожним, і Марія змушена була зібрати все найдорожче – дитину, документи, трохи речей – і вирушити туди, де було тихо і безпечно.

Її серце було подібне до зім'ятого листа – кожна згадка про дім відлунювала сумом і тривогою. Та оселившись у новій країні, у маленькому місті з кам'яними будиночками й ароматом кави на вулицях, вона почала помічати маленькі дива.

Одного вечора, коли її малюк заснув, Марія вийшла на балкон. На небі світили зорі, і вітер тихо нашіптував щось лагідне. У той момент на її долоню

сіла золота пташка. Вона не була справжньою – радше створеною з тепла, світла і спокою.

Пташка сказала:

– Я – твоя Надія. Я була з тобою ще вдома, ховалась у твоєму серці, і летіла за тобою весь цей шлях. Я знаю, як важко тобі було. Але поглянь: ти тут. Ти сильна. Ти жива. І твоя дитина посміхається, бо поруч – ТИ.

Марія заплющила очі, вдихнула глибоко. Усередині неї прокинулося тепло – мов спогад про мамині обійми, або запах рідної землі після дощу.

Пташка продовжила:

– Щоночі, коли ти засинаєш, я обгортаю тебе крилами. Я поруч, коли ти втомлена, коли сумуєш, коли мрієш. Ти – не сама. В тобі живе цілий світ любові, сили і надії. А ще – ти світло для своєї дитини. Твоя любов – найсильніший захист.

І з цими словами пташка розчинилася у повітрі, залишивши по собі лагідне тепло в серці Марії. Відтоді кожного вечора, заплющуючи очі, вона знала – Надія завжди з нею. І з кожним днем їй ставало легше дихати, легше жити. Бо навіть у новому домі можна знайти себе заново.

Дозвольте собі трохи спокою. Ваша історія – важлива. А ваша сила – безмежна. Нехай ця казка нагадує вам, що всередині кожної з вас живе золота пташка Надії.

Рефлексія.

Мета: усвідомлення учасниками групи тих основних моментів, які були саме для них значущими.

Таким чином, ми бачимо, що розробка соціально–психологічного тренінгу для стабілізації психоемоційного стану матерів, які вимушено виїхали за кордон з дітьми через війну, є надзвичайно важливою для підтримки їхнього психологічного благополуччя та адаптації до нових умов життя.

### **3.2. Апробація та результати ефективності тренінгової програми**

Проведення тренінгової програми зі стабілізації психоемоційного стану матерів, які виїхали з дітьми за кордон, дає можливість сформувати вміння справлятися з власними негативними переживаннями, з їх проживанням та зниженням їх інтенсивності, нераціональними думками та упередженнями, а також втомою та психічним напруженням, які створюють основу для профілактики розвитку емоційного вигорання чи погіршення стану.

Так, по закінченню реалізації розробленої тренінгової програми нами було проведено повторне вимірювання показників емоційного вигорання шляхом застосування методики Дж. Грінберга «Дослідження синдрому «вигорання» та психоемоційного стану за допомогою методики "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком).

Результати за методиками було оброблено шляхом застосування непараметричного критерію математичної статистики Т–Вілкоксона для залежних вибірок і представлено в таблиці нижче.

*Таблиця 3.6*

**Порівняльний аналіз показників емоційного вигорання у досліджуваних групах до та після реалізації корекційної програми (середній бал)**

| Назва шкали | На початку тренінгової програми<br>M(SD) | По закінченню тренінгової програми<br>M(SD) | p    |
|-------------|--|---|------|
| Вигорання   | 12,00(1,47)                              | 9,58(1,16)                                  | 0,01 |

Як ми можемо бачити з таблиці, до початку тренінгової програми серед матерів, які виїхали за кордон спостерігався такий середній показник за шкалою вигорання як 12,00 балів, після проведеної програми ми відмічаємо його зниження (9,58 балів). Значне зниження рівня емоційного вигорання свідчить про те, що тренінг ефективно вплинув на здатність матерів регулювати стрес, пов'язаний з життєвими змінами, еміграцією та турботою про дітей. Впроваджені вправи, ймовірно, сприяли відновленню ресурсного стану та

підвищенню усвідомлення власних потреб. Відмінності встановлено на високому рівні статистичної значущості ( $p \leq 0,01$ ).

Перейдемо до показників психічних станів серед опитуваних, що представлено в таблиці нижче.

*Таблиця 3.7*

**Порівняльний аналіз показників психічних станів у досліджуваних групах до та після реалізації корекційної програми (середній бал)**

| Назва шкали  | На початку тренінгової програми<br>M(SD) | По закінченню тренінгової програми<br>M(SD) | p    |
|--------------|--|---|------|
| Тривожність  | 9,58(3,42)                               | 8,08(3,11)                                  | 0,01 |
| Фрустрація   | 12,58(2,84)                              | 10,16(1,94)                                 | 0,01 |
| Агресивність | 11,91(3,70)                              | 9,83(3,18)                                  | 0,01 |
| Ригідність   | 10,75(2,45)                              | 9,50(2,54)                                  | 0,01 |

Аналізуючи дані, представлені в таблиці, відмітимо, що результати представленого дослідження свідчать про статистично значуще зниження всіх досліджуваних показників емоційного стану жінок–учасниць після проходження соціально–психологічного тренінгу стабілізації психоемоційного стану.

Так, статистично значущі відмінності в прояві тривожності до тренінгової програми (9,58 балів) та по її закінченню (8,08 балів) говорять про те, що відмічається зниження рівня емоційного напруження. Тобто, підвищення безпеки у груповій роботі та вправи з релаксації і саморегуляції сприяли цьому результату. Відмінності встановлено на високому рівні статистичної значущості ( $p \leq 0,01$ ).

За показником фрустрації до тренінгової програми (12,58 балів становить середній показник) та по її закінченню (10,16 балів) також відмічається зрушення. так як рівень фрустрації зменшився, то це може свідчити про поліпшення здатності жінок долати перешкоди, адаптуватися до нових умов

життя та знижувати очікування, які не відповідають реальності. Відмінності встановлено на високому рівні статистичної значущості ( $p \leq 0,01$ ).

Окрім того, можемо відмітити, що також наявність статистично значущих відмінностей простежується за показником агресивності.

На наш погляд, зменшення агресивності може бути наслідком відпрацювання навичок конструктивного вираження емоцій, розвитку емоційного інтелекту та емпатійного слухання. Відмінності встановлено на високому рівні статистичної значущості ( $p \leq 0,01$ ).

Показник ригідності на початку тренінгової програми становив 10,75 балів під кінець її апробації – 9,50 балів. Це зниження свідчить про зростання гнучкості у мисленні та поведінці. Учасниці, ймовірно, стали більш відкритими до змін та нових способів розв'язання життєвих ситуацій. Відмінності встановлено на високому рівні статистичної значущості ( $p \leq 0,01$ ).

Також нами було проведено повторне вивчення особливостей депресивного стану серед опитуваних сформованих дослідницьких груп, результати порівняльного аналізу за яким презентовано в таблиці 3.10.

*Таблиця 3.8*

**Порівняльний аналіз показників депресії у досліджуваних групах до та після реалізації корекційної програми (середній бал)**

| Назва шкали | На початку тренінгової програми<br>M(SD) | По закінченню тренінгової програми<br>M(SD) | p    |
|-------------|--|---|------|
| Депресія    | 23,33(4,11)                              | 22,41(4,39)                                 | 0,01 |

Як ми можемо бачити, за середнім балом депресивного стану спостерігається наявність позитивної тенденції, оскільки на початку тренінгової програми він становив 23,33 бали, а по її закінченню – 22,41. Тобто, можемо відмітити ефективність впливу програми стабілізації психоемоційного стану. Ми вважаємо, що отримані результати обумовлюються не лише техніками та вправами на стабілізацію стану, але й тим, що наявним був факт психоемоційної

підтримки учасниць тренінгу, а також власне соціального включення, що полягало у відчутті належності жінок, що знаходяться за кордоном до певної спільноти. Відмінності встановлено на високому рівні статистичної значущості ( $p \leq 0,01$ ).

Окрім того нами було проведено повторну діагностику опитуваних і за рівнем психологічного благополуччя, результати за яким представлено в таблиці 3.11.

Виходячи з отриманих даних, маємо відмітити, що в цілому відмічається зростання ряду показників психологічного благополуччя, що свідчить про цілісний вплив програми. Маємо зазначити, що найбільш значущі зміни відмічаються за показником самоприйняття, цілепокладання та міжособистісних стосунків.

Відмінності за абсолютною більшістю шкал встановлено на високому рівні статистичної значущості ( $p \leq 0,01$ ), що можуть пояснюватися можливим залученням до групових дискусій, наявністю вправ на емпатію та активне слухання сприяло покращенню міжособистісних зв'язків. До того ж, нами було розроблено ряд вправ на розвиток навичок ухвалення рішень та самоусвідомлення, що дозволили жінкам краще відстоювати власні межі.

На наш погляд, дані, представлені в таблицях вище, а саме усереднені показники на початку та наприкінці реалізації програми та їх зміну можна пояснити наступним чином: проведена робота з усвідомлення свого емоційного стану, розуміння потреб, які за ним стоять з подальшою можливістю їх задоволення сприяла тому, що учасники могли протягом всього терміну тривалості програми відслідковувати свої емоції та їх першопричину.

Таблиця 3.9

**Порівняльний аналіз показників психологічного благополуччя у досліджуваних групах до та після реалізації корекційної програми (середній бал)**

| Змінні   | На початку тренінгової програми<br>M(SD) | По закінченню тренінгової програми<br>M(SD) | p    |
|--|--|---|------|
| Позитивні відношення з оточуючими              | 52,91(17,77)                             | 53,91(17,30)                                | 0,01 |
| Автономія                                      | 45,16(13,70)                             | 46,41(13,39)                                | 0,01 |
| Управління оточенням                           | 42,08(13,95)                             | 42,75(13,51)                                | 0,05 |
| Особистісний ріст                              | 43,08(16,17)                             | 44,00(15,63)                                | 0,01 |
| Ціль в житті                                   | 51,33(9,85)                              | 53,50(9,34)                                 | 0,01 |
| Самоприйняття                                  | 53,08(16,66)                             | 55,83(15,77)                                | 0,01 |
| Загальний показник психологічного благополуччя | 287,66(34,88 )                           | 296,41(33,09 )                              | 0,01 |

Це значно знижує кількість та варіації конфліктних ситуацій в професійному та побутовому середовищі, так як особистість свідомо підходить до того, що може їй допомогти в тій чи іншій ситуації зняти напругу.

Окрім того, проведена робота з усвідомлення маркерів напруги, втоми та виснаження сприяла тому, на нашу думку, що учасники тренінгу могли навіть поза межами програми практикуватися в їх зниженні, а також профілактиці розвитку втоми та виснаження.

Ми усвідомлюємо, що 3х тренінгових зустрічей по 180 хвилин недостатньо задля того, щоб здійснити всебічну та глибоку роботу із

запобігання подальшого розвитку вигорання й погіршення психічного стану та той факт, що загалом на його формування впливає також і структура організації, наявні умови праці, можливість особистісного зростання та підвищення кваліфікації в професійному просторі та надання якісної психологічної допомоги. А тому, припускаємо, що результати потенційно могли бути значно кращими та вищими.

Проте, розроблені власне учасниками тренінгової програми в ході виконання технік, запропонованих на зустрічах, профілактичних заходів розвитку вигорання, серед яких відпочинок, саморозвиток, техніки саморегуляції стану та зняття напруги різними способами, дотримання режиму сну та харчування, а також підтримуюче тепле коло близьких та друзів, відкритість новому досвіду значно посприяли отриманим результатам.

Таким чином, зазначимо, що оскільки усі зміни є статистично значущими ( $p = 0,01$ ), то це дозволяє стверджувати про високу ефективність соціально–психологічного тренінгу.

Тобто, тренінг в цілому позитивно вплинув на емоційний стан матерів, які зазнали труднощів адаптації в новому соціальному та культурному середовищі за кордоном.

### **Висновки до розділу 3**

На основі емпіричних досліджень психоемоційного стану матерів, які виїхали за кордон, було розроблено соціально–психологічну тренінгову програму стабілізації їхнього емоційного стану.

Програма базується на принципах добровільності, індивідуального підходу, системності та активності. Вона спрямована на розвиток емоційного та соціального інтелекту, емоційної саморегуляції та опанування технік самопомоги.

Основними завданнями тренінгу стали: підвищення обізнаності щодо емоційного/соціального інтелекту, ідентифікація та управління емоціями, розвиток навичок вербалізації емоцій.

Програма включала 6 тематичних сесій загальною тривалістю 18 годин групової роботи, а також домашні завдання для закріплення знань у міжсесійний період.

У тренінгу взяли участь 12 осіб, що мали вищі за середні показники за результатами первинної діагностики. Тобто, тренінгова програма апробувалася серед матерів, показники яких були завищені чи вище норми та можуть деструктивно впливати на якість життєдіяльності опитуваних та їхніх дітей і протистояння стресу.

У процесі реалізації застосовувалися елементи когнітивно–поведінкової, гештальт-, клієнтцентованої терапії, арт–терапії, тілесно–орієнтованих технік та релаксаційних вправ.

В результаті повторної перевірки дієвості соціально–психологічного тренінгу було встановлено, що спостерігається позитивна динаміка саме в структурних елементах емоційного інтелекту, так як учасники тренінгу стали більш в більшій мірі розуміти свій емоційний стан, вербалізувати його та свідомо підходити до емоційного відреагування, що позитивно впливає на психоемоційний стан в цілому та взаємодію з оточуючими.

Таким чином, можемо говорити, що програма є результативною й може запроваджуватися в психореабілітаційних центрах по роботі з біженцями з метою розвитку компонентів соціального та емоційного інтелекту матерів.

## ВИСНОВКИ

На основі проведеного теоретичного аналізу наукової літератури з теми дослідження, а також емпіричного вивчення деяких аспектів материнства серед матерів, які виїхали за кордон та тих, які залишаються в межах України встановлено наступне.

1. Проведено теоретичний аналіз психологічної літератури з питань особливостей психологічно-емоційного стану матерів. Встановлено, що психоемоційний стан матері значною мірою залежить від соціальної підтримки. Партнерська допомога, спілкування з іншими матерями та розуміння від рідних є необхідними умовами для подолання емоційного вигорання, що супроводжує виховання дитини.

Материнство супроводжується не лише психологічними змінами, а й матеріальними витратами, що додає стресу. Крім того, соціальні очікування щодо ролі матері можуть спричинити почуття провини та незадоволення, якщо жінка не відповідає стандартам суспільства.

2. В ході порівняльного аналізу психоемоційного стану матерів, залежно від місця перебування нами було встановлено, що жінки, які виїхали за кордон, мають вищий рівень емоційного вигорання та депресії порівняно з тими, хто залишився в Україні, що зумовлено інтеграційними труднощами, самотністю та невизначеністю майбутнього. Водночас рівень тривожності в обох групах є подібним, що свідчить про загальний емоційний тиск, пов'язаний із війною. Матері за кордоном мають нижчий рівень соціальної підтримки, але вищу автономію, тоді як базові компоненти психологічного благополуччя – особистісний ріст, цілі в житті та самоприйняття – залишаються стабільними в обох групах. Отримані результати підкреслюють, що війна негативно впливає на психічне здоров'я матерів незалежно від їхнього місця перебування, а еміграція посилює цей вплив, що вимагає цілеспрямованої підтримки.

3. Нами було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на стабілізацію психоемоційного стану матерів, які

виїхали з дітьми за кордон. Зазначений тренінг дає можливість створити такі умови, які сприяли би розвитку структурних елементів соціального та емоційного інтелекту, що уможлиблюють розуміння свого стану та його стабілізацію, а також елементів емоційної саморегуляції. Тренінг розраховано на 7 зустрічей, які можуть проводитися в груповому онлайн форматі.

4. Апробація розробленої програми соціально-психологічного тренінгу для матерів, які виїхали за кордон із дітьми, показала її високу ефективність у стабілізації психоемоційного стану: після участі спостерігалось статистично значуще ( $p = 0,01$ ) зниження рівнів емоційного вигорання, тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Завдяки роботі над усвідомленням емоцій, саморегуляцією та релаксацією учасниці отримали практичні інструменти для адаптації до нових умов. Незважаючи на обмежену тривалість програми, вона довела свою ефективність як засіб профілактики емоційного виснаження. Результати дослідження також підтвердили, що психоемоційний стан матерів суттєво залежить від умов проживання: жінки за кордоном є більш уразливими до емоційних порушень через втрату підтримки, на відміну від тих, хто залишився в Україні.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Агаєв, Н. А., Кокун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Остапчук, В. В., & Ткаченко, В. В. (2016). *Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник*. Київ: НДЦ ГП ЗСУ.

Анчева, І. А. (2017). Сучасний погляд на психологічну готовність до материнства. *Здорові жінки*, 6(122), 50–51.

Афанасьєва, Н. Є., & Перелигіна, Л. А. (2015). *Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу* [Навч. посіб.]. Харків: ХНАДУ.

Балахтар, В. В. (2015). *Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція* [Навч.-метод. посіб.]. Вижниця: Видавництво «Черемош».

Блінов, О. А. (2008). Особливості організації проведення психологічного тренінгу. *Вісник Київського міжнародного університету*, 12, 9–23.

Брик, О. М., & Кочаровський, М. С. (2020). Деякі аспекти ролі ведучого в соціально-психологічних тренінгах з прийняття рішень. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 10(34), 23–31.

Виговська, І. Б. (2022, листопад 9). «Я ніколи не почувалася такою дорослою». Ірина Виговська про те, як бути мамою під час війни. *Wonderzine Україна*.

<https://www.wonderzine.com.ua/wonderzine/life/life-column/10955-yak-tse-but-ma-moyu-pid-chas-viyni-kolonka-irini-vigovskoyi>

Виртосу, І. О., & Стрельник, О. О. (2023, березень 14). Сучасне материнство – це емоційна робота. *ZMINA*. [https://zmina.info/articles/olena\\_strelnik\\_suchasne\\_materinstvo\\_ce\\_jemocijna\\_robo-ta/](https://zmina.info/articles/olena_strelnik_suchasne_materinstvo_ce_jemocijna_robo-ta/)

Вишньовський, В. В., & Куца, С. В. (2016). Формування психологічної готовності жінки до материнства. У *Актуальні задачі сучасних технологій*:

*Матеріали V Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів* (с. 301–302). Тернопіль.

Ганкевич, О. М. (2018). Поняття батьківства та материнства у сімейно-правовій доктрині. *Збірник наукових статей*, (46), 90–95.

Гаража, Н. Д. (2021). Соціально-психологічні чинники ставлення сучасних жінок до материнства. *Габітус*, (30), 91–96.

Гасюк, М. (2013). Суб'єктивне сприйняття теперішнього, минулого та майбутнього у структурі психологічного благополуччя особистості. *Соціальна психологія*, (55), 10–16.

Гомонюк, О. В., & Яськова, Н. В. (2017). Особливості психологічної готовності до материнства. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*, (4), 5–6.

Гоць, А. А. (2024). Материнство як соціальний інститут суспільства: актуальні аспекти сучасності. *Психологія: реальність і перспективи*, (61), 38–43.

Творча група практичних психологів (Коняхін, А. В., Гаврик, І. Л., Гриценко, Н. В., Гутенко, Д. М., Коротченко, Н. М., Обравит, О. М., Полякова, В. С., Сухомлин, Л. Г., Усик, Ю. С., & Чорний, О. І.) (2016). *Емоційне вигорання педагогів: Методичні рекомендації*. Суми: Методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації.

Канюка, С. І. (2017). Вплив толерантності жінок на формування їх психологічної готовності до майбутнього материнства. *Проблеми сучасної психології*, 35, 155–172.

Канюка, С. І. (2018). *Формування толерантності жінок як умови їх психологічної готовності до майбутнього материнства* (Дисертація кандидата психологічних наук). Київ.

Карамушка, Л. М. (2018). *Психологія професійного стресу*. Київ: Педагогічна преса.

Карсканова С.В. (2011) Практична психологія та соціальна робота. — 2011. — № 1. — С. 1-10.

Карпенко, Є. В. (2015). *Основи психотренінгу* [Навч. посіб.]. Львів; Дрогобич: Дрогобицький держ. пед. ун-т ім. І. Франка.

Кириленко, Т. С. (2007). *Психологія: емоційна сфера особистості* [Навч. посіб.]. Київ: Либідь.

Кирилова, Д. С. (2017). Психологічна готовність до материнства у структурі життєвих смислів жінки: теоретико-методологічний аналіз. *Психологія: реальність і перспективи*, (8), 101–104.

Коваленко, А. (2016). Життєві цінності подружжя як чинник задоволеності шлюбом. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, (1), 59–62.

Коваль, Л. Г. (2016). *Фізіологічні основи психічного здоров'я*. Львів: Світ.

Кокур, О. М. (2019). *Стрес і його подолання в умовах сучасного суспільства*. Харків: НУП.

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*. Київ.

Карсканова, С. В. (2021) Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*, (1), 1–10.

Кошоваленко, Д. В. (2017). Поняття материнства і батьківства, репродуктивні права фізичної особи. У *Одеські юридичні читання: Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції* (с. 43–46). Одеса: Гельветика.

Корчакова, Н., & Безлюдна, В. (2023). Материнство у міграції: огляд зарубіжних досліджень. *Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність і перспективи*, (1), 77–87.

Котляр, А. (2023, лютий 22). Вагітність під час війни: знаки Всесвіту. *Дзеркало тижня* | *Mirror Weekly*.  
<https://zn.ua/ukr/HEALTH/vahitnist-pid-chas-vijni-znaki-vsесvitu.html>

Кулик, А. В. (2020). Вивчення материнства в історичному аспекті. *Філософія в сучасному світі: Матеріали I Міжнародної науково–практичної конференції*, Харків.

Лазарус, Р. (2010). *Теорія стресу і копінг–поведінки*. Київ: Психологічний центр.

Лук'яненко, І. М. (2023). Психологічна готовність до материнства – професійний психолог. *Ірина Лук'яненко – Психолог у Херсоні*. <http://women.net.ua/wordpress/psihologicheskoe-konsultrovanie/stati-po-psihologii/psihologichna-gotovnist-do-materins/>

Магдисюк, Л. І., & Демчук, В. Б. (2022). Психологічна готовність української молоді до материнства. *Science, Research, Development #50: Матеріали міжнародної наукової конференції*, Луцьк, 68–69.

Матійків, І. М., Якимів, А. І., & Черняк, Т. Г. (2012). *Основи тренерської майстерності: Навчально–методичний посібник* (за заг. ред. А. І. Якиміва). Львів: Компанія «Манускрипт».

Мілютіна, К. Л. (2004). *Теорія та практика психологічного тренінгу: Навчальний посібник*. Київ: МАУП.

Маєр, Ю. В. (2023). Психологічні особливості рольової позиції сучасної жінки. Кривий Ріг.

Максименко, С. Д. (2004). *Загальна психологія: Навчальний посібник*. Київ: Центр навчальної літератури.

Максименко, С. Д. (2015). *Основи психологічної адаптації особистості*. Київ: Академія.

Мітіна, О. Л. (2024). Психологічні аспекти готовності жінок до реалізації репродуктивної функції. *Наукові записки*, 1(3), 102–107.

Нероба, М. В. (2015). Материнство як психологічний феномен. *Педагогічний процес: теорія і практика*, 3, 48–53.

Перун, М. Б. (2011). Типологія емоційного ставлення жінок до материнства. *Практична психологія та соціальна робота*, 6(143), 11–16.

Підчасова, Є. В., & Чепелєва, Н. І. (2022). Психологічні особливості сформованості ставлення до материнства жінок, які мають перших дітей до 3 років. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 3, 35–39.

Пляка, Л. В., & Котвіцька, А. А. (2008). Соціально–психологічний тренінг як засіб розвитку комунікативних здібностей майбутніх провізорів. *Наукові записки Харківського університету Повітряних Сил*, 2(31), 165–169.

Практикум із групової психокорекції: Підручник / С. Д. Максименко, О. О. Прокоф'єва, О. В. Царькова, О. В. Кочкурова. Мелітополь: Видавничополіграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.

Проніна, В. О. (2019). Порівняльний аналіз мотиваційної сфери жінки в реалізації материнської поведінки. *Теорія і практика сучасної психології*, 4(2), 83–88.

Савицька, О. В. (2017). Психологічний тренінг як засіб розвитку та психокорекції професійної свідомості студентів. *Збірник наукових праць*, 38. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2017-38.%0p>

Сельє, Г. (2002). *Стрес без дистресу*. Київ: Наукова думка.

Сингаївська, І., & Страмоусова, І. (2024). Чинники життєстійкості жінок під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 3(75), 231–245.

Сіраковська, О. Б. (2018). Психологічні аспекти репродуктивного здоров'я жінок. *Psychological Journal*, 4(14), 145–205.

Словник української мови: В 11 томах / Ред. І. К. Білодід. (n.d.). Київ: Наукова думка. <http://sum.in.ua/s/materynstvo>

Стинська, В. (2015). Феномен «материнство» в історичній ретроспективі. *Психолого–педагогічні проблеми сільської школи*, 53, 313–319.

Таран, О. П., & Гаража, Н. Д. (2021). Соціально–психологічні чинники ставлення сучасних жінок до материнства. *Габітус*, 30, 91–96.

Тюптя, О. В. (2024). Концептуалізація предметної сфери феномену материнства. [http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2010\\_24/sb24\\_29.pdf](http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2010_24/sb24_29.pdf)

Федорчук, В. М. (2014). *Тренінг особистісного зростання: Навчальний посібник*. Київ: Центр учбової літератури.

Феномен материнства. (2023). *Підручники для студентів онлайн*.  
[https://stud.com.ua/153712/psihologiya/fenomen\\_materinstva#srcannot\\_1](https://stud.com.ua/153712/psihologiya/fenomen_materinstva#srcannot_1)

Чепелева, Н. І. (2023). Чинники формування уявлення жінки про материнство та трансформація образу матері в період народження дитини. *Габітус*, 45, 278–283.

7 днів. (2023). Чому українки відкладають материнство на "напотім"? 7 днів.  
<https://7dniv.rv.ua/suspilstvo/chomu-ukrainky-vidkladaiut-materynstvo-na-napotim/>

Шевчук, Г. С. (2010). Материнська ідентичність у структурі Я-концепції жінки. *Проблеми сучасної психології*, 9, 765–777.

Шматко, Н. (2024). Готовність до материнства в умовах війни: психологічні та соціокультурні аспекти. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 414.

Шмілик, Н. (2013). Психологічний аналіз змісту, структури та критеріїв суб'єктивної готовності до материнства. *Актуальні питання гуманітарних наук*, 4, 253–259.

Шмілик, Н. (2017). Психологічна готовність до материнства як чинник подальших взаємин матері та дитини. *Збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету*, 1, 242–243.

Щерабакова, О., & Шандрюк, С. (2023). Чинники трансформації уявлень жінок про материнство при народженні дитини. *Вісник ХНПУ імені Г. Сковороди. Психологія*, 328–347.

Яремчук, Н. В. (2006). Психологічні фактори успішного материнства. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*, (III–IV), 123–128.

Яремчук, Н. В. (2008). Психологічні особливості готовності молодої жінки до майбутнього материнства. *Вісник післядипломної освіти: Збірник наукових праць*, 7, 234–239.

Amato, P. R., Landale, N. S., Havasevich-Brooks, T. C., Booth, A., Eggebeen, D. J., Schoen, R., & McHale, S. M. (2008). Precursors of young women's family

formation pathways. *Journal of Marriage and Family*, 70(4), 1271–1286.  
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2008.00564.x>

Spielberger C. D. *Anxiety : Current trends in theory and research* / C. D. Spielberger. N.Y., 1972. Vol. 1.