

Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Факультет економіки та управління

*Кафедра психології та
соціальної роботи*

ГОТИЧ Світлана Володимирівна

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МАТЕРИНСЬКОЇ
ІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Студентки групи ПСзм-21
Готич Світлана Володимирівна

Науковий керівник:
Шандрук Сергій Костянтинович

Національна шкала _____

Кількість балів _____

Оцінка ECTS _____

Тернопіль–2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ МАТЕРИНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ.....	6
1.1. Поняття про ідентичність та ідентифікацію у психології.....	6
1.2. Статевро-льові, гендерні та архетипні аспекти формування материнської ідентичності.....	12
1.3. Фактори, що впливають на формування материнської ідентичності жінки під час війни.....	16
РОЗДІЛ 2. ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЖІНОК-МАТЕРІВ.....	21
2.1. Психологічна готовність жінок до материнства в умовах війни.....	21
2.2. Психосоматичні наслідки хронічного стресу у жінок різного віку....	26
2.3. Особливості організації психогігієни в умовах війни для жінок-матерів з різними темпераментальними рисами	32
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ МАТЕРИНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	37
3.1. Систематика методів і методик дослідження самосвідомості українських жінок в умовах війни.....	37
3.2. Соціологічне опитування жінок-матерів на тему: «Психологічні особливості материнської ідентичності жінки під час війни».....	42
3.3. Розробка та апробування програми психологічного супроводу жінок, які переживають втрату (арт-терапевтичні форми подолання горя).....	45
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
ДОДАТКИ.....	61

Вступ

Війна в Україні стала катастрофічною подією, яка знищила не одну долю, залишивши глибокий і болісний слід у житті численних сімей. Військові конфлікти зазвичай призводять не лише до величезних фізичних втрат у вигляді загиблих та поранених, але й викликають тяжкі психологічні травми, які безпосередньо впливають на всіх учасників — як дорослих, так і дітей. Особливо гостро це питання постає для жінок-матерів, які змушені адаптувати свою роль і переглядати власну ідентичність у умовах кризових ситуацій, що диктує війна.

Втрата близьких людей є важким ударом для будь-якої матері; вимушене переселення в нові місця проживання додає додаткових труднощів; розлука з дітьми або необхідність виконувати одночасно кілька ролей — матері, захисниці та годувальниці — суттєво впливають на формування материнської ідентичності. У цей надзвичайно складний період жінки переживають не тільки горе втрати своїх близьких, але й стикаються зі значними викликами у вихованні дітей в умовах небезпеки та невизначеності навколишнього світу.

При цьому проблема надання психологічної підтримки матерям під час таких катастрофічних обставин залишається недостатньо дослідженою. Як показують дослідження в інших сферах роботи з дітьми-біженцями чи тими, хто втратив батьків через насильство війни, у науковому середовищі існує явний брак системного підходу до детального аналізу трансформації материнської ідентичності в умовах війни. Ця тема набуває особливого значення та актуальності усередині соціально-політичного контексту сьогодення. Жінки-матері залишаються ключовими фігурами у забезпеченні емоційної стабільності дітей під час специфічних стресових ситуацій.

Отже, дослідження психологічних аспектів материнської ідентичності за часів війни стає важливим завданням сучасної науки. Це знання може допомогти розробити більш ефективні програми психологічної підтримки та стратегій адаптації для жінок у цих складних обставинах буття. Справжня увага

до цих питань може суттєво поліпшити умови життя матерів та їхніх дітей у ці непрості часи, створюючи можливості для відновлення емоційного здоров'я та стабільності родин після пережитих трагедій.

Мета дослідження є наукове обґрунтування психологічних аспектів формування материнської ідентичності у жінок в умовах війни, а також визначення ключових чинників, які впливають на трансформацію їхньої ролі.

Завдання дослідження 1. Теоретично обґрунтувати поняття материнської ідентичності та її особливості в умовах соціальних та політичних криз.

2. Дослідити вплив втрати близьких, переселення, розлуки з дітьми та інших стресових факторів на психологічний стан і роль матері під час війни.

3. Проаналізувати основні труднощі, з якими стикаються матері у процесі адаптації до кризових умов.

4. Розробити та апробувати психологічні підходи та методи підтримки жінок-матерів, спрямовані на стабілізацію їхнього емоційного стану та формування стійкості до викликів війни.

5. Визначити роль матері у збереженні емоційної стабільності дітей в умовах війни та вплив цього процесу на її власну ідентичність.

6. Надати рекомендації для фахівців щодо організації роботи з матерями, які переживають кризові ситуації, спричинені війною.

Об'єктом дослідження є материнська ідентичність жінки, яка виступає як цілісне психологічне явище, що проявляється в системі уявлень, переживань, установок та соціальних і особистісних ролей, пов'язаних із материнською діяльністю. Вона включає самосприйняття жінки в ролі матері, її внутрішню готовність до виконання материнських обов'язків, емоційно-ціннісне ставлення до дитини, а також взаємодію цих елементів із соціальним контекстом та життєвими обставинами.

Предмет дослідження охоплює важливі аспекти психологічних характеристик, а також механізми, які сприяють формуванню та еволюції материнської ідентичності жінок, які переживають війни. У цьому контексті

особлива увага приділяється тому, як військові конфлікти й пов'язані з ними стресові фактори впливають на емоційний стан матерів. Це включає в себе аналіз їхніх поведінкових реакцій у відповідь на складні умови воєнного часу та на виконання традиційних материнських ролей.

Практична значущість дослідження теми “Психологічні особливості материнської ідентичності у жінок під час війни” полягає у можливості застосування отриманих результатів для розробки психологічних програм підтримки матерів у кризових умовах. Зокрема, дослідження дозволяє:

1. Покращити психологічний супровід жінок, які перебувають у стані втрати, вимушеного переселення чи розлуки з дітьми, шляхом створення методик, спрямованих на стабілізацію їхнього емоційного стану.

2. Розробити рекомендації для фахівців (психологів, соціальних працівників, педагогів) щодо надання допомоги матерям, які стикаються з трансформацією своєї ролі в умовах війни.

3. Сприяти профілактиці психоемоційних розладів серед жінок-матерів через інтеграцію індивідуальних та групових психологічних консультацій, тренінгів та інших форм роботи.

4. Забезпечити емоційну стабільність дітей через підтримку матерів як ключових фігур їхнього виховання, що позитивно вплине на їх психосоціальний розвиток.

5. Підготувати навчально-методичні посібники для фахівців у сфері психології, які працюють з матерями, постраждалими внаслідок військових дій, задля підвищення їхньої професійної компетентності у цій сфері.

Результати дослідження можуть бути використані у практиці кризової психології, соціальної роботи, а також при розробці державних та громадських програм підтримки жінок, які зазнали впливу військових подій.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ МАТЕРИНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

1.1. Поняття про ідентичність та ідентифікацію у психології

Важко знайти інше поняття, яке б викликало таку величезну кількість різноманітних трактувань, інтерпретацій і оцінок, як «ідентичність». Справді, існує десятки і навіть сотні визначень цього терміна. Це явище не є чимось незвичайним або випадковим; воно пояснюється тим фактом, що чим складніший об'єкт дослідження, тим більше різноманітності у його вираженні можна спостерігати. Ідентичність охоплює широкий спектр аспектів – від культурних і соціальних до психологічних – що відкриває безліч можливостей для її тлумачення та визначення. В результаті цього розмаїття виникає багатошарова концепція, яка потребує постійного осмислення й адаптації в залежності від контексту та ситуацій, в яких вона використовується. Таким чином, пошук єдиного універсального визначення стає надзвичайно складним завданням [6,с.31].

У галузі психології поняття ідентичності розглядається як складна система уявлень, яку кожен індивід має щодо самого себе. Це включає усвідомлення власної неповторності, а також усвідомлення приналежності до певних соціальних груп, таких як сім'я, громада або культурні спільноти [41, с.279]. Ідентичність не є статичною; вона багаторівнева і динамічна, адже складається з особистісних характеристик, ролей у суспільстві, цінностей та переконань, які формуються під впливом минулого досвіду особи й можливих перспектив на майбутнє.

Одним із перших вчених, хто систематично досліджував це складне поняття, був Ерік Еріксон. Він акцентував увагу на тому, що ідентичність являє собою цілісне відчуття власного «Я», яке поступово формується протягом життєвого шляху людини. Важливими етапами цього процесу є вікові кризи – критичні моменти в розвитку особистості, коли індивід стикається з новими

викликами і можливостями самовираження. Еріксон вважав ці кризи фундаментальними для становлення стабільної ідентичності та здатності адаптуватися до зовнішніх умов життя. У цьому контексті він підкреслював важливість інтеграції різноманітних аспектів особистості для того, щоб досягти гармонійного сприйняття себе та свого місця у світі [33]. Для нього ідентичність – результат інтеграції дитячих ідентифікацій у єдину структуру «єго».

У сучасному літературному дискурсі, зокрема в такому, як представлено в *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, поняття ідентичності визначається як складна сукупність, що охоплює різноманітні риси, установки, соціальні ролі та належність до різних груп.

Ці елементи спільно сприяють формуванню розуміння людиною самої себе та свого місця у ширшому соціальному контексті. Таке багатогранне визначення підкреслює, що ідентичність – це не просто статичний ярлик, а динамічна взаємодія характеристик, які розвиваються з часом через взаємодії та досвід у різних середовищах.

Отже, ідентичність людини можна розглядати як складне полотно, виткане з особистісних рис і соціальних впливів, які формують самосприйняття та міжособистісні взаємини.

В українській психології питання ідентичності займає важливе місце та широко досліджується. Наприклад, у своїй монографії під назвою «Українська ідентичність: феномен і засади формування», виданій у 2012 році, автор М. Т. Степик звертає увагу на те, що ідентичність є складною та багатогранною структурою [20, с.336]. Вона не виникає в ізоляції, а формується під впливом різноманітних культурно-історичних обставин, соціальних умов та психологічних факторів. Це означає, що процес формування особистісної ідентичності глибоко переплетений з історичними подіями, традиціями суспільства та індивідуальним досвідом кожної людини. Таким чином, розуміння ідентичності вимагає комплексного аналізу її численних аспектів і контекстів.

Ідентичність можна умовно поділити на такі види:

1. Особистісна ідентичність – це сукупність уявлень, які людина має про себе, і вона охоплює такі аспекти, як характер, здібності, а також життєвий шлях, що проходить індивід. Ця самосвідомість формується протягом усього життя й складається з багатьох різних елементів, включаючи особистісні цілі та прагнення. Важливо зазначити, що особистісна ідентичність може залишатися стабільною на протязі тривалого часу або ж зазнавати змін в залежності від обставин та досвіду, які переживає людина. Цей аспект самосвідомості є критично важливим не лише для психічного здоров'я індивіда, але й для загального благополуччя. Він допомагає формувати те, як людина сприймає сама себе та визначає свій статус у соціумі. Коли виникають труднощі з формуванням або підтримкою своєї особистісної ідентичності, це може призвести до почуття розгубленості та невпевненості в собі. У таких випадках нерідко виникають відчуття тривоги або навіть депресії. Щоб зміцнити свою особистісну ідентичність і знайти внутрішній баланс, можуть бути корисними різноманітні методи саморозвитку. Наприклад, самоаналіз дозволяє глибше зрозуміти свої емоції та мотиви; самопізнання відкриває нові грані власної природи; встановлення чітких цілей дає можливість рухатися вперед з ясним планом дій; а ретельне планування допомагає організувати життя відповідно до власних амбіцій.

Також надзвичайно важливо залишатися відкритим до нових можливостей і досвіду – це дозволяє не лише збагачувати свою особисту історію та розширювати горизонт своїх можливостей, але й активно впливати на розвиток власної ідентичності в позитивному напрямку. Розкритість до світу навколо нас сприяє тому, що ми можемо адаптуватися до змін умов життя і використовувати ці зміни як ресурс для нашого зростання та розвитку[14].

2. Соціальна ідентичність, як було визначено в теорії соціальної ідентичності, розробленій Г. Таджфелем та Дж. Тернером у 1986 році, є процесом самоусвідомлення, який включає в себе визначення власної особистості через приналежність до різноманітних соціальних груп. Ці групи можуть бути дуже різними – від національності та професійної діяльності до

релігійних спільнот і гендерних або етнічних груп. Важливо зазначити, що індивіди можуть обирати собі такі асоціації залежно від своїх особистих потреб, ціннісних орієнтирів та досвіду взаємодії з іншими людьми. Ця концепція соціальної ідентичності грає ключову роль у формуванні не лише нашої самооцінки, але також впливає на наше поводження і спосіб взаємодії із зовнішнім світом. Наприклад, якщо людина ототожнює себе з певною професійною спільнотою чи культурною групою, це може суттєво вплинути на її рішення та поведінку в різноманітних ситуаціях. Загалом же соціальна ідентичність стає важливим елементом нашого життя, оскільки вона допомагає нам зрозуміти своє місце у суспільстві й встановлювати зв'язки з іншими людьми. Таким чином, усвідомлення своєї приналежності до певних соціальних груп не тільки формує нашу самоідентифікацію, але й забезпечує основу для наших моральних переконань і ставлень щодо світу навколо нас.

3. Національна та культурна ідентичність є надзвичайно важливими аспектами в дослідженнях, що стосуються України. Це підтверджується монографією під редакцією О. Рафальського, яка має назву «Цивілізаційна ідентичність українства» і була видана в 2020 році [24, с. 512]. Внутрішнє уявлення людини про саму себе формується через призму її належності до конкретної національної та культурної спільноти. Ця спільнота володіє певними елементами, які відрізняють її від інших, такими як мова – інструмент спілкування та збереження традицій; історія – сукупність подій та процесів, що формували культуру; традиції – усталені практики й звичаї, які передаються з покоління в покоління; а також мистецтво – вираження естетичних поглядів та цінностей даної культури. Кожен з цих компонентів відіграє вирішальну роль у визначенні того, ким є людина як представник своєї нації, а також у формуванні колективного усвідомлення ідентичності народу загалом. Що стосується ідентифікації, то ідентифікація – це психологічний процес, через який людина уподібнює себе іншій людині чи групі, переймає її якості, установки або цінності. Це може бути як свідомий вибір, так і несвідомий механізм.

У своїх працях з психоаналізу, зокрема в статті «Групова психологія та аналіз Я», опублікованій у 1921 році, Зигмунд Фрейд виклав концепцію ідентифікації як одного з основоположних механізмів, що сприяють формуванню особистості. Він пояснює, що на етапі розвитку дитини відбувається процес ототожнення, коли малюк починає сприймати себе через призму свого оточення – насамперед батьків та інших значущих фігур, які виконують роль авторитетів [5, с. 256]. Це означає, що дитина не лише копіює поведінку дорослих, але й активно приймає їхні ціннісні орієнтири та моральні норми як власні. В результаті цього складного психологічного процесу формується основа для подальшої ідентичності особи та її соціальної взаємодії в суспільстві. Таким чином, ідентифікація стає важливим етапом у становленні індивіда як члена соціуму, адже саме через це ототожнення діти навчаються розуміти правила життя у своїй культурній спільноті.

Анна Фрейд, видатна психоаналітик та донька засновника психоаналізу Зигмунда Фрейда, вважала ідентифікацію одним із важливих механізмів захисту для людської психології. Вона зазначала, що процес ідентифікації може проявлятися у різних формах, зокрема через явище, яке вона назвала «ідентифікація з агресором». Це означає, що особа може почати копіювати або приймати на себе риси характеру чи поведінки того, хто становить загрозу для неї. Цей механізм відбувається як спосіб подолання страху і тривоги перед агресією; перетворюючи її на щось знайоме та зрозуміле. Таким чином, людина спробує зменшити власну уразливість і забезпечити собі певний рівень контролю над ситуацією. Ця концепція була детально викладена Анною Фрейд у її праці «Я та механізми захисту», опублікованій у 1936 році, де вона аналізувала численні способи, якими індивіди можуть реагувати на емоційні конфлікти та стресові обставини в своєму житті.

В українських наукових дослідженнях концепція ідентифікації розглядається як один з найважливіших механізмів, який сприяє формуванню як особистісної, так і соціальної ідентичності індивіда. У своїй роботі Христина Турецька, у статті «Розуміння особистісної ідентичності у

психодинамічній парадигмі», опублікованій у 2015 році, підкреслює, що саме через різноманітні процеси, такі як ідентифікація з певними групами чи моделями поведінки, інтроекція значень та норм оточуючих людей, а також інтерналізація цих елементів в особистий світогляд, особа поступово формує цілісне та комплексне сприйняття самої себе [23, с. 98-99]. Цей процес є надзвичайно важливим для розвитку самосвідомості та здатності взаємодіяти зі світом навколо неї.

Ідентичність можна охарактеризувати як багатогранну та цілісну структуру, що формує особисте «Я» індивіда. Вона надає людині відчуття стабільності, чіткості у своєму місці в світі, а також неперервності протягом усієї життєвої подорожі. Це означає, що ідентичність складається з різних компонентів, які взаємодіють між собою і допомагають формувати унікальний образ самоусвідомлення.

Процес ідентифікації є важливим механізмом, завдяки якому ця структура ідентичності формується. Через уподібнення до інших людей або соціальних груп індивід може знайти своє місце серед оточуючих. Це може включати наслідування поведінки, цінностей або поглядів певної спільноти. Таким чином, ідентифікація стає шляхом для інтеграції власного досвіду з колективним досвідом інших.

Ці два поняття – ідентичність та ідентифікація – перебувають у тісній взаємозалежності. Успішне проходження процесів ідентифікації є необхідною умовою для розвитку стійкої та послідовної особистої ідентичності. Навпаки, вже сформована особистісна ідентичність впливає на те, з ким саме та яким чином людина продовжуватиме здійснювати акти ідентифікації в майбутньому. Це свідчить про те, що процеси самоосмислення та соціальної взаємодії постійно переплітаються один з одним у складному танці формування людського досвіду. Таким чином, з вище викладеного матеріалу, можна сказати, що ідентифікація призводить до появи ідентичності.

1.2. Статеворольові, гендерні та архетипні аспекти формування материнської ідентичності

Материнська ідентичність є складним багатовимірним психологічним і соціокультурним феноменом, який формується під впливом біологічних, соціальних, гендерних, культурних та архетипних чинників. Вона не є сталою характеристикою, а являє собою процес постійного становлення жінки у новій ролі, що супроводжується переосмисленням власного «Я», цінностей, соціальних функцій і життєвих орієнтирів. У сучасній літературі підкреслюється, що материнство – це не разове досягнення, а тривалий процес адаптації, в якому жінка поступово інтегрує нову роль у свою ідентичність, проходячи через етапи прийняття, навчання, самоутвердження й стабілізації [39, с. 47].

В основі формування материнської ідентичності лежать глибинні психологічні структури, пов'язані з раннім досвідом прихильності. Згідно з теорією прихильності, якість емоційного зв'язку між матір'ю та дитиною визначає не лише психічний розвиток дитини, а й відчуття матері власної компетентності й адекватності у цій ролі. Дослідження також показують, що жінки, які пережили в дитинстві несприятливі досвіди мають більше тривог і складнішу організацію ідентичності у процесі переходу до материнства [30, с. 1245]. У цьому контексті важливо згадати ідею про «достатньо добру матір», що демонструє: материнство не має бути ідеальним – головне регулярна, достатньо передбачувана чутливість. Це звільняє жінку від руйнівного тиску соціальних ідеалів та дозволяє прийняти власну унікальність у ролі матері.

Психоаналітична та історико-соціокультурна традиції підкреслюють, що материнство має міжпоколінний характер і частково репродукується через досвід дочірніх стосунків: дівчата, які зростають у тісному емоційному контакті зі своїми матерями, часто несвідомо відтворюють їхні моделі турботи, поведінки та сприйняття ролі матері. Архетипічний образ «Великої Матері»,

який в культурі репрезентує ідеї захисту, турботи, родючості, але також аспект контролю й самопожертви, впливає на те, як жінка сприймає своє материнство і які внутрішні моделі поведінки реалізує. Згідно з історичним дослідженням в Австралії, досвід «становлення матір'ю» зазнав трансформації з 1945 р. до сучасності: матері сучасної доби більш усвідомлюють свої внутрішні зміни, ніж у минулому, і стикаються з більшою мовленою відкритістю щодо власного материнства [38].

Сучасні соціологічні й гендерні підходи розглядають материнство не лише як особисту чи біологічну подію, а як соціально сконструйовану роль. Концепція «doinggender» підкреслює, що гендер не є фіксованою властивістю, а постійно «виконується» у щоденних практиках і взаємодіях; відповідно, материнство є формою «виконання гендеру»: жінка щодня відтворює очікування суспільства щодо «правильної» матері – через турботу, зовнішній вигляд, поведінку, способи виховання. У публікації «GenderandMaternalIdentities» розглядається, як сучасні гендерні ідентичності впливають на процес становлення матері [35]. Такий підхід пояснює, чому материнство може мати різні форми в різних соціальних і культурних контекстах – від традиційних до сучасних, від біологічних до усиновлених чи транс-матерів.

Соціальні норми і політичні інституції суттєво впливають на те, які моделі материнства є соціально прийнятними. У патріархальних традиціях мати часто ототожнюється із жертвністю, безумовною турботою і відмовою від власних потреб; такий культурний сценарій підсилює образ «матері-жертви», водночас створюючи внутрішній конфлікт між особистими прагненнями жінки та соціальними очікуваннями. У більш егалітарних культурах, де розвивається політика рівних можливостей, материнство розглядається як гнучка роль, сумісна з професійним і особистісним саморозвитком. Політика рівних можливостей, декретні відпустки, гнучкі умови праці сприяють зменшенню тиску ідеалізованих уявлень про «ідеальну матір». Емпіричні дані

підтверджують, що підтримка з боку друзів, сім'ї і партнера може значно пом'якшити труднощі переходу до материнства [30,с. 1247].

Слід відзначити, що материнська ідентичність сьогодні розширюється понад традиційну роль «жіночої» спадщини. У контексті гендерного розмаїття материнство може бути частиною досвіду не лише цис-жінок, а й трансгендерних чи небінарних осіб, які ідентифікують себе як матері або виконують материнські функції. Це свідчить про розширення соціального поля ідентичностей і перегляд усталених уявлень про те, хто має право бути матір'ю. Такі зміни вимагають нових підходів у психологічній та соціальній підтримці батьківства, які визнають множинність форм турботи, любові та сімейних структур.

Гендерна ідентичність є складним і багатограним концептом, що відображає усвідомлення особистості щодо її місця у суспільстві в контексті культурних норм та визначень, які стосуються мужності і жіночності. Це поняття також включає в себе належність до певної соціальної групи, заснованої на статевих характеристиках людини. Згідно з дослідженнями, такими як праці О. А. Ворониної та Н. К. Радина, гендерна ідентичність не лише формує індивідуальну самоідентифікацію, а й впливає на взаємодію особи зі світом навколо неї.

Додатково слід зазначити, що до складу гендерної ідентичності може входити аспект психосексуального розвитку особи, що охоплює формування сексуальних переваг та орієнтацій. Це підтверджується працями таких авторів, як Джон Ганьйон та Боббі Хендерсон, які підкреслюють важливість соціально-психологічних факторів у процесі розвитку сексуальності індивіда.

Таким чином, гендерна ідентичність являє собою не просто самостійний елемент особистісного розвитку; це глибоко інтегрована частина нашого існування в суспільстві, яка формується під впливом соціальних норм та очікувань на всіх етапах життя людини.

Психологічна підтримка жінок під час формування материнської ідентичності є надзвичайно важливим аспектом, оскільки цей період часто

супроводжується різноманітними кризами самоідентичності, почуттями тривоги, провини або внутрішньої розгубленості. Дослідження, проведене нещодавно, показало, що використання відеофідбек-інтервенції може стати ефективним засобом для жінок, які переживають посилені симптоми перинатальної депресії; це дослідження вказує на те, як важливо підтримувати їх у процесі адаптації до нової ролі матері[31, с. 529].

Ефективна психологічна допомога повинна сприяти інтеграції материнства в загальний контекст особистісної структури жінки без витіснення інших значущих соціальних ролей – таких як дружина, професіоналка, дочка чи подруга. Це означає, що важливо визнавати та зберігати всі ці аспекти життя і взаємозв'язки. Психологічні практики можуть включати усвідомлення впливу власного дитячого досвіду на сучасний етап життя жінки. Крім того, варто переосмислити культурні сценарії та стереотипи про материнство і створити простір для індивідуального осмислення матерів про те, що саме означає бути матір'ю для кожної конкретної жінки.

Це дозволяє забезпечити більш глибоке розуміння себе та своїх потреб у цей відповідаючий момент життя. Можемо говорити про необхідність формування здорового психоемоційного середовища навколо майбутніх матерів та молодих мам – адже саме це може позитивно вплинути на їхнє благополуччя й здатність справлятися з новими викликами. Таким чином, психологічна підтримка стає ключовим елементом у розвитку гармонійної материнської ідентичності.

Формування материнської ідентичності є складним та багатогранним процесом, що включає в себе як внутрішні, так і зовнішні аспекти. Внутрішній рівень охоплює психологічні, архетипічні та емоційні компоненти, тоді як зовнішній рівень складається з соціальних, культурних та гендерних факторів. У цьому контексті важливо враховувати різноманітність біологічних імпульсів, особистий досвід з дитинства, а також соціальні очікування суспільства і свідомий вибір жінки. Материнство не обмежується лише фактом народження дитини; це є складною системою взаємозв'язків, почуттів і значень. Через цю

систему жінка здатна осмислити свою власну ідентичність, переосмислити своє минуле й усвідомити своє місце у світі. Гармонійне формування материнської ідентичності можливе лише тоді, коли жінка отримує можливість інтегрувати своє архетипічне прагнення до турботи про інших із власними інтересами й потребами. Цей процес також передбачає адаптацію до соціальних реалій та знаходження внутрішньої свободи бути самою собою в усіх її відтінках і формах. Це означає прийняття материнства як невід'ємної частини більш широкого людського досвіду – досвіду, який може бути різноманітним і багатогарним. Таким чином, материнська ідентичність постає не лише як статична роль або функція в житті жінки; вона є живим аспектом її особистісного розвитку та самовираження в сучасному світі.

1.3. Фактори, що впливають на формування материнської ідентичності жінки під час війни

Людина, в своїй природі, є істотою відкритою та вразливою до випадкових і часто негативних подій, які можуть трапитися в процесі життя. У рамках соціальних та політичних криз, зокрема під час війни, спостерігаються помітні зміни у сприйнятті материнської ролі та ідентичності жінок. Військовий конфлікт змушує жінок потрапляти у ситуації безперервного стресу, де панують тривога за здоров'я і життя своїх дітей, а також страх перед невизначеним майбутнім.

В цей критичний період виникає економічна нестабільність, яка лише посилює тягар на плечах матерів. Вони змушені справлятися з численними викликами одночасно: втратами близьких людей через насильство або вимушену розлуку з дітьми. Це часто стає джерелом болю й відчаю. Бажаючи забезпечити своїм дітям безпечне середовище для зростання та розвитку, жінки стикаються із необхідністю виконувати кілька різних ролей – бути не тільки матір'ю, але й годувальницею та захисницею своєї родини.

Це важке випробування впливає не лише на їх фізичний стан, а й на психологічну стабільність. Боротьба за підтримання власної ідентичності стає надзвичайно складною задачею у світі постійних загроз і непередбачуваності. Матері прагнуть залишитися сильними для своїх дітей навіть у найтемніші часи, проте часом їм доводиться стикатися зі страхами та сумнівами щодо власної здатності витримати ці виклики [7, с. 65].

У контексті війни можна виділити кілька ключових чинників, які суттєво впливають на формування материнської ідентичності, що зазнає значних змін у цій складній і трагічній обстановці:

1. Психологічна перебудова ролі матері. В умовах війни жінки стикаються з необхідністю адаптуватися до нових реалій, що включають в себе виконання нестандартних для традиційного уявлення про материнство функцій. Це може означати не тільки фізичне забезпечення безпеки своєї родини, але й здійснення економічної підтримки в умовах нестабільності, а також навіть активну участь у військових діях чи захисті близьких. Ця зміна ролі потребує від матері нових навичок та ресурсів, оскільки їй доводиться виходити за межі звичних обов'язків.

2. Травматичний досвід. Переживання втрати близьких людей або постійна загроза їхньої втрати можуть справляти тривалий і глибокий вплив на емоційний стан жінки-матері. Цей травматичний досвід часто супроводжується почуттям провини через те, що вона можливо не змогла захистити своїх рідних або через страх перед майбутнім, який може бути сповнений ще більших труднощів і страждань. Усе це ускладнює процес формування позитивного образу себе як люблячої матері та може призвести до серйозних психологічних наслідків.

3. Стабілізуюча роль матері. У важкі часи війни мати стає центральною фігурою для своїх дітей – її завдання полягає в створенні атмосфери безпеки та стабільності навіть в умовах хаосу та невизначеності. Вона повинна забезпечувати емоційну підтримку та моральну опору для своїх дітей, незважаючи на власні переживання і стреси від ситуації навколо них. Однак

така відповідальність накладає величезне навантаження на психіку жінки: їй потрібно знайти в собі сили справитися з власними емоційними проблемами, такими як тривога чи депресія.

4. Соціальний контекст війни також грає вагомую роль у формуванні материнства під час конфлікту. Жінки часто стикаються з ізоляцією від родини та громади, адже багато з них виїжджають або приходять в непридатність через війну; це негативно позначається на можливостях отримувати підтримку та допомогу у важкі часи, посилюючи відчуття самотності і безпорадності серед матерів. Таким чином соціальні зміни не лише впливають на їхнє повсякденне життя але й перетворюють цей виклик на серйозну кризу особистісної ідентичності таких жінок.

Внутрішні чинники відіграють надзвичайно важливу роль у даному процесі, включаючи такі аспекти, як рівень психологічної стійкості особи, попередній життєвий досвід, здатність до адаптації в умовах змін і наявність соціальної підтримки [2, с.17]. Війна, зокрема, руйнує усталені соціальні зв'язки та мережі взаємодії між людьми. Це має значний вплив на формування материнської ідентичності: можливість або відсутність підтримки з боку оточуючих – будь то родичі, друзі чи громади – а також допомога з боку державних структур може суттєво визначити психологічний стан жінок у цей важкий період. Таким чином, рівень доступної допомоги та ресурсів грає критично важливу роль у тому, як матері можуть справлятися зі стресом і викликами, які постають перед ними під час війни.

Вивчення материнської ідентичності у жінок, особливо в контексті соціальних та політичних криз, виступає як надзвичайно важливий аспект для глибшого розуміння тих суттєвих змін, які відбуваються в їхній свідомості під впливом несприятливих умов. Це дослідження не лише відкриває можливість аналізу специфічних психологічних характеристик матерів у складні часи, але й сприяє створенню ефективних стратегій для їх підтримки та адаптації до нових реалій.

На сьогоднішній день існує обмежена кількість методичних розробок з боку психологів, що стосуються надання допомоги найбільш вразливим групам населення під час кризових ситуацій. Серед фахівців можна виділити таких авторів, як Д. Берлінгем, В. Панок, І. Малкіна-Пих та В. Оклендер[4, с. 128], які роблять внесок у цю сферу. Одним із центральних напрямків є соціально-психологічна підтримка дітей, які пережили втрату батьків.

Однак варто зазначити, що недостатньо уваги приділяється розробці науково обґрунтованого підходу до психологічної підтримки саме матерів та питанням збереження їхньої ідентичності в умовах кризи. Важливо усвідомлювати значущість цього аспекта, адже материнська ідентичність може зазнавати серйозних трансформацій під тиском зовнішніх факторів і стресових обставин. Тому необхідно знайти способи підтримувати матеріалізацію цієї ідентичності та забезпечувати емоційний комфорт для жінок у такі складні періоди їхнього життя.

В українських наукових дослідженнях концепція психологічної допомоги розглядається переважно в рамках забезпечення оптимальних умов, які покликані сприяти поліпшенню якості життя дітей та сімей, що належать до вразливих категорій населення. Ця тема включає в себе не лише подолання складних життєвих обставин, але й активне оволодіння ситуаціями, що пов'язані з кризами, невизначеністю або ж катастрофічними і екстремальними подіями. Дослідження акцентують увагу на важливості створення відповідного середовища для підтримки цих груп людей у процесі відновлення та адаптації до нових реалій. Метою є не лише вирішення нагальних проблем, а й забезпечення стійкості та психологічної стабільності в умовах змінливої соціокультурної ситуації. Також особлива увага приділяється технологіям психосоціальної допомоги, які можуть бути ефективні для дітей і родин, котрі опинилися у скрутних життєвих обставинах через наслідки військових дій. Це підкреслює необхідність інтеграції різноманітних підходів та методик у підтримку осіб, що пережили травматичні події чи перебувають у стані постійного стресу та тривожності[21, с. 118].

Слід зазначити, що питання психологічної підтримки та допомоги матерям є надзвичайно важливим аспектом у сучасному суспільстві. Це стосується не лише особистісного розвитку жінок в ролі матерів, але й впливу, який вони мають на загальну атмосферу в родині. Матері створюють емоційний клімат у домі, і їхній настрій безпосередньо впливає на психоемоційний стан дітей. Діти, що ростуть у здоровому і підтримуючому середовищі, мають більше шансів стати психологічно стійкими особами у дорослому житті. Відтак можна з упевненістю стверджувати, що стабільність та добробут суспільства в майбутньому залежать від того, як ми виховуємо наступні покоління.

Згадуючи слова Фредеріка Дугласа – американського письменника та активіста за права людини – можна зазначити: «Легше виховати сильних дітей, ніж потім виправляти зламаних дорослих». Цей вислів підкреслює важливість раннього виховання і його роль у формуванні характеру дитини. Подібні думки висловлював також Джон Локк – англійський філософ і психолог, який заявляв: «Дитячий розум - це чистий аркуш; те, що ми на ньому напишемо, визначить майбутнє суспільства». Таким чином стає очевидним той факт, що наше сьогоденне ставлення до дітей і спосіб їхнього виховання значною мірою визначають не лише їхнє власне життя, але й становище нашого суспільства в цілому.

Отже, важливо усвідомлювати всю відповідальність батьків перед своїми дітьми та суспільством в цілому. Якість психологічної підтримки матерям може суттєво змінити динаміку розвитку сім'ї та сприяти формуванню більш здорової соціальної структури в нашій країні.

РОЗДІЛ 2. ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЖІНОК-МАТЕРІВ

2.1. Психологічна готовність жінок до материнства в умовах війни

У період воєнних дій виникають надзвичайно складні соціально-психологічні умови, які суттєво впливають на формування та виявлення материнської ідентичності. Психологічна готовність до материнства є складним багатовимірним феноменом, що об'єднує різноманітні емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні аспекти. Ці фактори пов'язані з усвідомленням своєї ролі як матері, прийняттям важливої відповідальності за виховання дитини й здатністю створити безпечне та підтримувальне середовище для її розвитку.

В умовах військового конфлікту ця психологічна готовність підлягає значним змінам і трансформаціям. Безперервна загроза життю, невизначеність щодо майбутнього, розлука з близькими людьми, втрата власного житла або місця роботи, а також змушене переселення призводять до того, що жінки починають відчувати підвищений рівень тривоги, страху та емоційного виснаження. Ці чинники можуть ускладнювати процес становлення материнства: таке стресове середовище може заважати жінкам цілком реалізувати свої материнські інстинкти [3, с.505]. Проте в деяких випадках ці ж обставини можуть навпаки посилювати материнські переживання; адже багато жінок активують усі доступні внутрішні ресурси задля забезпечення життя й благополуччя своїх дітей.

Коли мова заходить про психологічну готовність до материнства під час війни, часто спостерігається компенсаторний ефект: для багатьох матерів їхнє материнство стає не лише джерелом сенсу життя і стабільності в хаотичному світі війни, але й важливим джерелом внутрішньої сили та витримки. Однак варто зазначити й те, що надмірне емоційне навантаження на тлі таких екстремальних умов може значно збільшити ризик розвитку емоційного вигорання або депресивних станів [19, с. 120]. Це також може негативно

вплинути на взаємодію між матір'ю та дитиною. У зв'язку з цим стає дуже важливим забезпечення своєчасної психологічної підтримки матерям у такі критичні моменти їхнього життя.

Психологічна вразливість вагітних у період війни

Вагітність представляє собою не лише фізіологічний, але й психологічний етап, під час якого жінка стає вразливою до різноманітних стресів і переживань. Навіть у звичайних, мирних умовах цей період може супроводжуватися значним емоційним напруженням, яке нерідко призводить до розвитку тривожних чи депресивних станів. Такі психоемоційні труднощі можуть негативно вплинути на перебіг вагітності та загальне самопочуття матері [42]. У випадках конфлікту або війни ці ризики множаться в кілька разів.

Конфліктна ситуація створює надзвичайно складну динаміку, де вагітні жінки та молоді матері опиняються під тиском численних стресових факторів. Вони стикаються з загрозою власному життю і здоров'ю, а також з можливістю втрати близьких людей – родичів чи друзів. Додатковими викликами є вимушене переселення з місця проживання через небезпеку обстрілів або бойових дій, що не лише порушує звичний уклад життя, а й привносить додатковий емоційний вантаж.

Крім того, руйнування медичної та соціальної інфраструктури ускладнює доступ до необхідної медичної допомоги і підтримки. Вагітні жінки опиняються в умовах дефіциту базових ресурсів: продуктів харчування, чистої води та медикаментів. Це не тільки ставить під загрозу їхнє фізичне здоров'я, але й посилює почуття безвиході та ізоляції.

Усе це формує середовище високого ризику для розвитку серйозних психічних розладів таких як депресія або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Поєднання цих чинників має потенціал негативно впливати на фізичне та психічне благополуччя як матері, так і її дитини[8, с.24]. Тому важливо враховувати цю реальність і шукати способи забезпечення підтримки для тих жінок, які переживають ці надзвичайні обставини.

Міжнародні дослідження впливу війни на психічний стан вагітних

- Сучасні емпіричні дослідження надають переконливі докази того, що збройні конфлікти значно підвищують рівень психологічного стресу і напруги серед жінок, особливо вразливих груп, таких як вагітні.

- В Ізраїлі у 2024 році, після трагічних подій терористичних атак 7 жовтня 2023 року, було виявлено, що вагітні жінки, які безпосередньо стали свідками або жертвами насильства, демонстрували надзвичайно високі показники посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та тривожності. Найбільшу уразливість проявляли ті з них, хто характеризувався низьким рівнем психологічної стійкості та високою нетерпимістю до невизначеності [29,с 49].

- У Секторі Газа в тому ж році результати дослідження понад п'ятисот вагітних жінок продемонстрували шокуючу статистику: більше ніж 90% учасниць відчували сильний стрес унаслідок важких умов життя. Крім того, близько 10% новонароджених мали низьку масу тіла при народженні. Основними чинниками цього стресу стали вимушене переселення через втрату житла, серйозна нестача медичних послуг та постійна загроза життю (ConflictandHealth, 2024).

- В Україні протягом періоду з 2023 по 2024 роки спостерігалось збільшення рівня тривоги і депресії серед вагітних жінок у зонах активних бойових дій. Водночас було встановлено ефективність застосування різноманітних методів релаксації та психотерапії для покращення стану цих жінок; такі практики сприяли не лише зниженню рівня тривожності і поліпшенню якості сну, але й допомогли уникнути ряду серйозних ускладнень під час вагітності, включаючи прееклампсію.

- У Польщі у 2023 році також була проведена оцінка психологічного стану українських біженок. Результати показали високий рівень резильєнтності – це здатність адаптуватися до складних умов – серед цієї групи. Ця психологічна стійкість суттєво знижувала ризики розвитку депресії та тривожних розладів під час їхньої вагітності. Таким чином, можна зробити

висновок про важливість підтримки психоемоційного здоров'я жінок в умовах конфлікту та порушеної стабільності суспільства. (PubMed, 2023).

Дослідження, проведене журналом *Frontiers in Psychology* у 2024 році, надає значні докази того, що діти, матері яких зазнали сильного стресу під час вагітності, з більшою ймовірністю стикаються з емоційними та поведінковими проблемами в ранньому дитинстві. Виявлено, що хронічний стрес активує гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь – складний механізм відповіді організму на стресові ситуації. Це призводить до збільшення вироблення кортизолу, відомого як гормон стресу. Надмірна кількість цього гормону може мати серйозні наслідки для здоров'я: вона асоціюється з передчасними пологами та народженням дітей із низькою вагою. Крім того, висока концентрація кортизолу пов'язана з такими проблемами у матері як гіпертензія та порушення нейророзвитку плода [11, с. 95-97].

Окрім фізичних наслідків для новонароджених і матерів, постійне відчуття страху і тривоги також може призвести до емоційного вигорання жінки під час вагітності. Цей стан часто викликаний браком почуття безпеки і соціальної підтримки в оточенні майбутньої матері. В результаті цього емоційне виснаження може суттєво ускладнити формування здорового емоційного зв'язку між матір'ю та дитиною після пологів. Таким чином, важливість підтримки психоемоційного стану майбутніх матерів стає ще більш очевидною в контексті запобігання потенційним труднощам у розвитку їхніх дітей.

Перспективи та рекомендації

Незважаючи на зростаючу кількість досліджень, які вивчають вплив війни на психічне здоров'я жінок під час вагітності, виявляється, що існує значний брак систематизованих і довгострокових досліджень. Такі роботи повинні охоплювати весь період – від пренатального етапу до підліткового віку дітей. Важливо використовувати міждисциплінарні підходи, які поєднують різні сфери знань, зокрема медицину, психологію, соціологію та нейробиологію.

Це дозволить краще зрозуміти комплексність проблеми й розробити ефективні рішення.

В ситуаціях конфлікту особливо нагальною є потреба у створенні програм психологічної підтримки для вагітних жінок та матерів. Ці програми повинні включати кілька ключових компонентів:

- Рання діагностика симптомів тривожності, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що дозволить своєчасно надати допомогу.
- Індивідуальні та групові психотерапевтичні сесії з акцентом на розвиток стресостійкості у жінок.
- Психосвітні тренінги для родин і партнерів вагітних, щоб вони могли краще підтримувати своїх близьких.
- Медична підтримка з метою запобігання ускладненням як фізичного, так і психічного характеру.

Крім того, подальші дослідження слід спрямувати на кілька важливих напрямків:

1. Оцінка довготривалого впливу стресових факторів під час вагітності на розвиток дітей в їхньому подальшому житті.
2. Вивчення ефективності програм психологічної допомоги в різних культурних контекстах для адаптації методик відповідно до специфіки кожної спільноти.
3. Аналіз біомаркерів стресу – таких як рівень кортизолу, серцевий ритм та показники запалення – серед вагітних жінок під час воєнних конфліктів для більш глибокого розуміння їхнього стану.
4. Розробка національних стратегій підтримки для вагітних жінок у кризових ситуаціях, щоб забезпечити їхню безпеку й добробут не лише в Україні.

Цей всебічний підхід може суттєво покращити якість життя як матерів, так і їхніх дітей у важкі часи.

Вплив збройного конфлікту на психічне здоров'я вагітних жінок та матерів є серйозною проблемою, що має глобальні масштаби в контексті громадського здоров'я. Ця ситуація охоплює не лише соціальні й психологічні аспекти, а також біомедичні чинники, які взаємопов'язані між собою і можуть суттєво вплинути на добробут жінок у цей критичний період їхнього життя [28].

Надання своєчасної психологічної підтримки є надзвичайно важливим, оскільки це може значно знизити ризики розвитку психічних розладів як для матері, так і для новонародженої дитини. Розвиток резильєнтності – тобто здатності протистояти стресу та адаптуватися до складних умов – також відіграє ключову роль у забезпеченні стабільності та благополуччя під час і після війни.

Крім того, доступ до якісної медичної допомоги стає необхідним для підтримки фізичного та емоційного здоров'я жінок у стані вагітності. Створення умов для формування психологічної готовності до материнства в умовах війни не лише підкреслює важливість особистісного розвитку жінки, а й виступає як вирішальний фактор для відновлення суспільства після завершення конфлікту. Це питання потребує ширшого обговорення в суспільстві та активних дій з боку держави і громадських організацій для забезпечення всебічної підтримки материнства у складні часи.

2.2. Психосоматичні наслідки хронічного стресу у жінок різного віку

Війна виступає одним із найбільш руйнівних стресових чинників, які можуть істотно вплинути на психічне та фізичне здоров'я людини. У контексті збройних конфліктів жінки особливо піддаються ризику наслідків цього жахливого явища, оскільки вони виконують важливі ролі матерів, партнерок та членів сімей, а також беруть на себе соціальні обов'язки. В умовах бойових дій ці ролі стають надзвичайно напруженими і вимагають значних емоційних та фізичних зусиль.

Постійне відчуття загрози, що нависла над життям і безпекою рідних людей, а також переживання втрат – це все призводить до глибокої невизначеності. Жінки часто стикаються з розлукою від своїх близьких у ці критичні моменти, що лише посилює їхній стрес. Руйнування звичного способу життя й повсякденного комфорту створює атмосферу хронічного стресу. Цей постійний тягар може проявлятися не лише в психологічному дискомфорті, але й у вигляді різноманітних психосоматичних розладів; це означає, що психічний стан жінок здатний викликати виражені фізичні симптоми.

Таким чином, війна не просто формує травматичні спогади або переживання – вона систематично підриває основи повсякденного життя жіночої частини населення, змушуючи їх стикатися з серйозними викликами як у сфері психічного здоров'я, так і в плані фізичного благополуччя [25, с. 136].

Механізми виникнення психосоматичних реакцій у воєнних умовах

У період тривалого стресу організм жінки переходить у стан, який можна охарактеризувати як «постійна мобілізація», що означає, що його фізіологічні процеси налаштовуються на максимальну готовність до дії. В цьому контексті гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова система, яка є ключовим компонентом ендокринної системи, зазнає серйозного перенапруження. Коли організм постійно виробляє підвищені кількості кортизолу та інших гормонів стресу, це призводить до суттєвих порушень в роботі багатьох внутрішніх органів. Як наслідок, відбувається дисбаланс в гормональному фоні та збою в нервовій регуляції.

Таке навантаження викликає різні психосоматичні симптоми – поєднання емоційних і фізичних проявів, які варіюються від підвищеного рівня тривожності до розвитку соматичних захворювань. Зокрема, серед найпоширеніших психосоматичних наслідків для жінок у період війни можна виділити:

- Розлади серцево-судинної системи: сюди входять тахікардія (прискорене серцебиття), артеріальна гіпертонія (підвищений кров'яний тиск) та болі у серці невизначеного походження.

- Порушення функцій травної системи: жінки можуть стикатися зі зниженням апетиту, нудотою, гастритом або синдромом подразненого кишківника.

- Ендокринні порушення: це може включати зміни менструального циклу, коливання ваги без явних причин і зниження статевого потягу.

- Проблеми зі сном і хронічна втома: багато жінок скаржаться на безсоння або загальне почуття виснаженості.

- Тривожні й депресивні стани: ці психологічні розлади часто супроводжуються фізичними симптомами і значно погіршують якість життя кожної окремої особи.

Цей комплекс симптомів свідчить про те, як сильно емоційний стан може впливати на фізичне здоров'я жінки в умовах високого стресу та незадоволених життєвих ситуацій.

Вікові особливості проявів психосоматичного стресу

- Молоді жінки у віці від 18 до 30 років проходять через критичний етап формування своєї особистості та планування майбутнього. Проте, в умовах війни ці життєві процеси значно ускладнюються, оскільки конфлікт призводить до втрати орієнтирів у житті, викликаючи почуття беззахисності і глибоке розчарування. У представниць цієї вікової групи часто спостерігаються панічні атаки, труднощі зі сном, а також психогенні болі, які не мають фізичних причин. Крім того, стрес може спричинити аменорею – втрату менструацій, що є сигналом про серйозні зміни в організмі. Вони також стикаються з вегетативними розладами: це можуть бути коливання тиску або проблеми з травленням. Ще одна важлива проблема – це страх материнства; багато молодих жінок відчують тривогу щодо можливості завагітніти і виховувати дітей через несвідоме усвідомлення постійної небезпеки.

- Жінки середнього віку (від 30 до 45 років) часто перебувають під величезним тиском через необхідність поєднувати кілька ролей одночасно: вони є матерями, дружинами та працівницями. У воєнних умовах ця група жінок несе на собі основну відповідальність за благополуччя своєї родини – за

дітей і літніх родичів. Часто їм доводиться справлятися з труднощами евакуації або навіть окупації їх території. Постійна тривога та фізична перевтома можуть призводити до серйозних проблем зі здоров'ям: таких як гіпертонія (високий кров'яний тиск), головні болі й порушення шлунково-кишкового тракту. Цей стрес може послаблювати імунітет організму і часто викликає синдром емоційного вигорання – стан виснаження і апатії перед лицем невизначеності, який у свою чергу може перейти в депресію чи психосоматичні розлади.

- Жінки старшого віку (45–60 років та старше) також переживають свої труднощі в умовах військових дій. У цей період життя природні гормональні зміни, пов'язані з пременопаузою та менопаузою, можуть посилювати вплив зовнішнього стресу на психологічний стан жінок. Вони стикаються з психологічною нестабільністю та тривожністю; страх за власних дітей або онуків ще більше загострює ситуацію й може привести до розвитку серйозних захворювань серцево-судинної системи, ендокринних порушень і недуг суглобів. Багато представниць цієї групи відзначають проблеми зі сном – безсоння стає звичною справою; низька концентрація уваги супроводжується депресивними реакціями на навколишній світ, а соматизація емоцій проявляється через фізичний біль чи напругу тіла як спосіб вираження пригніченої психоемоційної напруги [22, с. 160].

Соціально-психологічний контекст війни як фактор ризику

Війна викликає утворення особливо складної ситуації колективного травматичного досвіду, внаслідок якої жінка стикається не тільки з власними втратами, а й із глибоким болем і стражданнями тих людей, які її оточують. У таких умовах постійний інформаційний тиск, регулярні обстріли та загрози життю стають невід'ємною частиною повсякденності. Вимушене переселення з рідних місць, розлука з близькими – чоловіком чи дітьми – та невизначеність щодо майбутнього перетворюють життя на справжнє випробування.

Ця сукупність стресових факторів призводить до формування стану хронічного посттравматичного стресового розладу, який може проявлятися у різноманітних формах. Жінки часто відчують постійне відчуття загрози для

свого життя і благополуччя, що веде до емоційної притупленості та труднощів у вираженні своїх почуттів. Порушення апетиту стає звичним явищем; вони можуть відмовлятися від їжі або ж переїдати в спробах знайти заспокоєння.

Крім того, фізичні симптоми – такі як біль у м'язах, проблеми зі шлунком чи серцем без явних медичних причин – часто виникають унаслідок психоемоційної напруги. Ці ознаки можуть залишатися непоміченими не лише самими жінками, але й суспільством загалом, оскільки багато з них схильні фокусувати свою увагу на підтримці інших членів родини або громади. В результаті цього їхній власний психологічний стан може бути ігнорований або недооцінений.

Шляхи профілактики та підтримки

Щоб зменшити психосоматичні наслідки, які можуть виникати у жінок, що проходять через переживання війни, потрібно впроваджувати цілий ряд комплексних заходів та ініціатив. По-перше, важливим аспектом є надання психологічної допомоги, яка може включати в себе індивідуальні консультації з фахівцями, а також організацію груп підтримки. Крім того, кризові центри повинні бути доступними для тих жінок, хто відчуває потребу у терміновій психологічній підтримці. По-друге, необхідно реалізувати освітні програми, спрямовані на підвищення обізнаності про різноманітні психосоматичні прояви. Таке навчання допоможе жінкам краще розуміти свої емоційні та фізичні реакції на стресові ситуації і шукати відповідну допомогу.

Соціальна підтримка також грає вирішальну роль. Важливо створити мережу взаємодопомоги між жінками в складних життєвих обставинах. Це може включати в себе як формальні структури – такі як благодійні організації або соціальні служби – так і неформальні групи однодумців.

Крім цього, фізична активність має величезне значення для психоемоційного стану [18, с. 65]. Релаксаційні техніки можуть суттєво знизити рівень тривожності та стресу. Арт-терапія і тілесноорієнтована терапія стають все більш популярними завдяки їхньому позитивному впливу на загальний стан здоров'я.

Не менш важливим є регулярне медичне обстеження для всіх жінок, особливо тих, хто страждає від хронічних захворювань. Це дозволить своєчасно виявляти потенційні проблеми зі здоров'ям та забезпечити необхідну медичну допомогу до того моменту, коли вони перетворяться на серйозну загрозу для життя і добробуту цих жінок. Таким чином, інтеграція цих компонентів може значно поліпшити якість життя жінок під час та після пережитих воєнних конфліктів.

Хронічний стрес, як явище, яке особливо проявляється серед жінок різних вікових категорій в умовах війни, має серйозні психосоматичні наслідки. Ці наслідки негативно впливають не лише на фізичне здоров'я, а й на психологічний стан жінок. Найбільш вразливими групами є молоді матері та жінки середнього віку; вони часто опиняються під величезним тиском через поєднання високого рівня відповідальності за своїх дітей і близьких з емоційним навантаженням, пов'язаним із зовнішньою загрозою та нестабільністю в країні.

Війна не лише зруйнує звичний ритм життя, але й викликає глибокі зміни у фізичному самопочутті та психоемоційному стані жінок. Це може проявлятися у вигляді хронічної втоми, тривоги або депресії. Тривалий стрес призводить до порушень роботи різних систем організму та може бути причиною розвитку серйозних захворювань.

Для того щоб запобігти психосоматичним розладам у таких складних умовах, важливо використовувати цілісний підхід до лікування і підтримки. Це включає не тільки професійну психологічну допомогу та медичну увагу, але також соціальну підтримку від громади і держави. Жінка виступає ключовою фігурою життєвої стійкості та продовження нації навіть у найважчих обставинах; тому їй необхідно забезпечити належні ресурси для адаптації і подолання труднощів. Залучення підтримуючих мереж та створення безпечного середовища можуть значно полегшити цей процес і повернути потенціал жінок назад до активного життя після пережитих травм і випробувань війни.

2.3. Особливості організації психогігієни в умовах війни для жінок-матерів з різними темпераментальними рисами

В умовах військових конфліктів питання психогігієни набуває надзвичайно важливого значення, оскільки жінки-матері опиняються під подвійним тягарем величезної відповідальності. З одного боку, вони повинні зберігати своє психічне здоров'я, що є надзвичайно складним завданням у часи стресу та невизначеності[9]. З іншого боку, ці жінки також несуть відповідальність за психологічний і фізичний захист своїх дітей, що ще більше ускладнює їхнє становище в умовах небезпеки та нестабільності.

Психогігієна являє собою комплекс різноманітних заходів і практик, які не лише допомагають підтримувати та відновлювати психічний стан особи, але й активно сприяють зміцненню її загального психологічного благополуччя. Цей всеосяжний підхід включає в себе також профілактику емоційного виснаження – стану, який часто виникає внаслідок тривалого впливу стресових факторів і емоційних напруг. Люди можуть відчувати численні психосоматичні прояви стресу через постійні переживання та тривоги.

З огляду на це, розвиток ефективних стратегій для підтримки психогігієнського здоров'я стає критично важливим аспектом у процесі допомоги матерям. Це дозволить їм краще справлятися зі своєю відповідальністю щодо збереження як власного здоров'я, так і добробуту тих маленьких дітей, за яких вони піклуються. Успішне впровадження таких методик може суттєво полегшити їхній шлях через труднощі війни та забезпечити стабільність у житті всіх членів родини.

Адаптація людини в умовах стресу залежить від багатьох індивідуально-психологічних факторів, серед яких важливими є риси темпераменту. До таких рис належать темп, сила та ритм нервових процесів, а також емоційна лабільність або ж здатність до емоційної стійкості [1, с. 10]. Різноманітні психологічні дослідження і класичні роботи науковців свідчать про те, що тип темпераменту має значний вплив на те, як люди реагують на стресові ситуації.

Цей вплив включає особливості стилю реагування на виклики, швидкість адаптації до нових обставин, а також рівень рухливості і врівноваженості психіки особистості [34]. Таким чином, можна стверджувати, що темперамент не лише формує загальний характер людини, але й визначає ефективність її реакцій у складних життєвих моментах.

Згідно з дослідженнями, проведеними HansJürgenEysenck, темперамент відіграє надзвичайно важливу роль у формуванні біологічної основи особистості. Це біологічне підґрунтя визначає ключові суперфактори, до яких належать екстраверсія-інтроверсія, нейротизм-стабільність та психотизм [36]. Важливо зазначити, що ці суперфактори суттєво впливають на поведінку людини і її реакцію на різні життєві ситуації.

Дослідження також підтверджують, що високий рівень нейротизму, який характеризується емоційною лабільністю та чутливістю до стресових факторів, асоціюється з більшим ризиком розвитку психосоматичних розладів. Люди з такими рисами можуть відчувати труднощі в управлінні своїми емоціями та адаптації до несприятливих умов.

Особливо важливо враховувати ці аспекти в контексті кризових ситуацій, таких як війна. У такі складні часи жінки з різними темпераментальними характеристиками стикаються зі специфічними викликами[32,с. 38]. Тому для забезпечення їхнього психологічного благополуччя необхідно розробляти індивідуалізовані стратегії психогігієни. Ці стратегії мають бути адаптованими до кожної конкретної особистості, враховуючи її темпераментальні риси й емоційні потреби в умовах постійного стресу і невизначеності.

Психогігієнічні стратегії, що враховують різні типи темпераменту, можуть суттєво вплинути на здатність жінок адаптуватися до нестабільних умов. Розглянемо варіанти для кожного з основних темпераментів:

Сангвінічний тип характеризується активністю, комунікабельністю та легкістю в адаптації до нових обставин. Жінки з таким темпераментом зазвичай швидко реагують на зміни навколишнього середовища і здатні мобілізувати свої ресурси у складних ситуаціях війни. Проте важливо зазначити, що їхня

емоційна чутливість може призводити до перевантаження внаслідок постійного стресу [17, с. 113]. Тому рекомендується запроваджувати чітке планування відпочинку для них, включаючи короткі психогігієнічні паузи протягом дня. Соціальна взаємодія повинна відбуватися в межах їхніх ресурсів, щоб уникнути перевтоми.

Холеричний тип людей має певні риси: рішучість, імпульсивність та висока реактивність на зовнішні подразники. У стресових ситуаціях жінки холеричного темпераменту можуть часто піддаватися сплескам гніву чи тривоги. Це викликано їхньою необхідністю швидко реагувати на виклики навколишнього світу. Щоб розв'язати такі проблеми, корисно використовувати дихальні техніки для заспокоєння розуму та тіла; також варто робити паузи перед тим, як дозволяти собі емоційні реакції. Направлення накопиченої енергії у фізичну активність або волонтерську діяльність може служити конструктивним способом подолання напруги.

Флегматичний тип представлений жінками, які зазвичай є стабільними і врівноваженими особистостями. Однак при тривалому зовнішньому стресі вони можуть демонструвати пасивність або уникати проявів емоційної активності [8, с. 24]. Для таких жінок важливо встановити чіткий режим дня з регулярними моментами для фізичних вправ і соціальної взаємодії з оточуючими людьми – це допоможе їм залишатися більш активними й залученими до життя.

Меланхолічний тип жінок є особами з високою емоційною чутливістю; під впливом травматичних подій вони мають схильність до переживань тривоги, смутку та апатії. З метою полегшення їх стану рекомендується обмежувати інформаційне навантаження та забезпечити психологічну підтримку через індивідуальні чи групові заняття. Арт-терапія може надати можливість виражати свої почуття творчим шляхом, а ведення щоденника емоцій допоможе структурувати думки й переживання в цей непростий час.

Таким чином, підходи до психогігієни слід адаптувати залежно від особливостей кожного темпераменту задля ефективної підтримки жінок у періоди стресового навантаження.

Принципи організації психогієни для жінок, які є матерями в умовах війни, мають особливе значення і потребують уважного підходу [15]. Перш за все, важливо враховувати індивідуалізацію – це означає, що потрібно зважати на вік жінки, її життєві обставини та темперамент. Кожна матір переживає війну по-своєму і має свої власні потреби та реакції на стресові ситуації.

Другим ключовим аспектом є ресурсний підхід. Він передбачає розвиток як внутрішніх ресурсів, таких як надія і віра у краще майбутнє, так і зовнішніх ресурсів. До останніх відносяться соціальна підтримка з боку оточуючих, а також можливість брати участь у волонтерських ініціативах або спільнотах. Це може суттєво вплинути на психологічний стан матері.

Регулярність також грає важливу роль у психогієнному процесі. Необхідно впроваджувати щоденні мінімальні психогієнічні практики, які допоможуть підтримувати емоційне благополуччя та знижувати рівень стресу.

Соціальна підтримка виступає ще одним важливим аспектом цього процесу. Групи взаємодопомоги можуть стати справжнім порятунком для багатьох матерів – вони забезпечують простір для спілкування та обміну досвідом між жінками, які опинилися в схожих ситуаціях [26, с. 255]. Мами-групи й волонтерські ініціативи створюють умови для формування соціальних зв'язків і розвитку почуття спільності серед жінок у складних умовах.

Нарешті, комплексність підходу до психогієни невід'ємно пов'язана з поєднанням психологічних, фізичних та соціальних компонентів цієї дисципліни. Лише всебічний підхід здатен забезпечити ефективну підтримку жінкам-матерям у воєнний час, допомагаючи їм знайти гармонію між різними аспектами їхнього життя та адаптуватися до нових викликів реальності.

Узагальнюючи, можна зазначити, що темпераментні риси жінок, які є матерями, грають надзвичайно важливу роль у формуванні їхніх реакцій на стресові ситуації, пов'язані з війною. Ці характеристики суттєво впливають на те, як саме вони справляються з викликами і труднощами, що виникають в умовах військових конфліктів. Зокрема, кожна мати за своєю природою має

індивідуальний підхід до психогігієнічних стратегій – механізмів та методів самозаспокоєння або підтримки емоційної рівноваги.

У період війни концепція психогігієни стає особливо актуальною й повинна відображати гнучкість у застосуванні різноманітних технік та практик. Важливо не лише враховувати індивідуальні потреби жінок-матерів, а й орієнтуватися на ресурси, які можуть допомогти їм підтримувати психічне здоров'я в ці складні часи. Це включає як психологічну підтримку від оточуючих людей – сім'ї та друзів, так і доступ до спеціалізованих програм чи консультацій.

Таким чином, професійна допомога і підтримка можуть стати запорукою успішного збереження емоційної стабільності матерів навіть у найскладніших обставинах. У результаті це позитивно вплине на їхню здатність виконувати материнські обов'язки та забезпечити необхідний комфорт для своїх дітей серед хаосу війни. Тому важливо розробляти адаптивні й персоналізовані програми психогігієни для жінок-мам у воєнний час задля забезпечення їхнього благополуччя та ефективності материнської ролі в умовах екстремальних викликів.

РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ МАТЕРИНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1 Систематика методів і методик дослідження самосвідомості українських жінок в умовах війни

Дослідження явища самосвідомості жінок в Україні під час збройних конфліктів вимагає ретельного та багатогранного підходу, що охоплює різні наукові дисципліни і методології. Це означає, що для досягнення глибшого розуміння цього складного питання необхідно використовувати широкий спектр методів дослідження, які включають теоретичні основи, емпіричні дані, якісні аналізи, а також соціально-психологічний підхід і статистичну обробку інформації.

Таблиця 1. Систематика методів і методик дослідження самосвідомості українських жінок в умовах війни.

Група методів	Характеристика	Конкретні методики / інструменти
Теоретичні методи	Виконують ретельний аналіз наукових джерел, що включає в себе огляд і систематизацію існуючих досліджень у відповідній галузі. Це також передбачає формування чіткої понятійної бази, яка є необхідною для розуміння основних термінів і концепцій, що використовуються в даному дослідженні. Крім того, цим процесом закладаються концептуальні засади, які сприяють визначенню методологічних підходів та основних напрямків роботи в рамках обраної теми дослідження.	Дослідження, що включає аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизацію наукових джерел у таких галузях як психологія особистості, гендерна психологія та психотравматологія. Цей процес передбачає детальний розгляд літератури для виявлення основних теоретичних концепцій і практичних підходів у кожній з цих сфер. Важливо не лише розглянути окремі дослідження, а й інтегрувати їх результати з метою створення цілісного уявлення про розвиток цих напрямків психології. Порівнюючи різні позиції та думки вчених, можна отримати глибше розуміння специфіки впливу гендерних аспектів на формування особистості, а також вивчити механізми подолання травмуючих ситуацій. Систематизація інформації дозволяє

		структурувати знання таким чином, щоб вони стали більш доступними для подальшого використання в науковій діяльності або практичній роботі фахівців у галузі психології..
Психодіагностичні методики	Ці інструменти та методи забезпечують можливість для детального вимірювання різних аспектів самосвідомості індивіда, а також аналізу його емоційного стану. Вони дозволяють вивчити не лише специфічні характеристики особистісної ідентичності, але й оцінити, яким чином стресові фактори можуть впливати на психічне здоров'я і загальну поведінку людини. Цей підхід відкриває нові горизонти для розуміння внутрішнього світу особистості та її реакцій на зовнішнє середовище.	"«Хто Я?» – це запитання, яке стосується глибокого розуміння власної особистості та ідентичності. У дослідженнях особистісного розвитку часто використовуються різноманітні методики для оцінки самосвідомості та самоусвідомлення. Однією з таких методик є семантичний диференціал, який дозволяє вивчити відношення людей до визначених концептів шляхом оцінювання їх на ряді протилежних прикметників. Крім того, тест Дембо—Рубінштейн слугує інструментом для вимірювання емоційного стану та самосприйняття індивіда. Self-ConceptClarityScale є ще одним важливим опитувальником, що фокусується на чіткості уявлень людини про себе, що може суттєво вплинути на її поведінку та міжособистісні стосунки. Також варто зазначити BSRI (BemSexRoleInventory), який аналізує рольові стереотипи статі в контексті самоідентифікації. Багатовимірні опитувальники ідентичності сприяють комплексному розумінню особистісних аспектів, охоплюючи різноманітні аспекти самосприйняття. Серед інших важливих інструментів психометрії також можна згадати PCL-5 (PosttraumaticStressDisorderChecklistfor DSM-5) – список симптомів посттравматичного стресового розладу; IES-R (ImpactofEventScale-Revised), що

		допомагає виміряти психологічний вплив травмуючих подій; HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale) – шкала для оцінки тривожності та депресії у пацієнтів; а також Connor–Davidson Resilience Scale, яка визначає рівень психологічної витривалості людини щодо життєвих викликів."
Проективні методи	У процесі дослідження особистісного самосприйняття виявляються певні несвідомі аспекти, які можуть суттєво впливати на формування ідентичності індивіда. Ці аспекти часто проявляються через внутрішні конфлікти, які виникають у результаті складних емоційних переживань. Особливо це стосується глибинних переживань, що мають пряме відношення до воєнних подій та травм, з якими стикаються люди. Вони можуть викликати суперечності в думках і почуттях, оскільки особа намагається зрозуміти свій досвід і знайти спосіб адаптуватися до нових умов життя, сповнених страху і невизначеності. Цей процес саморефлексії є важливим для усвідомлення власного місця у світі та способів подолання наслідків війни в їхньому житті.	Незавершені висловлювання, які були досліджені в рамках роботи Сакса та Леві, є важливими інструментами для психологічного аналізу. Метод Н-Т-Р, що розшифровується як "Будинок-Дерево-Людина", є ще одним підходом до вивчення особистості і її емоційного стану. Також варто згадати про візуальне зображення сімейних взаємин у вигляді малюнка, яке може відкрити нові аспекти стосунків між членами родини. Далі йдеться про рефлексії особистості під час війни – це може бути дуже глибоким і складним процесом усвідомлення власних почуттів і переживань у періоди кризових ситуацій. Крім того, концепція "Мого безпечного місця" пропонує кожному знайти те місце або стан, де він відчуває захищеність та комфорт у своїх думках і почуттях. Завершує цей список кольоровий тест Люшера, що дозволяє оцінити психологічний стан через вибір кольорів та їх значення для особистості. Ці різноманітні методики надають цінні інсайти в пси-хологію індивіда, допомагаючи зрозуміти його внутрішній світ та емоційні реакції в різних контекстах життя.
Якісні методи	Ці можливості відкривають шлях до глибокого вивчення унікального особистісного досвіду жінок, що	Глибинні інтерв'ю є важливим методом дослідження, що передбачає проведення детальних і всебічних бесід з

	живуть у воєнних умовах. Вони дозволяють ретельно проаналізувати, яким чином ці обставини впливають на зміну самосвідомості жінок, а також дослідити їх емоційні переживання та реакції на виклики, з якими вони стикаються в такі складні часи. Цей аналіз може дати цінну інформацію про внутрішній світ жінок і їх здатність адаптуватися до нових реалій, водночас підкреслюючи важливість їхнього голосу та перспективи в контексті війни.	респондентами для отримання глибокого розуміння їхніх переживань та думок. Біографічний метод, в свою чергу, фокусується на вивченні життєвих шляхів і історій осіб, що дозволяє розкрити особистісний контекст їхнього досвіду. Наративний аналіз займається систематичним вивченням оповідей та історій людей з метою виявлення смислів і структур у способах, яким вони представляють свої переживання. Контент-аналіз є технікою, що передбачає ретельну оцінку текстового чи іншого змісту для визначення основних тем або патернів у даних. Нарешті, фокус-групи створюють середовище для колективного обговорення теми серед групи учасників, що забезпечує різноманіття думок та перспектив щодо предмета дослідження.
Соціально-психологічні методи	Досліджують комплексні взаємозв'язки між індивідуальними особливостями особистості та соціальними факторами, а також аналізують, як соціальне оточення впливає на людей у період війни. Це включає в себе вивчення того, яким чином умови війни можуть формувати поведінку і світогляд окремих індивідів, а також те, як спільноти реагують на виклики та стреси, що виникають під час конфлікту. Важливо з'ясувати, які фактори можуть сприяти адаптації або навпаки призводити до дезадаптації людей у таких екстремальних умовах.	Опитування населення, зокрема соціометричні дослідження, а також експертні оцінки та довгостроковий моніторинг є важливими інструментами у соціальних науках. Анкетування може включати різноманітні методи збору інформації для вивчення думок і поведінки людей в певному контексті. Соціометрія, як метод аналізу соціальних зв'язків та взаємодій між людьми, дозволяє глибше зрозуміти структуру групи. Експертні оцінки забезпечують професійний погляд на ситуації або явища, що вимагають спеціалізованих знань. Лонгітюдний моніторинг, у свою чергу, передбачає тривале спостереження за змінами у часі, що дає змогу отримати детальну картину розвитку подій чи процесів. Кожен з цих підходів робить свій внесок у комплексне

		дослідження соціальних аспектів життя суспільства.
Статистичні методи	Гарантують неупередженість, здійснюють верифікацію висунутими гіпотезами та підсумовують отримані результати. Це процес, який включає критичний аналіз і систематичну перевірку теоретичних припущень, що дозволяє визначити їхню достовірність та надійність. Крім того, важливим аспектом є узагальнення даних, яке забезпечує формування висновків на основі зібраної інформації та спостережень, що можуть слугувати основою для подальших досліджень і практичного застосування знань у відповідній галузі.	Описова статистика є важливим інструментом, який дозволяє узагальнити і систематизувати дані, забезпечуючи основну інформацію про їхні характеристики. Кореляційний аналіз, в свою чергу, є методом, що досліджує взаємозв'язки між різними змінними, намагаючись визначити ступінь їхньої асоціації. Т-тест і U-тест (також відомий як тест Манна-Уїтні) представляють собою статистичні методи для порівняння середніх значень двох різних груп або вибірок, сприяючи виявленню можливих відмінностей між ними. Факторний аналіз використовується для вивчення структури даних, допомагаючи з'ясувати приховані фактори або елементи, які можуть впливати на результати дослідження. Кластерний аналіз — це статистичний підхід до групування об'єктів за схожістю їхніх характеристик, що дозволяє виокремити однорідні підгрупи всередині загальної сукупності даних.

Така детальна систематизація дозволяє не лише провести всебічне дослідження структури самосвідомості українських жінок у контексті війни, але й більш глибоко проаналізувати її емоційні аспекти, когнітивні процеси та поведінкові реакції. Крім того, важливо враховувати специфічні зміни в цих компонентах, які були спровоковані травматичними наслідками військових дій. Цей комплексний підхід допоможе зрозуміти не тільки індивідуальні переживання жінок у ситуаціях воєнного стресу, але й загальні тенденції та закономірності в їхній самоідентифікації і адаптації до нових умов життя в умовах кризових ситуацій.

3.2. Соціологічне опитування жінок-матерів на тему: «Психологічні особливості материнської ідентичності жінки під час війни»

Сучасна українська реальність, яка безпосередньо зумовлена військовими конфліктами, має значний і глибокий вплив на всі аспекти суспільного життя. Це особливо стосується психологічного стану та самоідентичності жінок, які виконують роль матерів. В умовах війни виникають абсолютно нові виклики для жінок, що змушують їх адаптуватися до обставин, в яких традиційні материнські функції переплітаються з вимогами забезпечення не лише фізичної безпеки своїх дітей і родини, але й емоційної стабільності.

Війна створює атмосферу невизначеності та страху за майбутнє, що суттєво ускладнює виконання звичних ролей. У цій складній ситуації материнська ідентичність змінюється: матері стикаються із переживаннями втрат, панікою щодо завтрашнього дня та необхідністю перебудовувати свої соціальні ролі відповідно до нових умов. Одночасно з цим підвищується рівень відповідальності перед близькими – жінки-матері стають не лише виховательками, а й основними опікунами сімейного добробуту в умовах кризи.

Таким чином, сучасні українські матері повинні проявляти неабияку витривалість і творчість у вирішенні проблем повсякденності. Вони беруть на себе додаткові обов'язки та працюють над підтримкою морального духу своїх дітей у цей важкий час. Ця зміна виявляється не тільки в їхніх діях і рішеннях, але також формує нове сприйняття власної ролі в суспільстві та всередині родини. Жінки стають сміливими лідерами у своїх домівках, відстоюючи право на мирне життя для себе й своїх дітей навіть у найскладніших обставинах[10, с. 63-65].

Дослідження психологічних аспектів материнської ідентичності в умовах війни має надзвичайно важливе значення для глибшого розуміння внутрішнього світу жінок, які виконують цю роль. Це дослідження допомагає виявити механізми їхньої адаптації до складних обставин, а також ресурси, які

вони використовують для подолання стресових ситуацій, що виникають у результаті збройного конфлікту. Проведення соціологічного опитування серед жінок-матерів дозволяє отримати цінні дані про те, як змінюється їхнє сприйняття себе, які нові ціннісні орієнтири формуються у них під час війни та яким чином їх ставлення до материнства трансформується в таких екстремальних обставинах. Цей процес включає в себе не лише емоційні реакції на стресові події, але й зміни в ролях і функціях матерів у суспільстві, що може мати далекосяжні наслідки для майбутніх поколінь та загального стану громади [13, с. 45]. Таким чином, така робота сприяє не тільки академічному знанню про вплив конфлікту на особистість матері, але й практичним рекомендаціям щодо підтримки жінок у кризових ситуаціях.

У цьому контексті, дане дослідження має за мету детально проаналізувати як особистісні, так і соціально-психологічні складові материнської ідентичності жінок під час війни. Це питання набуває особливої актуальності в умовах, коли жінки стикаються з численними викликами та кризами, що впливають на їхнє психологічне благополуччя. Вивчення цих аспектів є надзвичайно важливим для розроблення ефективних програм психологічної підтримки та соціальної допомоги матерям, які переживають такі складні ситуації.

Для того щоб більш глибоко і всебічно дослідити концепцію материнської ідентичності у воєнний період, я підготувала спеціалізовану анкету для опитування матерів. Ця анкета охоплює різноманітні аспекти їхнього життя: від психологічного стану до самоусвідомлення у ролі матері в умовах війни. Зокрема, вона включає запитання про страхи, переживання та ресурси підтримки матерів за часів конфлікту. Дослідження також передбачає проведення глибинних інтерв'ю з мамами, що дозволить отримати якісну інформацію щодо їхніх емоцій та думок.

Кожен блок питань в анкеті має свою чітку мету: по-перше, виявити вплив війни на те, як жінки сприймають себе у ролі матері; по-друге, оцінити рівень тривоги та загальний емоційний стан мам; і по-третє – визначити ті

основні страхи й занепокоєння, які вони відчують у цей непростий час. Крім того, дослідження прагне розкрити ті ресурси і механізми адаптації, які допомагають матерям зберігати свою психологічну рівновагу серед труднощів та нестабільностей воєнного часу. З анкетною можна ознайомитися у додатку А.

Для проведення анкетування використано рекомендації, які були запропоновані В. Г. Панком у його методичному посібнику. Ці вказівки охоплюють як технологічні аспекти проведення опитування, так і етичні норми, що забезпечують коректність взаємодії з учасниками. Зокрема:

- детально пояснила всім учасникам основну мету та завдання анкетування, щоб вони могли зрозуміти контекст і важливість проведеного дослідження. Я також зазначила, в якій формі буде здійснено опитування – чи це будуть письмові анкети, телефонні або онлайн-опитування – а також розповіла про те, яким чином результати будуть оброблені та представлені у вигляді узагальнення для подальшого аналізу.

- учасники були проінформовані про те, що їхня участь в опитуванні є абсолютно конфіденційною; результати не будуть містити особистої інформації і будуть надані лише у загальному вигляді для цілей мого дослідження. Це підкреслило мою відданість принципам етики та поваги до приватності респондентів.

- акцентувала увагу на тому, що участь у цьому опитуванні є повністю добровільною: кожен респондент має абсолютне право в будь-який момент відмовитися від участі без жодних наслідків чи негативного впливу на них або їхню ситуацію.

Цей підхід дозволив створити атмосферу довірливості та відкритості між мною та учасниками дослідження, що стало запорукою отримання достовірних і якісних даних для майбутнього аналізу[21, с.10].

3.3. Розробка та апробування програми психологічного супроводу жінок, які переживають втрату (арт-терапевтичні форми подолання горя)

Під дією складних життєвих обставин втрати члена родини у сім'ї може викликати важке напруження у взаєминах серед членів родини, що позначається на жінці-матері на почутті безпорадності, покинутості чи навіть непотрібності. Мета діяльності психолога, який супроводжує жінку, полягає у створенні психологічно безпечних умов переживання нею горя та розвитку її ресурсів для самопідтримки. Підтримка забезпечується простою позицією «Я поряд із тобою», тобто повноцінною присутністю, спостереженням за тим, що відбувається і проявом співчуття за умови збереження особистих меж особистості.

Роль психолога – роль товариша, який готовий у процесі спільних обговорень досліджувати усі ті надії і бажання, які є у жінки, і цим самим зменшувати вплив психічного напруження. На мою думку, можна виділити такі вимоги до психолога:

- бути поруч і слухати;
- не підганяти події;
- виявляти повагу та приймати те, що відбувається;
- схвалювати прояви горювання, надаючи цьому значення користі;
- дозволити собі стати міцною опорою, на яку клієнт може опертися.

Варто відзначити, що психологу надається надто мало часу для реалізації допомоги, але цей ресурс, отриманий в процесі терапії, має бути надійним якорем, який триматиме на плаву клієнта.

Мала ймовірність того, що звернення наступить у день втрати близької людини, проте, за С. Гінтером, чим раніше розпочата робота з травмою, тим більш керованими є наслідки. Проте ключовим правилом психологічного супроводу, на мою думку, повинно бути просування у роботі повільно, так як жодна людина не має права втручатися у приватну територію стрімко, наполягати на вивільненні емоцій або виконувати завдання, які викликають опір.

Для того щоб глибше дослідити характеристики материнської ідентичності в умовах воєнного часу, було здійснене опитування серед групи з 15 жінок, які мають дітей у віковій категорії від 3 до 17 років. Це дослідження дозволило отримати важливі дані про рівень тривожності матерів, їхні страхи та емоційні переживання, а також виявити специфічні аспекти адаптації до складних умов військових дій. Важливо зазначити, що результати опитування варіюються залежно від віку дітей, оскільки різні стадії розвитку можуть суттєво впливати на сприйняття ситуації матерями та їх реакцію на стресові фактори війни. Таким чином, дане дослідження не лише підкреслює складність материнського досвіду в умовах кризи, але й відкриває нові перспективи для розуміння психологічних викликів і механізмів підтримки сімей у таких екстремальних обставинах.

Основні результати та спостереження. Рівень тривожності у матерів, які виховують дітей різного віку.

У результаті проведеного аналізу відповідей респондентів стало очевидним, що рівень стресу та емоційної напруги у матерів значною мірою залежить від вікової категорії їхніх дітей.

- Зокрема, матері дітей віком від трьох до десяти років частіше зазначали про високий рівень тривожності та постійний страх за своїх малюків. Це може бути пов'язано з іще не сформованою здатністю дітей до самостійності, а також із тим, що в цьому віці батьки більше залучені у всі аспекти життя своїх дітей.

- Водночас, жінки, які виховують підлітків у віці від одинадцяти до сімнадцяти років, загалом демонстрували нижчий рівень тривоги в порівнянні з попередньою групою. Однак варто зазначити, що їхні переживання мали інший характер – материнська турбота більше концентрувалася на емоційному стані підлітків і їхній адаптації до нових соціальних умов. Ця зміна акценту в переживаннях матерів може свідчити про поступове прийняття незалежності дитини й актуалізацію проблем самоідентифікації та соціалізації підлітка в суспільстві.

*Основними причинами підвищеного рівня тривожності
у матерів дітей до 10 років є:*

Серед найбільш вагомих причин, які призводять до підвищеного рівня тривожності у матерів, що виховують дітей віком до десяти років, можна виділити кілька ключових факторів:

- Фізична вразливість дітей: Маленькі діти не здатні самостійно піклуватися про себе, оскільки їхній розвиток ще не дозволяє їм повною мірою усвідомлювати небезпеки навколишнього світу. Це неминуче створює у матерів відчуття глибокої відповідальності за благополуччя своїх малят. Вони постійно переймаються тим, чи все в порядку з їхніми дітьми і чи можуть вони впоратися з різними життєвими ситуаціями без допомоги дорослих.

- Складність пояснення ситуації: Діти часто стикаються з труднощами у розумінні певних соціальних та емоційних змін, які відбуваються навколо них. Наприклад, коли сім'ї переїжджають на нове місце проживання або змушені шукати укриття через надзвичайні обставини, маленькі дітлахи можуть не зрозуміти причини таких змін – це може бути пов'язано із зміною звичного режиму життя або розривом зв'язків з друзями й знайомими [37, с. 51]. Цей процес адаптації стає джерелом додаткового стресу для матерів, адже вони повинні знаходити способи пояснити ці складні ситуації своїм дітям і водночас справлятися зі своїми власними переживаннями.

- Емоційна залежність: Малюки є дуже чутливими до настроїв і емоцій своїх матерів. Коли мама відчуває занепокоєння або стрес, це негайно передається дитині; її реакція може посилити тривогу матері ще більше. У цьому замкнутому колі взаємодії між матір'ю та дитиною виникає непорозуміння і невпевненість: мати хвилюється за свою дитину, а дитина відчуває цю тривогу й починає панікувати сама. Таким чином створюється складна психологічна динаміка взаємодії між ними в умовах стресу та невизначеності.

Які причини призвели до того, що матері підлітків відчувають менший рівень тривоги в порівнянні з матерями молодших дітей?

- Підвищена самостійність дітей: У підлітковому віці молоді люди набувають певної незалежності, що дозволяє їм самостійно приймати рішення. Вони можуть виконувати завдання та дотримуватись інструкцій щодо власної безпеки, що значно зменшує стрес для матерів. Це означає, що батьки можуть спостерігати за процесом дорослішання своїх дітей з більшою впевненістю.

- Глибше розуміння ситуації: Підлітки здатні більш логічно аналізувати навколишній світ і усвідомлювати різноманітні обставини без зайвої паніки. Їхній розвиток дозволяє їм ставити запитання та шукати відповіді на складні теми, що допомагає знижувати занепокоєння їхніх матерів. Ця здатність до критичного мислення також позитивно позначається на комунікації між батьками і дітьми.

- Можливість підтримки від старших дітей: Деякі матері зазначають, що їхні підлітки не лише потребують опіки, але й здатні бути підтримкою у важких ситуаціях. Молодші члени родини отримують допомогу від своїх старших братів або сестер, які беруть на себе частину відповідальності. Це взаємодопомога створює здорову атмосферу в родині і дозволяє матерям почуватися менш стурбованими та більш упевненими у своїй ролі вихователя.

Основні страхи матерів

Незалежно від того, скільки років їхнім дітям, усі жінки без винятку висловлювали ряд ключових причин своїх тривог і занепокоєння. Серед основних проблем можна виділити кілька важливих аспектів:

- Безпека дітей та власної родини є головним пріоритетом для більшості матерів. Вони постійно переживають за те, щоб їхні діти не потрапили у небезпечні ситуації, і прагнуть створити максимально захищене середовище для своїх близьких.

- Відчуття втрати контролю над майбутнім також турбує багатьох матерів. Це стосується не лише особистого життя жінок, але й перспектив їхніх дітей. Багато з них відчувають невпевненість у тому, що чекає попереду, оскільки обставини часто змінюються.

- Неможливість забезпечити звичні умови життя для дитини стала ще однією серйозною причиною хвилювання. Мама переймаються тим, чи зможуть вони надати своїм дітям доступ до освіти (школа), дозвілля та можливостей спілкування з однолітками – все це важливі елементи щасливого дитинства.

- Матеріальна нестабільність також впливає на загальний стан психічного комфорту матерів і їхніх сімей. Досвід фінансових труднощів може негативно позначитися на впевненості в завтрашньому дні та створити додатковий тягар стресу.

Попри ці загальні страхи й побоювання, прояви тривожності можуть суттєво різнитися залежно від вікової категорії дітей. Наприклад, для матерів маленьких дітей найбільш актуальними залишаються питання фізичної безпеки: таких як укриття під час небезпеки або організація евакуації в разі крайньої необхідності. Натомість матері підлітків більше фокусуються на емоційному стані своїх дітей – вони хвилюються через замкненість підлітків, їхній страх перед майбутнім і можливу втрату соціальних зв'язків із ровесниками в умовах сучасного світу. Ця емоційна складова є надзвичайно важливою в житті молоді та потребує пильної уваги з боку батьків у цей непростий період становлення особистості.

Особливості адаптації та самопідтримки

Адаптація та самопідтримка матерів у складні часи є дуже важливими аспектами, які впливають не лише на їхнє емоційне благополуччя, але і на розвиток дітей. Вони використовують різноманітні стратегії для зниження рівня стресу та забезпечення підтримки своїм дітям.

Для матерів, які виховують дітей у віці від 3 до 10 років, притаманні специфічні підходи до цього процесу. Одним із ключових стратегічних напрямків є прагнення створити так звану "бульбашку безпеки". Це означає дотримання стабільного режиму дня, що включає регулярність у розпорядку занять і відпочинку. Також важливим інструментом стає ігрова терапія, яка дозволяє дітям висловлювати свої почуття через гру. Додатково матері часто

обирають казки про хоробрість як засіб навчання дітей справлятися зі страхами та невизначеністю.

Ще одним важливим аспектом є обмеження негативної інформації, яку діти можуть отримувати з зовнішнього середовища. Матері роблять все можливе для того, щоб захистити своїх малюків від зайвих переживань і страхів, які може викликати доросла реальність.

У свою чергу, матері підлітків у віці 15-17 років зазвичай вдаються до інших методів підтримки. Їхнім пріоритетом стає проведення відкритих розмов із дітьми про ситуацію навколо них. Ці бесіди часто містять факти та правдиву інформацію про те, що відбувається в світі або в їхньому житті. Такий підхід допомагає підліткам зрозуміти реальність і знайти свою позицію у ній.

Крім того, матері стимулюють активну участь своїх дітей у волонтерських програмах або в актах доброчинності – залучаючи їх до допомоги іншим людям або молодшим дітям. Це не лише формує почуття відповідальності у підлітків, але й сприяє розвитку емпатії та соціальних навичок.

Наприкінці варто зазначити значущість психологічної підтримки: багато матерів звертаються за допомогою до фахівців або проводять персональні бесіди з дітьми для обговорення їхніх переживань і думок щодо стресових ситуацій. Це дає можливість створити атмосферу довіри та відкритості в сім'ї, що є надзвичайно важливим для здорового психоемоційного стану як матерів, так і їхніх дітей.

Результати проведеного опитування чітко свідчать про те, що психологічний добробут матерів так чи інакше корелює з віком їхніх дітей. Жінки, які мають малих дітей, зазвичай переживають більше занепокоєння та тривоги через фізичну вразливість своїх нащадків; це пов'язано з тим, що молодші діти потребують постійної уваги та захисту. З другого боку, матері підлітків концентруються на забезпеченні емоційної підтримки для своїх підростаючих дітей і турбуються про їхнє майбутнє – в цей період важливо допомогти старшим дітям знайти своє місце у світі.

Отримані мною дані можуть бути надзвичайно корисними при розробці спеціалізованих програм психологічної підтримки для матерів різних вікових категорій. Це не лише сприятиме покращенню їхнього психічного здоров'я, але й дозволить створити більш цілісні стратегії для підтримки жінок у важкі часи. Важливо також підвищувати обізнаність про методи подолання стресу в умовах війни, адже такі знання можуть значно полегшити складні емоційні переживання матері та допомогти їм справлятися зі специфічними викликами, які постають перед ними залежно від віку їхніх дітей.

Доцільним є використання візуалізації або малюнка реального чи уявного безпечного місця, в яке клієнт може подумки переміститися.

Так як психодіагностичні методи не виступають самостійним етапом роботи, а включенні у напівструктуроване інтерв'ю, поширеним є використання арт терапевтичних методик.

Терміном «арт-терапія» позначають як сукупність видів мистецтва, що їх використовують у психокорекції, так власне метод або комплекс методик[12].

На малюнках тоді з'являються зображення суб'єктивно важливих образів, так як психомалюнки здебільшого відображають актуальні почуття клієнта. Вивчення психомалюнків нагадує дослідницький процес, який передбачає уважне покрокове розкриття смислів, неупередженість аналізу, обережне висування гіпотез та інтерпретацій, дотримання етичних принципів психодіагностичного дослідження.

Алгоритм роботи з психомалюнком включає ряд етапів з якими можна ознайомитися в (Додаток Б).

Практично, будь-яка людина, незалежно від віку, культурного досвіду і соціального стану, може брати участь в арт-терапевтичному процесі, адже останній не вимагає від неї великих здібностей до образотворчої діяльності чи мистецьких навичок: кожна людина в дитинстві малювала, ліпила, гралася. Тому метод арт-терапії практично не має вікових обмежень у використанні.

ВИСНОВКИ

Виходячи з мети і завдань дослідження можна зробити наступні висновки. Материнська ідентичність є надзвичайно складним і багатограним процесом, що включає в себе не лише внутрішні елементи, такі як психологічні, емоційні та архетипічні чинники, але й зовнішні аспекти, які охоплюють соціальні, культурні та гендерні виміри. Цей процес формування материнської ідентичності є результатом взаємодії численних факторів: від біологічних імпульсів до особистого досвіду з дитинства та соціальних очікувань, які висуваються суспільством.

Досліджуючи цю мультифакторну ідентичність, ми можемо спостерігати, як жінка переживає різноманітні етапи свого життя – від моменту зачаття до виховання дитини. Деталі її досвіду можуть бути унікальними для кожної матері й підлягають впливу культурного контексту та традицій тієї спільноти, з якою вона пов'язана. Важливо підкреслити той факт, що материнство не обмежується лише фізичним актом народження дитини; це також являє собою складну систему взаємозв'язків між жінкою та її дитиною.

Крім того, через призму материнства жінка отримує можливість глибше осмислити свою власну ідентичність. Це може бути шляхом саморозуміння й самоусвідомлення на нових рівнях – від відкриття своїх сильних сторін до переосмислення ролі в суспільстві. Таким чином, материнство стає важливим аспектом формування особистості жінки й визначення її місця у великій соціальній структурі з усіма її нюансами та викликами.

Для досягнення повноцінного і збалансованого формування материнської ідентичності надзвичайно важливо, щоб жінки могли інтегрувати свої прагнення піклуватися про інших людей зі здібністю задовольняти власні потреби та бажання. Це часто вимагає від матерів значної гнучкості, відкритості до змін та адаптації до нових соціальних реалій, які можуть впливати на їхню роль у родині. Наявність належної психологічної підтримки для матерів є ключовою умовою для підтримки і збереження їхнього емоційного благополуччя; адже саме це благополуччя не лише сприяє розвитку

здорових стосунків у межах сім'ї, але й формує сприятливу обстановку для виховання дітей в атмосфері любові, турботи та взаєморозуміння. Цей аспект має довгострокові позитивні наслідки не тільки для конкретних родин, але й для суспільства в цілому. Коли матері отримують необхідну підтримку і можливість дбати про себе так само уважно, як про своїх близьких, це веде до створення більш гармонійного соціального середовища – суспільства, де цінуються сімейні зв'язки і заохочується емоційна стабільність.

У нинішніх умовах війни питання доступності якісної медичної допомоги й психоемоційної підтримки набуває особливої ваги та значення. Ситуація, що склалася, робить ці аспекти не лише важливими, а критично необхідними для забезпечення благополуччя населення. Особливо вразливими в цьому контексті є жінки, які виконують материнські обов'язки під час конфлікту. Психологічна готовність цих жінок справляє безпосередній вплив на їхню здатність адаптуватися до постійно змінюваних і часто небезпечних умов життя.

Ця готовність визначає рівень емоційної стійкості матерів, що у свою чергу впливає на їхню здатність ефективно виконувати роль матері в складний період. Якщо жінка відчуває підтримку та має доступ до психологічних ресурсів, вона може краще справлятися зі стресом і викликами, з якими стикається щодня. Це позитивно позначається не тільки на її психологічному стані, але й на стабільності та розвитку дітей.

Забезпечення адекватної психоемоційної підтримки для матерів є зв'язуючим елементом у процесі стабілізації життя сімей і суспільства загалом після закінчення бойових дій. Коли матері почуваються емоційно захищеними і спроможними виконувати свої ролі в родині, це сприяє створенню здоровішого середовища для виховання дітей. У свою чергу, діти отримують можливість розвиватися у більш стабільному і безпечному середовищі, що суттєво вплине на майбутнє суспільство в цілому в період відновлення після конфлікту.

Комплексний підхід до підтримки матерів вимагає впровадження широкого спектру допоміжних заходів, які охоплюють різні аспекти життєдіяльності. Це може включати не лише психологічну інтервенцію, але й

медичне обслуговування, а також соціальну підтримку. Зокрема, особливо ефективними є професійно спроектовані програми психогігієнного характеру, які враховують потреби жінок у різних ситуаціях. Серед них варто відзначити арт-терапевтичні методи, що здатні значно покращити психічне здоров'я жінок незалежно від їхнього віку чи культурного середовища. Такі програми можуть мати позитивний вплив на емоційний стан матерів, сприяючи їхньому загальному благополуччю та адаптації в суспільстві. Важливо забезпечити доступність цих ресурсів для всіх жінок, щоб кожна з них мала можливість отримати належну підтримку у складні моменти свого життя.

Дослідження, проведені в сфері психології, демонструють, що емоційний стан матерів безпосередньо пов'язаний з віком їхніх дітей. Зокрема, материнське психічне благополуччя виявляється дуже чутливим до стадії розвитку дітей. Матері маленьких дітей часто стикаються з підвищеним рівнем тривоги, який виникає через фізичну уразливість та потреби своїх малюків. Вони можуть відчувати занепокоєння про те, як захистити своїх дітей від небезпек навколишнього світу і задовольнити їхні основні потреби.

В той же час, матері підлітків переорієнтовують свою увагу на інші аспекти – вони акцентують увагу на емоційній підтримці своїх підростаючих чад і активно займаються плануванням їх майбутнього. Ці матері все більше усвідомлюють важливість соціального та емоційного розвитку своїх дітей, прагнучи надати їм необхідні ресурси для успішної адаптації в складному світі дорослих.

Цей цікавий феномен підкреслює нагальну потребу в розробці спеціалізованих програм психологічної підтримки. Такі програми повинні бути ретельно адаптованими до різних вікових груп як матерів, так і їхніх дітлахів. Важливо враховувати не лише вікові особливості самих дітей, але й ті виклики та переживання, з якими стикаються матері на кожному життєвому етапі виховання. Це дозволить створити більш ефективні стратегії допомоги та ресурсів для поліпшення загального психоемоційного добробуту родини.

Створення та реалізація всеохоплюючих програм психологічної підтримки для матерів у умовах війни може відігравати надзвичайно важливу роль у формуванні внутрішньої стійкості жінок. Така підтримка здатна зберегти їх психічне здоров'я, що є критично важливим в умовах постійного стресу і невизначеності. Крім того, вона сприяє підвищенню ефективності виконання материнських обов'язків навіть у найскладніших і напружених ситуаціях, які можуть виникати під час конфлікту.

Ці програми не тільки допомагають жінкам справлятися з особистими викликами, але й стають важливою складовою стабільності всього суспільства. Коли матері отримують необхідну психологічну допомогу та ресурси для відновлення, це створює позитивний вплив на їхніх дітей і родини в цілому. Досвідчені фахівці можуть навчити матерів технікам саморегуляції та подолання стресу, що веде до покращення якості виховання і розвиткових процесів у дітей.

Зрештою, інвестування в такі ініціативи є ключовим для забезпечення здорового розвитку майбутніх поколінь людей. Коли ми підтримуємо жінок у їхній боротьбі за благополуччя своїх сімей під час війни, ми закладаємо основу для стабільнішого і більш процвітаючого суспільства в майбутньому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астахов В.М., Бацилєва О.В., Пузь І.В. Медико-психологічний супровід вагітних жінок в умовах воєнного стану. Нац. ун-т «Одес. юрид. акад.», каф-ра психології. – Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. 127 с.
2. Астахов В.М., Бацилєва О.В., Пузь І.В. Особливості психологічного супроводу вагітних жінок, які мешкають у зоні конфлікту- Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка, 2018 /1(38). 50 с.
3. Гальцова С. В. Особливості життєстійкості особистості в умовах сьогодення. Наукові перспективи, 2023. №1(31). 510 с.
4. Данилюк, І. О. Психологічні аспекти тривожного розладу особистості. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, 11(254), 2012. 130 с.
5. Зигмунд Фрейд. Психология масс и анализ человеческого «Я» / перевод книги Александр Николаевич Анваер. Neoclassic, АСТ, 2017. 256с.
6. Козловець М. А. Феномен національної ідентичності: виклики глобалізації Монографія Житомир Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. 31 с.
7. Кортєва-Сацька Ю. М. Психологічний супровід вагітності під час війни: кваліфікаційна робота. Кривий Ріг: 2023. 65 с.
8. Костюк Ю. Ф. Теоретико-методологічні засади дослідження ПТСР у психологічній науці. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2024. № 17. С. 21–27.
9. Котляр, А. Вагітність під час війни: знаки Всесвіту. Дзеркало тижня. URL: <https://zn.ua/ukr/HEALTH/vahitnist-pid-chas-vijni-znaki-vsesvitu.html>
10. Панок В.Г., Готич С.В. Материнська ідентичність в умовах соціальних і політичних криз: теоретичні аспекти та психологічна підтримка жінок-матерів. Збірник тез доповідей науково-практичної конференції «Сучасні тренди світової науки», 29 квітня 2025 р. Івано-Франківськ: НАІР, 2025. С. 63-65.

11. Панок В.Г., Готич С.В. Вплив війни на психологічний стан вагітних жінок та жінок-матерів. Збірник тез доповідей науково-практичної конференції «Управління розвитком соціально-економічних систем», 23 жовтня 2025 р. Івано-Франківськ: НАІР, 2025. С. 95-97.
12. Підлубний В. Л., Хоміцький М. Є. Сучасний стан проблеми діагностики та терапії депресивних розладів (огляд літератури). Запорізький медичний журнал. 2024. Т. 26, № 1(142). С. 78-83.
13. Проскурняк, О. П. Психологічні компоненти готовності жінок до материнства. Вісник психології. 2015. Вип. 8. С. 44–50.
14. Протасова (Збаранська) А. Ідентичність: хто я, який я? URL: <https://meclee.com/blog/obshchie/identichnist-hto-ya-yakiy-ya>
15. Протасова (Збаранська) А. Психосоматика: що це і як допомогти собі. URL: <https://meclee.com/blog/obshchie/psihosomatika-shcho-ce-i-yak-dopomogti-sobi>
16. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
17. Романенко Т. В. Психологічні особливості жінок у кризових станах із різним ставленням до психологічної допомоги: кваліфікаційна робота магістра: Київ, 2023. 113 с.
18. Романовська Л. І., Новак М. В. Психологічні умови розвитку життєстійкості особистості в умовах війни. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, 2024. № 17. С. 62–66.
19. Савченко Ю. Батьківство в аспекті перинатальної психології. Педагогічний процес: теорія і практика. 2016. Вип. 3. С. 119-123.
20. Степико М. Т. Українська ідентичність: феномен і засади формування: монографія. К.: НІСД, 2011. 336 с.
21. Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи) / авт.

кол: В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук; за наук. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ: Ніка-Центр, 2021. 118 с.

22. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

23. Турецька Х. І. Розуміння особистісної ідентичності у психодинамічній парадигмі / Турецька Х. І. // Багатовимірність особистості : психологічний ракурс : колективна монографія / [Н. П. Гапон, С. Л. Грабовська, В. А. Гупаловська та ін.] ; за заг. ред.: С. Л. Грабовської, Р. І. Карковської. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2015. С. 98-121.

24. Цивілізаційна ідентичність українства: історія і сучасність / О. Рафальський (кер.), Я. Калакура (наук. ред.), О. Калакура, М. Юрій. — Київ : ІПіЕНД ім. І. Ф. Кураса НАН України, 2022. 512 с.

25. Шебанова, В. І. Практики консультування та терапії в кризових ситуаціях : навчально-методичні рекомендації / В. І. Шебанова. — Херсон : Вид-во ПП Вишемирський В. С., 2017. — 136 с.

26. Шмілик, Н. Психологічний аналіз змісту, структури та критеріїв суб'єктивної готовності до материнства. Збірник наукових праць «Актуальні питання гуманітарних наук». 2013. № 4. С. 253–259.

27. Шталь С. Твій внутрішній дитині потрібен дід. Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля» 2022. 256 с.

28. Яремчук, Н. В. Психологічна готовність жінки до материнства: Вікові особливості. Психологія неперервної професійної освіти: Теорія і практика. URL: <http://npo.kubg.edu.ua/article/view/187606/186804>

29. Baranovska, O. Psychological Resilience of Women in Conflict Conditions // Journal of Psychological Research. — 2021. — Vol. 5, No. 2. — P. 45–58.

30. Beeck, L., et al. Transition to motherhood: Adverse childhood experiences, and support from partner, family and friends // *Maternal and Child Health Journal*. — 2024. — Vol. 28. — P. 1242–1249.

31. Brookman, R., Conti, J., Harris, S., et al. “I’m a okay mother”: The impact of a video feedback intervention on maternal identity negotiations for women with elevated perinatal depression symptoms // *BMC Psychology*. — 2025. — Vol. 13. — P. 529.

32. Butenko, N. Stress and Its Impact on Pregnancy: A Modern Perspective // *Current Issues in Psychology*. — 2020. — Vol. 11, No. 1. — P. 34–47.

33. Erikson, E. H. Identity: Youth and Crisis. URL: https://www.academia.edu/37327712/Erik_H_Erikson_Identity_Youth_and_Crisis_1_1968_W_W_Norton_and_Company_1

34. Eysenck, H. J. (1981). *A Model for Personality*. Springer Verlag. URL: https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=WS3zCAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP10&ots=RJ2_WknGyr&sig=vyy6f0FkH4u_WeL_1fPGFLHj6FY&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

35. Eysenck, H. J. (1991). *Dimensions of Personality: The Biosocial Approach to Personality*. Routledge. URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4899-0643-4_7

36. Hollway, W. Gender and Maternal Identities // *Studies in the Maternal*. — 2020. — Vol. 13, No. 1. — P. 4.

37. Hansen, L. The self-as-mother in the preschool years: An interpretive phenomenological analysis // *Children Australia*. — 2020. — Vol. 45, No. 1. — P. 48–53.

38. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company. URL: https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=UY-n32oAAAAJ&cstart=100&pagesize=100&sortby=pubdate&citation_for_view=UY-n32oAAAAJ:tH6gc1N1XXoC

39. Pascoe Leahy, C. (2022). *The maternal metamorphosis: Becoming a mother in Australia (1945-2020)*. University of Melbourne. URL:

<https://research.unimelb.edu.au/strengths/updates/discovery/the-maternal-metamorphosis-becoming-a-mother-in-australia-1945-2020>

40. Park, S. J., & Choi, E. Y. Maternal identity measurement based on the experiences of mothers with infants: A methodological study // *Women's Health Nursing*. — 2025. — Vol. 31, No. 1. — P. 46–55.

41. Tajfel, H., & Turner, J. C. The Social Identity Theory of Intergroup Behavior / H. Tajfel, J. C. Turner // *Political Psychology: Key Readings* / Ed. by J. T. Jost, J. Sidanius. — 2004. — P. 276–293.

42. Theoria: Lazarus & Folkman's transactional model of stress and coping. Research Starters — Psychology. (n.d.). Retrieved from EBSCOhost. URL: <https://fullpdfword.org/look-up/mL1FE2/600976/4965447-lazarus-and-folkmans-psychological-stress-and-coping-theory>

ДОДАТКИ

Додаток Б

Алгоритм роботи з психомалюнком

Алгоритм роботи з психомалюнком включає ряд етапів:

-зафіксувати загальне емоційне враження від малюнку (гармонійний-дисгармонійний, комфортний-дискомфортний, тощо)

-проаналізувати композиційне вирішення малюнку (заповнення простору психомалюнку опорними елементами. Звернути увагу на групування елементів, відокремленні чи відгородженні фігури, незаповнений простір. У серії психомалюнків порівняти дистанції між аналогічними фігурами);

- проаналізувати функціональне призначення фігури у композиції малюнку (наприклад, проаналізувати «що робить фігура з малюнком?», «як зміниться малюнок, якщо уявно вилучити фігуру?», « що відбудеться,якщо уявити, що фігура продовжить рух?», тощо);

- подумки уявити процес виконання малюнку; проаналізувати, на які фігури клієнт витратив більше часу, енергії, зусиль; які переживання викликав процес; яка динаміка психоемоційного стану у виконанні малюнку; додатково проаналізувати характер штриху;

- у серії малюнків простежити динаміку психоемоційного стану клієнта, зміни у розмірах ідентичних фігур, виникнення чи зникнення окремих опорних елементів.

Особливої уваги потребують малюнки без предметного зображення, у вигляді напруженого штрихування. Також конкретне зображення образів, які викликають страх (танк, кулі, зброя, хрести, смерть, і т.п. символічним відображенням страху є зафарбовані райдужки очей, зафарбовані обличчя, великі заштриховані очі. Крім того вони виражають бажання контролювати зовнішнє середовище. Маленькі очі-крапочки, палочки – заглибленість у себе, уникнення візуальних стимулів. Збільшення розміру фігури іноді зустрічається у клієнтів, яких неприємності роблять сильнішими та більш впевненими.

Зменшення фігури має місце тоді, коли клієнт потребує захисту і заступництва, прагне перенести відповідальність за власне життя на інших.

Щодо малюнку «людина під дощем» можна розпізнати типову поведінку людини, яка переживає травму. Короткі, нерівні штрихи по всьому полю малюнку і відсутність будь яких захистів у людини вказує на сполох і прийняття навколишнього середовища як ворожого. Калюжі символізують невирішені проблеми. Якщо людина стоїть у калюжі, це може означати незадоволеність, втрату орієнтирів.

Після малювання можна провести обговорення. Приклади запитань психолога:

- Розкажіть про те що зображено на малюнку, про конкретну людину, як вона себе відчуває, відчуває?
- наскільки комфортно відчуває себе людина в цій ситуації?
- Який у неї настрій?
- Що їй найбільше хочеться зробити?
- Дощ пішов несподівано чи за прогнозом?
- Людина була готова до того, що піде дощ чи для неї це несподіванка?
- Чи любите Ви дощ? Чому?
- У який момент часу застав людину дощ?
- Які у неї перспективи?
- Якщо людині під дощем дискомфортно, то чим їй можна допомогти?
- Що сама людина може зробити, щоб собі допомогти, щоб впоратися з дощем?

Щоб говорити про горе в безпечному контексті, який запобігає ретравматизації у наративній практиці пропонується створення «альтернативно безпечної території ідентичності». Так заслуговують на увагу спогади приємних хвилин минулого та планування дій, що можуть покращити

ситуацію. Страждання від факту втрати може бути врівноважено обговоренням того, які спогади у клієнта про померлого.

На завершальній стадії переживання горя робота психолога полягає в зміцненні адаптивних ресурсів клієнта, акцентування уваги на реальних взаєминах з дитиною, друзями, батьками, опрацьовуються життєві плани та перспективи. Результатом переживання втрати є сформований «психологічний образ втрати», включення досвіду втрати близької людини, як духовного випробування у власну життєву історію та усвідомлення психологічного зв'язку з померлим

ДОДАТОК Б

Опитувальник для жінок-матерів на тему “Психологічні особливості материнської ідентичності у жінок під час війни”:

Анкета для мам щоб оцінити їхній психологічний стан та ідентичність у воєнний час

Мета: дослідити, як війна впливає на сприйняття себе як матері, рівень тривожності та емоційний стан.

1 блок питань

1. Як ви оцінюєте свій емоційний стан протягом війни?

- Спокійний
- Помірно тривожний
- Високий рівень тривоги
- Панічні або депресивні стани

2. Чи змінилося ваше сприйняття себе як мами під час війни?

- Так, почуваюся більш відповідальною
- Так, почуваюся вразливішою
- Не змінилося

3. Що для вас зараз є найбільшим викликом у материнстві? (Відкрита відповідь)

4. Чи відчуваєте ви провину за те, що не можете забезпечити дитині “нормальне” дитинство під час війни?

- Так, дуже сильно
- Іноді

- Ні

5. Які стратегії допомагають вам справлятися з емоціями та залишатися опорою _____ для _____ дитини? _____ (Відкрита відповідь) _____

2 блок питань

Опитування про страхи та ресурси матерів у період війни

Мета: визначити основні страхи, які відчують матері, а також які ресурси допомагають їм підтримувати психологічну рівновагу.

1. Що вас найбільше хвилює у зв'язку з війною?

- Безпека дитини
- Емоційний стан дитини
- Власний психологічний стан
- Фінансова нестабільність
- Інше (вказати)

2. Чи змінилося ваше спілкування з дитиною після початку війни?

- Так, я стала більш уважною
- Так, я частіше відчуваю дратівливість
- Ні, не змінилося

3. Які способи самопідтримки ви використовуєте? (спілкування з іншими мамами, психологічні практики, віра, спорт, хобі, тощо) _____

3 блок питань

Глибинне інтерв'ю з мамами

- Як ви змінилися як мама з початку війни?

- Чи відчуваєте ви, що змінилися ваші пріоритети у вихованні?

- Що допомагає вам залишатися сильною для своєї дитини?

- Як ви говорите з дитиною про війну?
