

7. Marchetti I., Mor N., Chiorri C., Koster E. H. W. The Brief State Rumination Inventory (BSRI): Validation and psychometric evaluation. *Cognitive Therapy and Research*, 2018. Vol. 42. No. 4. 44 p.
8. Naman K. Worry and rumination: A rationale for a transdiagnostic approach to treatment. *Theses and Dissertations*, 2018. 101 p.
9. Nolen-Hoeksema S., Wisco B. E., Lyubomirsky S. Rethinking rumination. *Perspect Psychol Sci.*, 2008. Vol. 3. No. 5. P. 400–424.
10. Sayar S. How rumination could hold you back : Master thesis. Aalborg Universitet, 2022. 45 p.
11. Trincas R., Schepisi C., Leombruni E., Di Mauro V. E., Mancini F. Goals and functions of rumination: a review. *Clinical Neuropsychiatry*, 2018. Vol. 15. No. 6. P. 360–372.
12. Vine V., Aldao A., Nolen-Hoeksema S. Chasing clarity: Rumination as a strategy for making sense of emotions. *Journal of Experimental Psychopathology*, 2014. Vol. 5. P. 229–243.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-449-1-2>

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ПОВТОРНОГО МАТЕРИНСТВА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Антонюк О. С.

*студентка 2 курсу магістерського рівня факультету педагогічних
технологій та освіти впродовж життя спеціальності «Психологія»
Державного університету «Житомирська політехніка»
м. Житомир, Україна*

У сучасних умовах воєнного стану в Україні психологічні аспекти материнства набувають особливого значення. Матері стикаються з викликами, що виходять за межі звичайних турбот, зокрема загрозою життю, емоційною нестабільністю, вимушеним переміщенням та втратою близьких. Це впливає на психологічний стан жінок, особливо тих, хто планує або переживає повторне материнство. Зростання тривожності, депресії та посттравматичних розладів ускладнюють адаптацію до нових ролей, а обмежений доступ до медичної та психологічної допомоги поглиблює проблеми. Повторне материнство вимагає балансу між ролями матері, дружини та захисниці, що робить дослідження психологічної готовності жінок до цього особливо актуальним [3; 5].

Проблему психологічної готовності до материнства досліджували такі зарубіжні вчені, як Е. Бадінтер, Р. Бенедікт, Дж. Боулбі, Д. Віннікотт,

Д. Візел, М. Ейнсуорт, М. Мід, Е. Неш, Н. Тінберген, Д. Хьюбел, З.Фройд та ін.

У вітчизняній психології проблематика психологічної готовності до материнства розглядалась в роботах таких вчених, як В. В. Вишнівський, В. М. Гусев, В. Б. Демчук, О. В. Ігнатенко, Д. С. Кирилова, П. В. Козира, В. Ю. Кухлій, С. В. Куца, Л. І. Магдисюк, М. В. Нероба, О. П. Таран, І. В. Томаржевська, О. Л. Туриніна та ін.

Життєстійкість і суб'єктивне відчуття благополуччя є ключовими чинниками психологічної готовності жінок до повторного материнства в умовах війни. Життєстійкість допомагає адаптуватися до складних обставин, зберігаючи рівновагу і здатність до саморегуляції, що важливо для подолання стресу. Суб'єктивне благополуччя, тісно пов'язане з життєстійкістю, відображає ставлення жінки до власного життя і психологічного стану [1, с. 71]. В умовах війни ці чинники погіршуються через невпевненість у майбутньому та відсутність безпеки, впливаючи на здатність долати труднощі материнства.

Психологічні аспекти планування вагітності або відмови від повторного народження дітей в умовах збройного конфлікту залишаються недостатньо вивченими. Результати такого дослідження допоможуть глибше зрозуміти вплив війни на психологічний стан жінок і сприятимуть розробці цільових психологічних інтервенцій для підтримки жінок у повторному материнстві в екстремальних умовах.

Дослідження психологічної готовності жінок до повторного материнства в умовах війни є складним завданням, яке потребує застосування різних методів збору даних для отримання всебічної картини їхнього психологічного стану та виявлення ключових чинників, що впливають на готовність до материнства. Для цього в роботі використовувалися такі методи: опитування за авторською анкетною, «Тест життєстійкості» Сальваторе Мадді, а також «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) [2; 4].

Діагностування учасниць відбувалось в онлайн-форматі за допомогою гугл-форми, в яку було перенесено анкету авторської розробки та дві стандартизовані діагностичні методики. Респондентки, які взяли участь в опитуванні, були залучені через соціальну мережу Фейсбук. Всього опитаних – 294 жінки.

Результати емпіричного дослідження за авторською анкетною вказують на те, що психологічна готовність жінок до повторного материнства в умовах воєнного стану знизилася, в порівнянні з періодом до початку війни в Україні.

Згідно опитування, безпека в країні, психологічний добробут та фізичне здоров'я є найбільш вагомими чинниками, що впливають на зміну думки жінок щодо повторної вагітності в умовах воєнного стану.

З усіх опитаних жінок лише невелика частка (20,1%) звертались або планували звернутись за допомогою до фахівців з психічного здоров'я.

Результати дослідження, проведеного за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС», демонструють, що психологічне благополуччя, фізичне здоров'я, стосунки та загальний рівень суб'єктивного благополуччя більшості респонденток перебувають на низькому рівні. Це свідчить про наявність серйозних труднощів у їхньому особистому житті, таких як емоційна нестабільність, фізична втома та напруження у соціальних взаєминах.

Діагностична методика «Тест життєстійкості» показує, що такі сфери, як залученість, контроль та загальна життєстійкість мають здебільшого низькі показники. Лише шкала «прийняття ризику» набрала більшість відповідей на високому рівні. Це говорить про те, що більшість респонденток відчувають недостатню зацікавленість та залученість у своє повсякденне життя, що може свідчити про апатію або знижений рівень мотивації; переживають відчуття безпорадності та обмеженість у можливості керувати власним життям; мають недостатньо ресурсів для ефективного подолання стресових ситуацій та низьку здатність до психологічної адаптації. Але при цьому розуміють важливість приймати виклики життя за об'єктивних обставин.

На основі результатів кореляційного аналізу можна зробити висновок про те, що такі аспекти, як психологічне благополуччя, фізичне здоров'я, стосунки та суб'єктивне благополуччя мають найбільший позитивний зв'язок з рівнем психологічної готовності жінок до повторного материнства.

Враховуючи отримані результати дослідження важливо зазначити, що у складних умовах війни підтримка жінок, які планують стати матерями вдруге, є важливим кроком у забезпеченні їхнього психологічного здоров'я та емоційної стабільності, що, в свою чергу, позитивно вплине на благополуччя їхніх родин та суспільства в цілому. Саме тому нами була запропонована орієнтовна програма психологічної підтримки жінок в підготовці до повторного материнства в умовах воєнного стану.

Програма психологічної підтримки жінок, які готуються до повторного материнства в умовах воєнного стану, має на меті підвищити їхню емоційну стабільність, знизити рівень тривоги та надати необхідні знання для успішного проходження вагітності та виконання материнських обов'язків. Вона спрямована на створення умов, у яких жінки можуть легше адаптуватися до стресових обставин, пов'язаних із війною.

Програма включає інформування жінок про фізичні та емоційні зміни, які виникають під час повторної вагітності. Вона також передбачає проведення індивідуальних та групових консультацій для підтримки тих, хто переживає стрес та тривогу через війну. Важливим

аспектом є створення груп підтримки, де жінки можуть обмінюватися досвідом і отримувати допомогу від однодумців.

Навчання навичкам адаптації до нових умов життя є ключовим елементом програми. Жінок навчатимуть стратегіям подолання викликів, що виникають під час виховання дітей в умовах війни. Крім того, програма передбачає проведення вебінарів і майстер-класів за участю експертів у сфері психології та материнства.

Для підвищення емоційної стабільності учасниць доцільно організувати тренінги та семінари, де використовуються техніки релаксації, такі як медитація, майндфулнес та дихальні вправи, а також когнітивно-поведінкові методики для подолання негативних емоцій. Також доступні індивідуальні консультації для обговорення особистих переживань. Програма пропонує і групові сесії, під час яких жінки можуть підтримувати одна одну, обговорювати труднощі й отримувати емоційну підтримку. Доповненням є онлайн-ресурс з корисними матеріалами, які можуть допомогти жінкам краще підготуватися до повторного материнства.

Очікується, що програма допоможе підвищити життєстійкість жінок, зменшити рівень тривоги та стресу, покращити їхню здатність адаптуватися до нових умов та сформувати підтримуюче середовище для них і їхніх родин. Програма відіграє важливу роль у забезпеченні емоційного благополуччя майбутніх матерів, надаючи їм необхідні ресурси та підтримку для подолання викликів материнства в умовах воєнного стану.

Підсумовуючи вище викладене, важливо зазначити, що результати нашого дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до проблеми психологічної готовності жінок до повторного материнства в умовах військового конфлікту. Вони відкривають нові горизонти для подальших наукових досліджень і практичної роботи в цій сфері, акцентуючи увагу на необхідності розробки і впровадження ефективних програм психологічної підтримки, які враховують специфіку та потреби жінок у сучасних умовах.

Література:

1. Грішин Е. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64, 62–81.
2. Колесніченко О. С. та ін. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України : метод. посіб. / за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.
3. Лугова М. Особливості материнства та дитинства у період війни: соціально-філософський аналіз. *POMIĘDZY. Polonistyczno-Ukrainoznawcze Studia Naukowe*. 2022. № 2 (5). S. 107–116.

4. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психол. практ. / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

5. Цимбал Т. Материнство і війна: екзистенційні виклики та етичні колізії. *Українознавчий альманах*. 2023. Вип. 32. С. 50–52.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-449-1-3>

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF EFFECTIVE TEAM MANAGEMENT

Voitovych P. P.

PhD in Law,

*Associate Professor of the Department of International and European law
National University "Odesa academy of law"
Odesa, Ukraine*

Scientific and technical progress, which determines the development of modern production, requires increasing scientific interest in the problem of competent teams forming. The high rate of development of social processes in society determines the relevance of scientific substantiation of the methods of forming a highly effective cohesive team in order to reduce possible risks and create conditions for ensuring the effective work of each employee during the realization of projects [1].

As we can see, one of the features of most countries' modern socio-economic development is the predominance of group forms of activity. Educational, sports, professional, social activities, as well as organized leisure mostly take place in the format of small groups created according to the principles of joint activity and goal unity. In everyday use and scientific works, the concept of "team" is often used to refer to such groups, meaning coordinated actions, clear division of duties and responsibilities, efficiency and result orientation. So, team building becomes especially relevant as a system of activities for the formation and development of groups to the level of teams [2].

The success of teamwork is associated, first of all, with "coordinated positive synergy" – the ability of participants to perform highly productive activities, in which the joint result is much higher than the individual or their sum. As for the conditions favorable for the emergence and growth of synergy, along with the innovativeness of the product or service, the modernization of production technologies, the effectiveness of marketing