

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-9>

УДК 159.9

Зінаїда АНТОНОВА

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-1920-7410>

e-mail: antonovaz@khmnu.edu.ua

Тетяна ГАЛИЦЬКА

здобувачка вищої освіти,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0009-0007-0797-048X>

e-mail: tetyana.galytska@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ЖІНОК ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО МАТЕРИНСТВА, ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Стаття розглядає психологічну готовність до материнства жінок – внутрішньо переміщених осіб як комплексний феномен, що формується під впливом соціальних, економічних і психологічних факторів. Особливу увагу приділено специфіці емоційного стану та адаптації жінок, які зазнали впливу війни. Розкрито основні компоненти психологічної готовності до материнства та їх трансформацію в умовах переміщення.

Ключові слова: психологічна готовність, материнство, внутрішньо переміщені особи, війна, адаптація.

Zinaida ANTONOVA, Tetyana HALYTSKA

Khmelnitskyi National University

PSYCHOLOGICAL READINESS OF INTERNALLY DISPLACED WOMEN FOR MOTHERHOOD AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

The article is devoted to the study of psychological readiness for motherhood in women who are internally displaced persons as a multidimensional psychological phenomenon. Psychological readiness for motherhood involves the integration of cognitive, emotional, motivational, and behavioral components that are formed under the influence of external and internal factors. In the case of internally displaced women, these components are significantly affected by the conditions of forced displacement, which are accompanied by psychological stress, social isolation, financial instability, and losses.

Special attention is given to the impact of war and displacement on women's emotional state, their perceptions of motherhood, and their ability to adapt to new social and living conditions. It is noted that women who experience the loss of home, social support and a stable environment often face high levels of anxiety, depression and a decreased sense of security, which directly affects their readiness for the maternal role.

The peculiarities of the formation of psychological readiness for motherhood in the conditions of constant stress caused by war are revealed. The key aspects contributing to the formation of a positive attitude to motherhood are identified, in particular, individual resources

of women, availability of social support, access to psychological assistance and information training. It is found that women who receive emotional and social support show a higher level of readiness for motherhood, despite difficult living conditions.

The practical significance of the work lies in the proposal of psychological support programs for internally displaced women who are planning to become mothers or are already in the process of becoming mothers. It is recommended that such programs include elements of psychoeducation, emotional calming techniques, group therapy and individual counseling. This will help to stabilize the emotional state, increase self-esteem and recognize the importance of the maternal role.

The study highlights the need for a comprehensive approach to the study of IDPs' psychological readiness for motherhood, taking into account their individual and socio-cultural characteristics. This will contribute to understanding the specificities of adjustment in the context of forced displacement and help to develop effective strategies for psychological support.

Keywords: psychological preparedness, motherhood, internally displaced, war, adapting.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Психологічна готовність до материнства є важливим етапом у житті жінки, що включає не лише фізіологічну, але й емоційну, когнітивну та соціальну підготовку до виконання материнської ролі. У мирний час цей процес формується у відносно стабільних умовах, однак у жінок, які є внутрішньо переміщеними особами, він ускладнюється низкою зовнішніх та внутрішніх факторів.

Вимушене переселення, спричинене військовими діями, призводить до серйозних соціальних і психологічних змін у житті жінки. Втрата звичного оточення, матеріальної стабільності, соціальної підтримки та пережитий стрес суттєво впливають на її емоційний стан, мотивацію до материнства та здатність адаптуватися до нових умов. Зазначені фактори можуть викликати тривожність, депресивні стани та знижувати рівень самооцінки, що ускладнює готовність до виконання материнської ролі [11, с. 95].

Водночас материнство для багатьох жінок внутрішньо переміщених осіб може стати ресурсом для психологічної стабілізації, переосмислення життєвих цінностей та побудови нової моделі майбутнього. Проте цей процес потребує створення сприятливих умов, зокрема психологічної, соціальної та інформаційної підтримки.

Сьогодні питання психологічної готовності до материнства жінок внутрішньо переміщених осіб залишається недостатньо вивченим. Зокрема, мало досліджень приділено вивченню специфіки адаптації до материнської ролі в умовах постійного стресу, втрат і соціальної нестабільності. Це створює прогалину у розумінні їхніх потреб і можливостей, а також у розробці ефективних програм психологічної допомоги.

Таким чином, проблема полягає у необхідності комплексного аналізу психологічної готовності до материнства жінок внутрішньо переміщених осіб як багатовимірною феномену, що формується під впливом кризових обставин. Це дозволить розробити ефективні методи підтримки та адаптації, спрямовані на стабілізацію емоційного стану та формування позитивного ставлення до материнства.

Аналіз досліджень та публікацій

Тема психологічної готовності до материнства в контексті соціальних, культурних та психологічних чинників досліджувалася вченими з різних країн. Важливий внесок дослідження теми про психологічну готовність зробили Е. Фейген (Anne Faigen), Р. Фельдман (Ruth Feldman), К. Каплан (Karen Kaplan), О. Гаврилюк, Т. Гурлева, З. Крижановська, С. Куц, О. Гомонюк, С. Куц, Д. Віннікотт (Donald Winnicott), М. Лісіна, Г. Філіппов, Дж. Боулбі (John Bowlby), та інші науковці.

Серед українських дослідників проблему біженців і переселенців досліджували В. Педоренко, З. Спринська, С. Дерев'яно, Ю. Максименко, О. Морозова-Йоханнессен, В. Кердивар. У своєму дослідженні В. Педоренко доводить, що вимушені переселенці мають серйозні проблеми в психоемоційній сфері внаслідок психотравмуючих подій, які сталися через воєнні дії з боку росії. Такі люди виявляли сильний стрес, фрустрацію, агресивність, стресові розлади, невпевненість та ригідність, а також почуття сорому та провини, що в подальшому може призвести до формування синдрому «біженця» [5, с 5-10]. Проблему національної та індивідуальної ідентифікації вимушених переселенців розглядали у своїй роботі Т. Алексеєнко, Л. Гончар, Т. Куниця, Д. Бибик.

Формулювання цілей статті

Метою статті є дослідження психологічної готовності жінок внутрішньо переміщених осіб до материнства як унікального психологічного феномена, що формується під впливом соціальних, емоційних і культурних факторів. Основний акцент робиться на виявленні специфіки цього процесу в умовах вимушених змін життєвих обставин, пов'язаних із переміщенням та кризовими ситуаціями.

Виклад основного матеріалу

Психологічна готовність до материнства є багатокомпонентним феноменом, який включає емоційний, когнітивний, мотиваційний і поведінковий аспекти. У мирний час цей

процес відбувається у відносно стабільному середовищі, тоді як війна та пов'язані з нею соціальні потрясіння суттєво впливають на психологічний стан жінок, зокрема тих, хто був змушений залишити свої домівки.

За даними ООН за 2023 р., кількість внутрішньо переміщених осіб через військові конфлікти в Україні сягає 5,1 мільйонів [8, с. 1]. Внутрішньо переміщені особи стикаються з численними труднощами, такими як втрата соціальної підтримки, нестабільність житлових умов, обмежений доступ до медичних і психологічних послуг. У цих умовах питання психологічної готовності до материнства набуває особливої актуальності.

На думку С. Мещерякової, психологічна готовність до материнства – це специфічне особистісне утворення, стрижнем якого є суб'єкт-об'єктна орієнтація у ставленні до дитини, яка ще не народжена [12, с. 18-27].

За визначенням О. Гаврилюк, психологічна готовність до материнства – це багатовимірний феномен, який об'єднує різні аспекти психологічного, соціального та фізіологічного розвитку жінки. Як інтегративна характеристика, вона включає взаємодію мотиваційної, когнітивної, емоційної та поведінкової складових [4; 13].

Психологічна готовність до материнства включає емоційний стан жінки, який може супроводжуватися тривогами, страхами чи невпевненістю щодо вагітності та пологів. Цей стан також передбачає обізнаність у питаннях, пов'язаних із вагітністю та доглядом за новонародженим, уміння ухвалювати рішення, а також відповідальне ставлення до ролі матері. На формування готовності впливають різні чинники, зокрема соціальне оточення, підтримка з боку близьких, доступність ресурсів для виховання дитини, ставлення жінки до майбутнього материнства, її готовність до життєвих змін і здатність адаптуватися до нового етапу життя (Туриніна О. Л., Круз Б. М., 2021).

Для жінок, які опинилися в статусі внутрішньо переміщених осіб через війну, процес готовності до материнства особливо складний. Умови, в яких вони перебувають, накладають свій відбиток на емоційний стан, адаптацію до нової реальності та здатність приймати рішення щодо материнства.

Психологічна готовність до материнства об'єднує кілька важливих аспектів: мотиваційний, когнітивний, емоційний і поведінковий. Кожен із них відіграє ключову роль у формуванні ставлення до материнства.

Розглянемо складові психологічної готовності до материнства:

Мотиваційний компонент передбачає усвідомлене бажання мати дитину та готовність брати відповідальність за її виховання. У жінок внутрішньо переміщених осіб цей аспект часто трансформується через вплив втрат, нестабільності та соціальних змін. Війна знижує впевненість у майбутньому, що може послаблювати мотивацію до материнства. Мотиваційна готовність до материнства передбачає усвідомлене бажання жінки мати дитину, а також здатність і готовність приймати відповідальність за її виховання. Цей аспект формується під впливом культурних норм, сімейних цінностей, особистого досвіду жінки та її уявлень про материнство [3, с. 8].

Дослідження Р. Фельдман показують, що високий рівень мотиваційної готовності пов'язаний із внутрішнім прийняттям материнської ролі, бажанням створити емоційно тепле середовище для дитини [14, с. 213-227]. Однак у жінок, які переживають кризові обставини, такі як внутрішнє переміщення, мотивація часто піддається викривленню через стрес, страх перед майбутнім та невизначеність.

Когнітивний компонент пов'язаний із знаннями про фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти материнства. У нових умовах життя жінки часто не мають доступу до інформації, що формує відчуття невпевненості у власних силах. Когнітивна складова охоплює знання жінки про фізіологічні, психологічні й соціальні аспекти материнства. Вона включає розуміння процесів вагітності, пологів, догляду за дитиною, а також усвідомлення значення соціальних взаємодій для розвитку дитини [2, с. 109].

Емоційний компонент включає емоційну стабільність, здатність створювати теплі та безпечні взаємини. Для жінок, які зазнали психологічних травм через війну, емоційна сфера може бути порушеною, що ускладнює формування позитивного ставлення до материнства.

Емоційна готовність до материнства включає здатність жінки до емоційної стабільності, формування теплого і підтримувального середовища для дитини. Вона передбачає розвинуті навички саморегуляції, емпатії та стресостійкості [13, с. 23-30].

У контексті вимушеного переселення, як зазначає Т. Гурлева [7, с. 32], емоційний стан жінок часто характеризується підвищеною тривожністю, депресією, відчуттям втрати контролю над життям. Це ускладнює формування позитивних емоцій щодо майбутнього материнства, що, своєю чергою, знижує рівень психологічної готовності.

Поведінковий компонент відображає готовність до практичного виконання материнських обов'язків. Через стресові фактори, зокрема соціальну ізоляцію та обмежений доступ до ресурсів, ця готовність у багатьох жінок – внутрішньо переміщених осіб може залишатися низькою. Поведінкова складова охоплює готовність до виконання материнських обов'язків: догляд за дитиною, організація побуту, прийняття рішень, пов'язаних із добробутом сім'ї. Згідно з дослідженнями О. Гаврилюк [5, с. 45-52], цей аспект є найчутливішим до зовнішніх умов, оскільки він безпосередньо залежить від соціально-економічного стану, підтримки з боку родини та спільноти.

В умовах внутрішнього переміщення поведінкова готовність часто знижується через обмежені ресурси, фізичну та психічну втому. Жінки відчують труднощі з організацією простору для дитини, що ускладнює їхню здатність діяти ефективно в ролі матері.

Усі компоненти психологічної готовності тісно пов'язані між собою та піддаються впливу зовнішніх факторів, особливо в умовах вимушеного переселення. Як зазначає М. Родштейн, кризи та стресові ситуації можуть викликати дисбаланс у взаємодії цих компонентів, ускладнюючи прийняття жінкою материнської ролі [3, с. 9].

А. Фейген вважає, що хронічний стрес впливає на психологічну готовність до материнства. Обставини, пов'язані з війною та переміщенням, створюють сприятливе середовище для розвитку хронічного стресу. Цей стан супроводжується:

- Підвищеною тривожністю.
- Виснаженням емоційних ресурсів.
- Порушенням здатності до планування майбутнього

[13, с. 29].

Стрес, тривожність, соціальна ізоляція та втрата звичного життєвого середовища негативно впливають на емоційну стабільність і когнітивну готовність. У той же час наявність соціальної підтримки, доступ до психологічної допомоги та інформаційних ресурсів може стати компенсаторним фактором, який сприяє збереженню мотиваційної та поведінкової готовності до материнства.

Війна та вимушене переміщення мають значний вплив на кожен із компонентів психологічної готовності до материнства. Втрата дому, роботи, звичного оточення створює відчуття невизначеності та тривоги. Фінансова нестабільність посилює стрес і знижує впевненість у можливості забезпечити майбутню дитину [1, с. 107]. Жінки, які опинилися в умовах соціальної ізоляції, часто позбавлені звичної підтримки з боку родини та друзів. Це може призводити до зниження рівня довіри до оточуючих, емоційної закритості та почуття самотності.

Така ситуація не тільки ускладнює адаптацію до нових умов, а й впливає на ставлення до материнства як важливого життєвого етапу.

Як зазначає О. Гаврилук, підтримка з боку соціуму є ключовим фактором для формування позитивного ставлення до материнства. Її відсутність підсилює негативні очікування, пов'язані з материнською роллю [4, с. 39].

Для вивчення питання психологічної готовності до материнства було проведено емпіричне дослідження, у рамках якого застосували такі інструменти: опитувальник «Тест рівня стресу» за методикою В. Щербатих; рольовий опитувальник дітородіння (РОД), розроблений М. Родштейном; методику оцінки репродуктивної установки «Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї» В. Бойка; авторську «Анкету оцінки психологічного стану та готовності до материнства».

Результати дослідження показали, що значна частина внутрішньо переміщених жінок перебуває в стані стресу, який супроводжується емоційним напруженням і виснаженням. Попри наявне бажання стати матерями, ці жінки не здійснюють конкретних кроків для реалізації цього наміру. Основними причинами є їхній емоційний стан, страх перед майбутнім, а також нестабільність матеріального становища, які суттєво знижують їхню психологічну готовність до материнства.

Психологічна готовність жінок внутрішньо переміщених осіб до материнства в умовах війни значною мірою визначається рівнем їхньої стресостійкості, станом когнітивно-емоційної сфери, наявністю соціальної підтримки та здатністю адаптуватися до нових життєвих умов.

Згідно з отриманими результатами, жінки, які демонструють високий рівень стресостійкості та відчувають підтримку з боку родини, друзів або соціального середовища, проявляють більшу готовність до материнства, навіть за умов нестабільності. Це свідчить про важливість стійкого психоемоційного фону та підтримки, які допомагають долати тривоги й труднощі, пов'язані із реалізацією репродуктивних планів.

Водночас, відсутність належної підтримки з боку соціального оточення, висока тривожність і недостатній рівень адаптації негативно впливають на готовність жінок до материнства. У таких випадках жінки схильні уникати репродуктивних рішень через страхи, пов'язані з власною емоційною нестабільністю, матеріальною незахищеністю та майбутніми труднощами.

Підтримка з боку соціуму є ключовим фактором, який сприяє зміцненню емоційної стійкості та підвищенню когнітивного ресурсу.

Допомога, надана родичами, друзями, а також державними та недержавними організаціями, грає вирішальну роль у формуванні позитивного ставлення до материнства. Крім того, спеціалізовані психологічні програми, які націлені на зниження рівня тривожності, покращення емоційного стану та розвиток адаптаційних здібностей, можуть стати важливим елементом підтримки внутрішньо переміщених жінок у процесі підготовки до материнства.

Отже, забезпечення жінок необхідною соціальною, психологічною та матеріальною допомогою є важливим кроком у сприянні їхній готовності до материнства, особливо у складних умовах воєнного часу.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Таким чином, отримані результати висвітлюють складну ситуацію, в якій опинилися внутрішньо переміщені жінки та показують, що психологічна готовність до материнства залежить не лише від внутрішніх факторів, але й від зовнішніх умов. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до надання їм психологічної допомоги, спрямованої на зниження рівня стресу, формування впевненості у майбутньому та підтримку їхньої емоційної стабільності.

Дослідження у сфері психологічної готовності до материнства є важливим кроком для глибшого розуміння факторів, які впливають на цей процес, і розробки ефективних підходів до підтримки жінок у підготовці до материнства. Аналізуючи психологічний стан жінок, можна виявити ключові аспекти, що сприяють або, навпаки, ускладнюють цей процес, а також створити інструменти для формування їхньої емоційної стійкості та усвідомленого підходу до народження дитини.

Окрім цього, вивчення теми психологічної готовності до материнства дозволяє розробляти спеціалізовані програми підготовки до вагітності та пологів, які інтегруватимуть психологічний компонент. Такі програми можуть включати тренінги з управління стресом, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування позитивного ставлення до майбутнього материнства та практичні рекомендації для подолання страхів і невпевненості. Таким чином, дослідження в цій галузі не лише сприятиме індивідуальній підтримці жінок, а й стане основою для системних змін у підходах до підготовки до материнства.

Література

1. Березіна О. М. Психологічні особливості адаптації жінок до кризових умов життя. Київ : Академія педагогічних наук України, 2017. 211 с.
2. Бойко В. В. Фактори, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї. Київ : Ніка-Центр, 2008. 128 с.
3. Васильченко О.М. Діагностика та корекція репродуктивної поведінки особистості: навчально-методичне видання. Київ. : СПД Фельдман О.О, 2012. 96 с.
4. Гаврилюк О. С. Психологічна готовність до материнства: теоретичні аспекти. *Наукові записки НаУКМА*, 2015. 194 с.
5. Гаврилюк О. С. Психологічна готовність до материнства: структурні компоненти та умови формування. *Журнал практичної психології*, 12(3), 2015. С. 45-52.
6. Гомонюк О. В., Яськова Н. В. Особливості психологічної готовності до материнства. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2017. № 4. С. 5-6.
7. Гурлева Т. П. Вплив стресових факторів на емоційний стан жінок у кризових ситуаціях. Харків : Видавничий дім «Фактор», 2017. 198 с.
8. Звіт про внутрішнє переміщення в Україні: Опитування загального населення. ООН міграція. 2023
https://dtm.iom.int/sites/g/files/tmzbd11461/files/reports/IOM_Ukraine_International%20Displacement%20Report_Round%202013%2028June%202023%29_ENG-UKR.pdf#
9. Іванюк Н. О. Вплив стресу на материнські установки: дослідження в умовах кризових ситуацій. *Психологія сьогодення*, 2018. 292 с.
10. Кулик А. В. Вивчення материнства в історичному аспекті. *Філософія в сучасному світі* : матеріали І міжнар. наук.-прак. конф., 20-21 листопада 2020 р. Харків. 2020. 282 с.
11. Куц С. В. Формування особистісної готовності жінки до материнства. Тернопільський національний технічний університет імені І.Пулюя, 2017. 114 с.
12. Мещерякова С.Ю. Психологічна готовність до материнства. *Питання України*. 2002. № 5. С. 18-27.
13. Фейген А. Психологічна підготовка до материнства в кризових ситуаціях. *Журнал психології та здоров'я*, 25(1), 2010. С. 23-30.
14. Фельдман Р. Вплив материнської поведінки на результати раннього дитинства. *Журнал вікової психології*, 47(3), 2011. С. 213-227.

15. Щербатих В. Психологія стресу: причини, наслідки, методи подолання. Київ : Освіта, 2006. 272 с.

References

1. Berezina O. M. Psychological peculiarities of women's adaptation to crisis conditions. Kyiv: Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, 2017. 211.
2. Boyko V. V. Factors associated with the birth of a child in a family. Kyiv: Nika-Center, 2008. 128.
3. Vasylychenko O. M. Diagnostics and correction of reproductive behavior of an individual: educational and methodical publication / O.M. Vasylychenko - Kyiv: SPD Feldman O.O., 2012. 96.
4. Havriluk, O. S. Psychological readiness for motherhood: theoretical aspects. Scientific Notes of NaUKMA, 2015. 194.
5. Havriluk, O. S. Psychological readiness for motherhood: structural components and conditions of formation. Journal of Practical Psychology, 12(3), 2015. 45-52.
6. Homonyuk O. V., Yaskova N. V. Features of psychological readiness for motherhood. Bulletin of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine. 2017. № 4. 5-6.
7. Gurleva T. P. Influence of stress factors on the emotional state of women in crisis situations. Kharkiv: Factor Publishing House, 2017. 198.
8. Report on internal displacement in Ukraine: A survey of the general population. UN Migration. 2023
https://dtm.iom.int/sites/g/files/tmzbd11461/files/reports/IOM_Ukraine_Internal%20Displacement%20Report_Round%2013%20%28June%202023%29_ENG-UKR.pdf#
9. Ivanyuk N. O. The influence of stress on maternal attitudes: a study in crisis situations. Psychology of the present, 2018. 292.
10. Kulyk A. V. The study of motherhood in the historical aspect. Philosophy in the modern world: materials of the First International Scientific and Practical Conference, November 20-21, 2020. 2020. 282.
11. Kuts S. V. Formation of a woman's personal readiness for motherhood. Ternopil National Technical University named after I. Puluj, 2017. 114.
12. Meshcheryakova S.Y. Psychological readiness for motherhood / Meshcheryakova S.Y. // Voprosy Ukrainy. - 2002. - № 5. - P. 18-27.
13. Feigen A. Psychological Preparation for Motherhood in Crisis Situations. Psychology and Health Journal, 25(1), 2010. 23-30.
14. Feldman R. The Impact of Maternal Behavior on Early Childhood Outcomes. Journal of Developmental Psychology, 47(3), 2011. 213-227.
15. Shcherbatykh V. Psychology of stress: causes, consequences, methods of overcoming. Kyiv: Osvida, 2006. 272