

3. Островська К. Психологічні чинники професійного вигорання у корекційних педагогів. Науковий часопис. Спеціальна психологія. 2012. Вип. 12. С 402– 409
4. Сербова О.В., Лопатіна Г.О., Цибуляк Н.Ю. Емоційне вигорання спеціального педагога. Актуальні питання корекційної освіти. 2019. №2. С. 279– 290
5. Цьомик-Яворська Т., Костюк О. Особливості емоційного вигорання педагогів. Інклюзивна освіта як індивідуальна траєкторія особистісного зростання дитини з особливими освітніми потребами. 2020. Випуск 3. С. 201– 204.

Галамага Анастасія

Науковий керівник – проф. Радчук Галина

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХОЛОГІЧНУ ГОТОВНІСТЬ ВАГІТНИХ ЖІНОК ДО МАТЕРИНСТВА

Проблема психологічної готовності вагітних жінок до материнства в умовах війни належить до складних і малодосліджених питань у сфері перинатальної психології. Ця проблема охоплює різноманітні аспекти, включно з психоемоційним станом жінок, їх здатністю адаптуватися до нових умов та впоратися з викликами материнства на фоні воєнних стресових чинників. Війна створює багаторівневий стрес, що може проявлятися у вигляді тривоги, депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), а також негативно впливати на здатність вагітної жінки приймати нову материнську роль [6]. Дослідження цих аспектів дозволить у майбутньому розробити ефективні психологічні та соціальні інтервенції, які допоможуть підтримати жінок під час вагітності та після народження дитини в умовах війни.

Мета статті – теоретично проаналізувати вплив війни на психологічну готовність вагітних жінок до материнства, визначити основні стресові фактори.

Народження дитини є переломним етапом у житті родини, що супроводжується значними змінами, здатними викликати стрес і труднощі, якщо до них не бути підготовленими. Тому психологічна готовність до материнства відіграє ключову роль у забезпеченні свідомого підходу до батьківства.

Аналізуючи праці різних авторів, Н. Шмілик визначила, що психологічна готовність до материнства (ПГМ) є особистісним утворенням вагітної жінки, що відображає об'єкту-суб'єктивну спрямованість на майбутню дитину [4]. Це означає, що ще на етапі вагітності формується емоційний і психологічний зв'язок з дитиною, який стає основою для майбутньої материнської поведінки.

О. П. Проскурняк у своїй дисертаційній роботі «Психологічна структура та особливості прояву феномену готовності до материнства» запропонувала найбільш комплексне визначення цього феномену. Вона трактує психологічну готовність до материнства як поєднання базових біологічних інстинктів й особистісних новоутворень, що формуються й трансформуються протягом життя під впливом соціокультурних і ціннісних факторів. Серед ключових чинників виокремлюється модель відносин у батьківській родині, зокрема стосунки жінки з матір'ю, а також система цінностей її найближчого соціального оточення. Ця готовність проявляється в здатності зберігати стійкість до зовнішніх впливів, пов'язаних із народженням дитини, включаючи зміни у стосунках, режимі життя та фізичному стані під час вагітності, пологів і післяпологового періоду.

Визначення змісту та особливостей психологічної готовності до материнства дозволяє перейти до аналізу її складових. Як зазначає українська дослідниця Н.Яремчук, структура ПГМ охоплює такі компоненти:

- Ціннісно-мотиваційний.
- Інформаційно-пізнавальний.
- Комунікативний.
- Емпатійний.
- Афективно-регулятивний [5].

Вказані складові перебувають у взаємозв'язку й забезпечують системну готовність жінки до виконання материнських функцій. Вони охоплюють когнітивні, емоційні й поведінкові аспекти, необхідні для успішної адаптації до ролі матері в різних соціально-психологічних умовах.

У сучасних обставинах збройного конфлікту спостерігаються численні негативні наслідки для вагітних жінок, які можуть значно вплинути на перебіг вагітності. Серед таких наслідків можна виділити наступне [1]:

Хронічний стрес у вагітних може проявлятися через різноманітні психосоматичні симптоми, такі як порушення сну (безсоння або надмірна сонливість), напади паніки, підвищена емоційна вразливість (роздратованість, плаксивість, раптові емоційні зриви).

Можливі фізіологічні зміни, включно з нестабільністю артеріального тиску та періодичними підвищеннями температури тіла, що свідчать про порушення вегетативної регуляції організму.

Зниження імунітету, яке супроводжується частими загостреннями хронічних і гострих інфекцій, особливо дихальних й сечовидільних шляхів, а також розвитком запальних захворювань органів малого таза. В умовах відсутності належного медичного догляду це становить серйозну загрозу для здоров'я жінки та розвитку плода.

Фізичні травми, у тому числі вогнепальні, опіки, шкірні ураження та обмороження, які можуть виникати внаслідок бойових дій, також є фактором ризику для перебігу вагітності.

Брак вітамінів і мінералів, що може мати шкідливий вплив на розвиток плода, підвищуючи ризик виникнення вроджених вад, порушень нервової системи у матері та інших ускладнень.

Втрата вагітності.

Ускладнення вагітності.

Погіршення соматичних захворювань, спричинене браком або відсутністю необхідних ліків та обмеженим доступом до медичної допомоги, ускладнює перебіг вагітності та становить загрозу як для матері, так і для плода.

Крім вищеописаних фізичних ризиків, важливим елементом психологічної готовності вагітних жінок під час війни є наявність або відсутність соціальної підтримки. У кризових умовах особливо важливими стають міжособистісні стосунки в яких присутня підтримка. Жінки, які залишаються без цієї опори через міграцію, втрату партнера чи руйнування соціальних зв'язків, виявляються вразливішими до тривожних та депресивних станів [2], що послаблює їхню здатність підготуватися до материнства.

Війна може призводити і до переоцінки життєвих цінностей вагітних жінок. Материнство в умовах постійної небезпеки часто набуває нового значення – воно сприймається не лише як особистий вибір, але й як моральний обов'язок перед майбутнім поколінням [3]. Такий підхід значно впливає на формування мотиваційної складової психологічної готовності до материнства. Деякі жінки можуть відчувати посилення потреби у збереженні родинних зв'язків і передачі моральних орієнтирів майбутньому поколінню, тоді як для інших переживання травми війни може стати причиною відтермінування або уникнення материнства.

Наукові дані свідчать, що емоційний зв'язок між матір'ю і дитиною починає формуватися ще на етапі вагітності, а тривале перебування жінки у стресовому стані може завадити формуванню цього зв'язку. Постійна напруга, відчуття небезпеки підсилює емоційну дистанцію між майбутньою матір'ю і плодом, що може негативно вплинути на подальші стосунки між ними після народження дитини. Водночас, усвідомлення нової ролі в кризовий час може стати мотиватором для розвитку адаптаційних механізмів.

Отже, проблема психологічної готовності вагітних жінок до материнства в умовах війни є надзвичайно актуальною і складною. Війна створює багаторівневий стрес, який негативно впливає не тільки на фізичний стан жінок, але й на психоемоційний, ускладнює здатність адаптуватися до майбутнього материнства та встановлювати емоційний зв'язок з дитиною. Перспективами подальшого вивчення заявленої проблеми є емпіричні дослідження особливостей психологічної готовності вагітних жінок до материнства від час війни та складання програми психологічного супроводу вагітних жінок до материнства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Війна, стрес, вагітність: як узгодити проблемні питання? / І. Жабченко та ін. Репродуктивне здоров'я жінки. 2023. Т. 1, № 64. С. 21–28.
2. Сюсюка В. Психоемоційний стан жінок під час фізіологічного та патологічного перебігу вагітності. З турботою про Жінку. 2018. Т. 9, № 90. С. 22–26.
3. Цимбал Т. Материнство і війна: екзистенційні виклики та етичні колізії. Українознавчий альманах. 2023. № 32. С. 50–55.

4. Шмілик Н. Психологічна готовність до материнства як чинник подальших взаємин матері та дитини. Збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету. 2017. № 1. С. 242-243.
5. Яремчук Н. Психологічні особливості готовності молодшої жінки до майбутнього материнства. Вісник післядипломної освіти. 2008. Вип. 7. С. 234-239.
6. The impact of the war in Ukraine on the perinatal period: Perinatal mental health for refugee women (pmh-rw) protocol / M. F. Rodríguez-Muñoz et al. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14.

Тедеева Ольга

Науковий керівник – проф. Радчук Галина

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ПІСОЧНОЇ ТЕРАПІЇ

Вступ. Емоційний інтелект (ЕІ) є важливим показником соціальної та емоційної адаптації, що сприяє гармонійному розвитку особистості. Поняття ЕІ охоплює здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також емоції оточуючих. У молодшому шкільному віці розвиток ЕІ має вирішальне значення, оскільки саме в цей період формується емоційна саморегуляція, емпатія та соціальні навички [2].

Метою статті є дослідження впливу пісочної терапії та світлових планшетів на розвиток емоційного інтелекту молодших школярів, що сприяє розвитку навичок самоусвідомлення та саморегуляції.

Виклад основного матеріалу.

Розвиток емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку включає такі компоненти, як самоусвідомлення, емпатія, мотивація, саморегуляція та соціальні навички (Гоулман, 1995). Згідно з дослідженням Denham et al. (2003), діти з високим рівнем ЕІ краще адаптуються до соціального середовища, менше схильні до агресивної поведінки, а також краще контролюють свої емоційні реакції [4].

Як зазначає Бар-Он (2006), емоційний інтелект є важливою складовою соціального інтелекту, що забезпечує здатність дитини формувати позитивні стосунки з оточенням та сприяє її соціальному розвитку [1]. Таким чином, розвиток ЕІ у дітей молодшого шкільного віку є запорукою їхнього успішного навчання та міжособистісної адаптації.

Арттерапія як засіб розвитку емоційного інтелекту.

Арттерапія, яка включає пісочну терапію та світлові планшети, є одним із найефективніших засобів розвитку емоційного інтелекту. Арттерапевтичні заняття допомагають дітям виражати та осмислювати свої почуття, що є особливо важливим для дітей, які ще не вміють вербально виражати свої емоції [3].

Пісочна терапія.

Пісочна терапія є традиційним методом арттерапії, який сприяє емоційному розвитку через створення символічних сцен із використанням піску та різних мініатюр. Як зазначає Бар-Он (2006), робота з піском сприяє розпізнаванню емоцій і допомагає дітям знаходити внутрішню рівновагу [1]. Цей метод особливо ефективний для дітей, які мають труднощі з вербальним вираженням емоцій.

Світлові планшети як інноваційний підхід.

Використання світлових планшетів у пісочній терапії є новим підходом, який поєднує елементи світлотерапії. Діти можуть створювати композиції, експериментуючи з кольорами і світлом, що надає можливість краще зрозуміти емоційний стан. Дослідження показують, що світлові планшети знижують рівень тривожності та сприяють емоційній саморегуляції [5].

Ефективність використання пісочної терапії та світлових планшетів

1. Розвиток самоусвідомлення та емпатії завдяки програмі

Програма, спрямована на розвиток емоційного інтелекту через пісочну терапію та роботу зі світловими планшетами, дозволяє дітям набути навичок самоусвідомлення. Діти, працюючи з піском та кольоровим світлом, поступово вчаться краще розуміти свої емоції та аналізувати їхню природу. Це сприяє формуванню емоційної грамотності, оскільки діти вчаться виявляти емоції, які вони відчувають, та розпізнавати ті, які помічають у своїх однолітків. Згідно з дослідженням Sutherland (2019), робота зі світловими планшетами та піском сприяє