

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ

ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА

назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Освітня програма «Психологія»

21192

номер індивідуального навчального плану студента

Виконав(ла): студент(ка) II курсу, група ППМз-21-1

Н. В. Теляча

Підпис

Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент

Л. О. Подкоритова

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ініціали, прізвище

Нормоконтролер

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

Підпис

Ініціали, прізвище

Є. М. Потанчук

_____ 2022 р.

Хмельницький, 2022

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Шляхи формування психологічної готовності до материнства»

Студентка Теляча Наталія Валеріївна

Керівник Подкоритова Лариса Олександрівна

Кваліфікаційна дипломна робота включає 63 сторінки, 5 таблиць, 7 рисунків, перелік джерел посилання складає 65 найменувань, 1 додаток.

Ключові слова: вагітність, материнство, психологічна готовність до материнства, стиль виховання.

Об'єктом дослідження є формування у жінок психологічної готовності до материнства.

Предметом дослідження є шляхи формування психологічної готовності жінок до материнства.

За результатами дослідження визначено зміст поняття материнство та виокремлено типи матерів; здійснено аналіз наукових джерел з проблеми формування у жінок психологічної готовності до материнства; охарактеризовано шляхи формування психологічної готовності до материнства у жінок; досліджено особливості формування та рівень психологічної готовності у жінок; розроблено програму групового тренінгового заняття для формування психологічної готовності до материнства у жінок; надано практичні рекомендації жінкам щодо формування у них психологічної готовності до материнства.

Основні положення кваліфікаційної роботи та результати експериментального дослідження можуть бути використані у роботі практичних психологів під час корекційно-розвивальної і профілактичної роботи із майбутніми матерями.

Дипломниця _____ Теляча Наталія Валеріївна

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту ____ грудня 2022 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА	7
1.1 Поняття материнства та типи матерів.....	7
1.2 Дослідження проблеми формування у жінок психологічної готовності до материнства	10
1.3 Особливості і шляхи формування психологічної готовності до материнства у жінок.....	20
Висновки до розділу.....	26
РОЗДІЛ 2 ДІАГНОСТИКА ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ТА РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА У СТУДЕНТОК	29
2.1 Організація дослідження та опис методик	29
2.2 Опис та інтерпретація результатів дослідження.....	34
2.3 Соціально-психологічний тренінг як шлях формування психологічної готовності до материнства у жінок	48
2.4 Науково-практичні поради психологам щодо формування у жінок психологічної готовності до материнства	61
Висновки до розділу.....	63
ВИСНОВКИ.....	66
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	68
Додаток А Авторська анкета «Психологічна готовність до материнства»	75

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Проблема материнства привертає увагу психологів вже досить давно. Проте, таке поняття як психологічна готовність до материнства і досі є невідомим частині жінок як по всьому світі, так і в нашій країні зокрема. Однією із причин абортів є низький рівень психологічної готовності до материнства або взагалі її відсутність як такої. Щорічно близько 200-250 тисяч українських жінок, за даними МОЗ, приймають рішення штучно перервати вагітність. Частка жінок, у яких вагітність закінчується абортom, в нашій країні становить не менше 20 %, у Східній Європі цей показник – 14 % , а в Західній Європі – 3 %. «Майже половина українок репродуктивного віку хоча б раз у житті робили аборт».

Проблема психологічної готовності до материнства в нашій країні і раніше була актуальною для досліджень. Оскільки, материнство є покликанням жінки від природи, місією жінок. І лише жінка, яка психологічно готова до материнства, має щире бажання стати матір'ю, обрала собі «здорового» у всіх значеннях партнера, який хоче стати батьком, сама є повністю сформованою особистістю зможе стати хорошою матір'ю для своїх дітей. Також на психологічну готовність до материнства впливає виховання в батьківській сім'ї, адже найчастіше діти копіюють поведінку батьків, особливо якщо не знають як можна інакше. Таким чином на психологічну готовність до материнства впливають багато чинників.

Проте з початком війни в нашій країні до загальних проблем додалися ще й невідомість, постійний стрес, страх за життя (своє, партнера, майбутньої дитини, рідних та навіть чужих людей). Поруч з цим суттєво погіршується демографічна ситуація і місією психологів є підтримка та робота з формування у жінок тієї самої психологічної готовності до материнства.

Актуальність роботи зумовлена тим, що попри детальні дослідження цієї теми, бракує теоретичних узагальнень щодо формування у жінок готовності до материнства.

Об'єкт дослідження – формування у жінок психологічної готовності до материнства.

Предмет дослідження – шляхи формування психологічної готовності жінок до материнства.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування психологічної готовності жінок до материнства.

Завдання дослідження:

1) Теоретично визначити сучасні шляхи формування у жінок психологічної готовності до материнства.

2) Емпірично дослідити рівень психологічної готовності до материнства у жінок.

3) Розробити науково-практичні поради психологам з формування у жінок психологічної готовності до материнства.

Гіпотеза дослідження – рівень психологічної готовності до материнства у жінок знаходиться на середньому рівні і потребує корекції.

Методи дослідження:

- теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та класифікація;

- емпіричні методи: анкетування, тестування (Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна), анкета «Як вас виховували ваші батьки?» міні-тест для батьків «Мій стиль виховання дитини в сім'ї»);

- методи математичної обробки даних.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання розроблених нами тренінгового заняття психологами у роботі з формування у жінок психологічної готовності до материнства та рекомендацій жінкам у самостійному використанні.

Експериментальна база дослідження. В емпіричному дослідженні, спрямованому на виявлення особливостей формування та рівня психологічної готовності до материнства взяли участь 27 осіб, більшість з яких навчаються в Хмельницькому національному університеті, на кафедрі психології та педагогіки за спеціальністю 053 Психологія (групи ПП-19-1, ПП-19-2, ПП-20-1, ППмз-21-1, ППм-22-1, ППмз-22-2).

Вибірка складається із 100 % жінок (27 осіб). У дослідження брали участь жінки від 19 до 42 років (середній вік – 31-32 роки).

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження представлені на XII Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» (м. Хмельницький 25-26 листопада 2022 р.), а також у нашій статті «Робота психолога з формування у жінок психологічної готовності до материнства» у науковому журналі «Psychology Travelogs», № 2 (4) 2022 р.).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання – 65 найменувань і 1 додатку. Загальний обсяг дипломної роботи складає 76 сторінок машинописного тексту, а основна частина – 63 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА

1.1 Поняття материнства та типи матерів

Материнство – стан жінки-матері під час вагітності, пологів, годування дитини; почуття жінки-матері до дитини; бажання стати матір'ю [1].

Народження дитини – це подія, яка є найважливішою в житті кожної жінки, яка докорінно і безповоротно змінює життя, надає йому нового змісту. Це момент, коли ти починаєш відчувати відповідальність за не лише за своє життя, коли тебе переповнює щастя, адже ти – мама!

Материнство – це найбільший дар. Це місія привести у світ ще одну людину, виховати її, виростити. Однак готуватись до появи дитини на світ необхідно задовго до цього щасливого моменту і лише свідомий підхід до материнства здатний забезпечити гармонійний розвиток та здоров'я малюка [2].

Материнство – найвище призначення жінки на землі, освячене самим Богом [3]. Материнство – це дар. Дар від Бога [4].

Материнство – складний феномен, що має фізіологічні механізми, еволюційну історію, культурні та індивідуальні особливості. У кожній культурі є цілий інститут материнства, який у якості складової частини включає в себе способи виховання жінки як матері.

Ці способи розраховані на те, що частину змістів своїх функцій мати буде усвідомлювати, а частину – ні. Відповідно, в суспільній свідомості також не все функції матері повністю усвідомлюються. Частина з них представлена у формі повір'їв, прикмет, забобонів тощо. Все разом це може бути охарактеризоване як конкретно-культурний «шлях до моделі» материнства, яке саме по собі є інструментом, створеним природою і

суспільством для «виробництва» дитини як представника свого виду і своєї культури. У суспільстві постійно відбуваються зміни моделі материнства і дитинства, відповідні зміни в самих суспільних відносинах. Змінюється і ставлення жінки до своєї ролі матері. У сучасних умовах ці зміни настільки стрімкі, що наявний «шлях до моделі» материнства, складаний у суспільній практиці протягом десятків тисяч років, не встигає змінитися відповідним чином.

У наші дні материнство займає незначне місце в ієрархії цінностей жінки. Помітне зростання прагнення до високого професійного статусу і кар'єри, підвищена тяга до добробуту і високого рівня споживання перешкоджають народженню дітей. Найчастіше жінка сьогодні не хоче ставати матір'ю.

Така нова модель особистості, не забезпечена відповідною моделлю материнства. Посилує стан речей розрив зв'язків між поколіннями, втрата традиційних способів передачі досвіду та оформлення материнської-дитячої взаємодії. Жінка на порозі материнства виявляється необізнаною про елементарні особливості розвитку дитини, свої функції у догляді за нею і спілкуванні з нею. Крім того, зменшення кількості дітей у сім'ї веде до того, що часто перше немовля, з яким зустрічається мати, – це її власна дитина [5].

Проте трохи раніше ситуація була іншою. Соціокультурні уявлення про материнство як головне призначення жінки в Україні поширеніші, ніж в інших країнах Європи. За даними Європейського соціального дослідження 2008 року, в Україні найбільша з-поміж європейських країн частка респондентів уважала, що “жінка мусить бути готовою менше працювати на оплачуваній роботі, щоб приділяти більше уваги сім'ї”. З цим твердженням погодилися загалом 75 % опитаних українців: 43 % цілком погодилися, 32 % радше погодилися. Водночас, наприклад, у Швеції та Норвегії лише 2 % респондентів цілком погодилися з цим твердженням [6].

Проблема материнства останнім часом набуває дедалі більш міждисциплінарного характеру, стаючи важливим предметом дослідження не

лише в науках, які традиційно мають до неї безпосереднє відношення (медицина, фізіологія, біологія поведінки), але і в гуманітарних науках, таких як історія, культурологія, соціологія, психологія.

Інтерес до материнства в психології виник спершу в руслі двох напрямків:

– при вивченні ролі матері в ранніх особистісних структурах (психоаналіз та інші напрямки психології особистості: З. Фройд, К. Хорні, Е. Еріксон, Дж. Боулбі та ін.),

– і в практичних дослідженнях, пов'язаних з порушенням психічного розвитку дитини (затримки і порушення психічного розвитку, дитяча психіатрія, соціальна дезадаптація, психологічні проблеми дітей та підлітків: А. Фройд, М. Кляйн, Д. Віннікотт, М. Маллер та ін.)

У вітчизняній психології в рамках другого напрямку вивчалось материнське ставлення, материнська (батьківська) позиція, дитячо-батьківська взаємодія (В. Гарбузов, Е. Ейдемільер, А. Співаковська, А. Варга, А. Кошелева, В. Перегуда, І. Ільїна та ін.) [5].

Психологи виділяють різні класифікації типів мам залежно від стилів виховання, які вони використовують. Розгляньмо їх:

слабка (квола мама); черства мама (емоційно відсутня мама) [7];

– мама, яка надмірно контролює дитину та опікується нею; вимоглива мама; авторитарна мама (та, що завжди нарікає); мама, яка виконує роль охоронця й керівника; непослідовна й непередбачувана мама [8];

– мама-нарцис; мама-драма; мама-вихователька; мама-зозуля; мама-мисливиця; мама-мучениця [9];

– ледача мама; неохайна мама; чутлива мама; «крута» мама (наче друг для своєї дитини); «природна» мама (любить все природне та екологічне); мама-мотиватор [10] та ін.

Ми дослідили значення поняття «материнство» за допомогою тлумачного словника. Як виявилось це поняття вміщує в собі не лише

проживання жінкою вагітності, пологів чи годування дитини, а й бажання стати матір'ю як таке.

Нами було проаналізовано коли та в яких напрямках розпочалось вивчення материнства в психології. А також виділено типи матерів у відповідності зі стилями виховання, котрі ті використовують.

У наступному підрозділі ми розглянемо хто, коли і як досліджував проблему материнства і проблему формування психологічної готовності до материнства у жінок зокрема.

1.2 Дослідження проблеми формування у жінок психологічної готовності до материнства

Для того, щоб розпочати діагностику та психологічну роботу із майбутньою матір'ю та її родиною в період планування, очікування, народження і виховання дитини необхідно чітко уявлення про те, що розуміється під готовністю, психологічною готовністю та психологічною готовністю до материнства в тому числі. Розглянемо детальніше ці поняття.

Поняття «готовність» у науковій літературі не має чітко окреслених меж та визначається як властивість, як психічний стан суб'єкта, тобто як багаторівнева структура якостей, які в своїй сукупності дозволяють певному суб'єкту продуктивно здійснювати відповідну діяльність (О. Проскурняк [11]). За П. Анохіним, готовність – це налаштування необхідних функцій психіки на реалізацію активної діяльності, для чого необхідні відповідні біохімічні та фізіологічні передумови [12].

Поняття власне психологічної готовності, вперше було введено в науковий обіг в 1976 році дослідниками М. Дьяченком і Л. Кандибовичем. На думку дослідниці Р. Санжаєвої психологічна готовність – це синтез емоційного, когнітивних утворень, переконань та поведінкових навичок.

Структурно аналізували психологічну готовність до діяльності такі учені, як Г. Балл, М. Дьяченко, Л. Кандилович, В. Сластьоніна та інші. Саме аналіз психологічної готовності до діяльності був предметом їхніх досліджень.

Дослідники виділили багатокomпонентну структуру психологічної готовності до діяльності, яка має певні особливості формування і розвитку.

Загалом готовність є синтезом індивідуальних особливостей, серед яких обов'язковим є позитивне ставлення до діяльності, стійкі інтелектуальні та емоційні почуття (психофізіологічний, пізнавально-операційний та оцінюючий компоненти) [13].

На думку В. Жукової, психологічна готовність – це складне психологічне утворення, яке включає взаємодію мотиваційного, емоційно-вольового, орієнтувально-мобілізаційного, пізнавально-оцінювального, операційно-діяльнісного та когнітивного компонентів [13].

Визначення психологічної готовності до материнства у наукових джерелах залежить від підходу, якого дотримуються автори.

Зокрема, психологічну готовність жінки до материнства як самореалізацію особистісно зрілої жінки визначали А. Маслоу, Г. Олпорт

В свою чергу Н. Даниленко трактує її «як певну спрямованість особистості жінки, яка у період вагітності сприяє процесу поетапного формування низки психологічних новоутворень вагітної та супроводжується фізіологічним перебігом вагітності» [14].

С. Мещерякова та Г. Філіппова психологічну готовність до материнства розглядають як специфічне особистісне утворення, провідною складовою якого є суб'єктоб'єктна орієнтація стосовно ще не народженої дитини [11];

Науковиця О. Проскурняк вивчає психологічну готовність до материнства як складне, інтегральне, динамічне психологічне утворення, що характеризується процесом внутрішньої особистісної трансформації, джерелом якого є потреба особистості у самоактуалізації та відчутті ідентичності [11].

Ми вважаємо, що саме її визначення є найбільш повним визначенням психологічної готовності до материнства. Вона вважає, що психологічна готовність жінки до майбутнього материнства – це сукупність базових біологічних інстинктів і особистісних новоутворень жінки, які формуються, змінюються впродовж всього життя під впливом соціокультурних і ціннісних факторів (моделі відносин в батьківській сім'ї жінки, її відносин з матір'ю, системи цінностей її оточення) і характеризуються стійкістю до зовнішніх подразників, пов'язаних із народженням дитини (зміни системи відносин, звичного регламенту життя, фізичного стану, пов'язаного з вагітністю, пологами і післяпологовим періодом) [11].

На нашу думку, готовність до материнства є узагальнюючим поняттям, яке включає вікову, фізіологічну та психічну готовність жінки до материнства, але не завжди є усвідомленою, а психологічна готовність є основним компонентом готовності до материнства, і свідчить про усвідомлену готовність жінки до материнства.

До дослідження проблеми материнства в зарубіжній психології існує декілька підходів. Зокрема, представники *культурологічного підходу* (Е. Бадінтер [15], Р. Бенедікт [16], М. Віновскіс [17], Ж. Вінсент [18], Р. Левайн [19], М. Мід [12], Л. де Моза [20], А. Прост [21], А. Річ [22]) розглядають материнство як феномен культури, який має динамічну природу та здатний до розвитку.

Етологічні концепції материнства, представлені працями Д. Візела, Е. Неша, С. Стернгланда, Н. Тінбергена, Д. Хьюбела, доводять, що, не дивлячись на існування базових біологічних передумов материнської поведінки, вирішальну роль в її формуванні відіграють соціальні чинники [23].

Представники ж *психоаналітичного підходу* (Дж. Боулбі, Д. Віннікотт, М. Ейнсуорт [12], Г. Клаус [24], А. Кеннелл [25], П. Кріттенден, З. Фройд [12]) вивчають стосунки в діаді «мати-дитина» і, перш за все, роль матері в особистісному розвитку дитини.

У теоріях соціального наuczіння (Дж. Гервітц, Д. Кернс) розглядається взаємодія в діаді «мати-дитина» насамперед з точки зору взаємного наuczіння та досліджується значення соціального досвіду для формування материнства [26].

Представники теорії материнської депривації (Д. Бенджамін [27], Дж. Боулбі [28], Д. Віннікотт [29], Дж. Гервіртц [26], Е. Еріксон [12], М. Раттер [30]) трактують материнство як соціальний чинник, який виступає необхідною умовою повноцінного розвитку дитини.

Отже, в зарубіжній психології материнство розглядається як феномен культури, як біологічно закріплена незмінна поведінка і як специфічний тип взаємодії матері з дитиною.

В пострадянській науці дослідження материнства відбувається за наступними напрямками: взаємодія матері з дитиною; вивчення материнства в ситуації девіації (поведінки, що порушує соціальні норми; материнство як самостійний психологічний феномен тощо).

У вітчизняній психології є дві основні традиції вивчення психологічної готовності. Це різні аспекти готовності до різних видів діяльності (найчастіше професійної), а також різні аспекти готовності у контексті вікових змін особистості.

Прихильники досліджень дитячо-батьківських відносин (А. Варга, Е. Ейдемільер [12]) аналізують материнство як один із факторів розвитку дитини.

Н. Дубровіна, В. Мухіна, Є. Смірнова [12], які досліджували материнство в ситуації девіації, виявили негативний вплив відсутності матері в житті дитини на її розвиток.

Материнство як самостійний психологічний феномен розглядала Н. Кедрова, акцентуючи увагу на емоційному контакті між матір'ю та дитиною як чинникові, що впливає на становлення позитивного материнства.

Є. Ісеніна, Г. Філіпова, детально аналізуючи перинатальний, неонатальний та постнатальний етапи індивідуального розвитку дитини з позиції дівчинки та специфіки материнської функції на кожному етапі.

Н. Самоукіна [12], ввівши поняття психологічного проєкту, де обидва елементи діади «мати-дитина» розглядаються як активні.

Л. Шнейдер, пропонуючи кваліфікувати материнство як психосоціальний феномен, де формування материнської сфери є результатом вільного вибору жінки в плані духовності.

В. Мухіна, трактуючи материнство як соціальну відповідальність, як одну зі складових частин почуттів особистості жінки, її ментальності [31].

У феноменологічному напрямку виділяються й описуються функції матері, особливості її поведінки, переживань і установок. У дослідженнях, пов'язаних із вивченням успішності адаптації жінки до материнства, враховуються різноманітні чинники: особистісні особливості, історія життя, адаптація до подружнього життя, досвід взаємодії із власною матір'ю, особливості сімейної моделі материнства, можливості взаємодії із немовлятами і поява інтересу до них у дитинстві [32].

У межах психоаналітичного та системного підходів наукові праці мають на меті вивчення впливу взаємин з матір'ю жінки, системи відносин в батьківській сім'ї на формування особистості жінки (В. Брутман, О. Васільєва, Н. Самоукіна, Г. Філіпова [12], В. Чайка [33], Т. Яблонська [34]).

До окремого наукового напрямку вивчення психологічної готовності до материнства варто віднести психотерапевтичний підхід дослідження, зокрема, клінічно та особистісно орієнтований. В цій галузі, науковці приділяють основну увагу вивченню впливові батьків на можливі психічні порушення дитини (О. Захаров, В. Гарбузов, Г. Шпатковська та інші).

Сімейна психотерапія, зосереджує увагу на формуванні оптимальних умов для розвитку дитини (орієнтація на «усвідомлюване батьківство»). Дослідники при цьому виділяють якості матері, особливості її переживань,

емоційного та фізіологічного стану, які вважають оптимальними і на які вони орієнтуються при дослідженнях [32].

Психотерапевтичний напрям відрізняється вивченням особливостей матері, які можуть бути джерелом порушень психічного розвитку дитини: різноманітні форми девіантної поведінки матері, специфічні форми материнського ставлення до материнства та до дитини, негативні психічні стани у період вагітності та після народження дитини.

Готовність до материнства з точки зору *соціально-культурного (культурно-історичного) підходу* полягає у забезпеченні батьками умов для повноцінного розвитку, тобто у взятті ними відповідальності за дитину.

Як історично зумовлений процес материнство розглядається з позиції культурно-історичного підходу, у рамках якого материнська поведінка та емоційні переживання і уявлення матері про розвиток дитини і свою материнську роль різноманітні у різних культурах і залежать від конкретної культурної моделі материнства і дитинства. У кроскультурних дослідженнях ставиться питання про біологічні основи материнства, що забезпечують розвиток дитини, та про конкретні культурні моделі материнства, спрямовані на виховання дитини як члена свого, конкретного суспільства [32].

Прибічники цього підходу вважають матір джерелом забезпечення цих умов, яке є динамічно змінюваним під впливом часу, культурних і соціальних змін у суспільстві (В. Брутман, Л. Виготський, Л. Гридковець [35], Н. Коваленко, І. Кон, Г. Костюк [36], Т. Леус, М. Радіонова, В. Сидельнікова, О. Сідорова, Г. Філіпова [12] та інші).

У сучасних психологічних дослідженнях стверджується думка, що головним фактором психологічної готовності жінки до материнства є її особистісне зростання і гармонізація духовної і фізичної сфер (О. Кононко [12]). Саме тому, на сучасному етапі розвитку психологічної науки актуальності набуває особистісний підхід до підготовки майбутньої матері.

На сучасному етапі материнство аналізується з точки зору особистісного розвитку жінки, психологічних і фізіологічних особливостей

різних періодів репродуктивного циклу. Материнство визначає унікальну ситуацію розвитку самосвідомості жінки, яка стає етапом переосмислення батьківської позиції з власного дитячого досвіду, періодом інтеграції образу матері і дитини [32].

Представники *особистісно орієнтованого підходу* вивчають феномен психологічної готовності до материнства як частину особистісної сфери жінки, а психологічну готовність до материнства пов'язують з формуванням модальності ставлення до майбутньої дитини з власною психічною історією, особистісною зрілістю та психологічною готовністю до виконання даної соціальної ролі (Ж. Зав'ялова, Т. Леус, М. Радіонова, Г. Філіпова [12] та інші).

Окрему увагу ці дослідники приділяють чинникам, що впливають на психологічну готовність жінки до материнства, та напрямам психологічної допомоги вагітним (О. Васильєва, В. Васильєва, Н. Даниленко [37], М. Колпакова, Ю. Мальована [38], С. Мінюрова, В. Орлова, М. Радченко, К. Сагамонова [12], та інші). Материнство вивчається з точки зору задоволеності жінкою своєю материнською позицією, як стадія особистісної та статевої ідентифікації (В. Брутман, М. Радіонова).

Розглядаючи феномен психологічної готовності до материнства з позиції особистісного підходу, слід враховувати стадії вікової, статевої та особистісної ідентифікації, цей феномен вивчається в аспекті розвитку жінки як особистості, психологічних та фізіологічних особливостей різних періодів репродуктивного циклу.

У дослідженні українського науковця О. Іщук здійснено аналіз поняття «материнська ідентичність». Ним було виявлено, що материнська ідентичність є психологічним новоутворенням розвитку материнської сфери на етапі першої вагітності та взаємодії з власною дитиною. Вона виступає ядром материнської сфери і водночас одним із ключових аспектів формування особистісної ідентичності жінки [39]. Найвищий ступінь психологічної готовності до материнства, безумовно, це етап «зрілої

ідентичності», коли вже сформовано поняття як усвідомленого материнства, так і батьківства в цілому.

У дисертаційній праці О. Тиунової встановлено зв'язок між показниками психологічної готовності до материнства та ставленням жінки до самої себе, цінностями, пов'язаними із особистісною зрілістю, визначено психологічні умови формування відповідального ставлення до материнства у старшокласниць [40].

Психолого-педагогічний підхід до вивчення феномену психологічної готовності до материнства оснований на ідеї, що готовність до материнства є результатом тривалого процесу щодо прийняття материнської ролі, який має здійснюватися з дитинства, ґрунтуватися на вікових та особистісних характеристиках дівчинки і жінки, враховувати існуючі соціальні фактори.

М. Лісіна вважає, що основи особистості, ставлення людини до світу і самої себе, закладаються з перших днів життя у спілкуванні з близькими дорослими [12].

С. Мещерякова розглядає психологічну готовність до материнства як специфічне особистісне утворення, основою якого є суб'єкт-суб'єктна орієнтація щодо ще ненародженої дитини, яке проєктується після народження немовляти у реальну поведінку матері і визначає її ефективність [12].

Таким чином, психологічна готовність до материнства розглядається як здатність матері забезпечувати відповідні та необхідні умови для розвитку дитини, що проявляється в певному типі ставлення матері до дитини, який пов'язаний з цінністю дитини для матері.

Як інтегральна характеристика, психологічна готовність до материнства формується з комплексу складових, які, на думку різних вчених, значно відрізняються.

Згідно з Г. Філіповою, готовність до материнства характеризується «початковим, стартовим рівнем» змісту материнської сфери, створює фундамент, на якому будується реальна поведінка жінок.

Науковиця говорить про те, що знання щодо ступеня готовності дівчат могли би дозволити своєчасно виявити порушення материнської поведінки та розробити способи її корекції та профілактики.

Це надзвичайно важливо в сучасному світі, адже сьогодні як ніколи актуальні проблеми, пов'язані не тільки з мамами, котрі відмовляються від власних дітей і ставляться до них із явною зневагою, але й проблеми порушення материнсько-дитячих відносин, які є причинами зниження емоційного благополуччя дитини та відхилень у її психічному розвитку в немовлячому, ранньому та дошкільному віці.

Вона виокремлює п'ять основних складових [12]:

- 1) особистісна готовність;
- 2) адекватна модель батьківства;
- 3) мотиваційна готовність (зрілість мотивації народження дитини);
- 4) сформованість материнської компетентності;
- 5) сформованість материнської сфери (материнство як частина особистісної сфери жінки).

Результати цього теоретичного аналізу подано у нашій праці [41].

За українською дослідницею Н. Яремчук, структура психологічної готовності молоді жінки до материнства містить у собі ціннісно-мотиваційний, інформаційно-пізнавальний, комунікативний, емпатійний та афективно-регулятивний компоненти [42].

Розглянемо їх детальніше.

Ціннісно-мотиваційний компонент передбачає ціннісно-сміслові установки майбутньої матері, які пов'язані з усвідомленням цінності дитини, важливості ролі матері, зростанням мотивації жінки до народження дитини.

Інформаційно-пізнавальний компонент передбачає наявність у жінки цілісної системи знань, котрі є необхідними у процесі підготовки до народження та виховання дитини, що перш за все стосуються: особливостей перебігу вагітності, можливих психологічних криз, способів їх передбачення

та запобігання, психологічних потреб у міжособистісному спілкуванні, специфіки психологічних потреб дитини на різних вікових етапах розвитку.

Емпатійний компонент передбачає здатність до розуміння почуттів своєї дитини, передбачення її афективних реакцій, співпереживання та співчуття матері. Особливо важливою для материнства є висока розвиненість емоційної, когнітивної та предикативної емпатії (найвищого рівня емпатії), яка проявляється через розуміння та передбачення почуттів, станів і поведінки дитини.

Афективно-регулятивний компонент передбачає навички ефективної саморегуляції особистості, які забезпечать потрібні психологічні умови для дитини в період вагітності, під час пологів та після народження. Сприятливими та необхідними для дитини є позитивні емоції матері: радість, натхнення, піднесеність, оптимізм, почуття впевненості. Оволодіння майбутньою матір'ю навичками саморегуляції допомагає розвитку стресостійкості, що проявляється у подоланні негативних емоційних реакцій, таких як песимізм, тривожність, розгубленість, депресивні настрої тощо.

Отже, перш ніж проаналізувати, хто і як досліджував проблему формування психологічної готовності до материнства у жінок, нами було детально розглянуто поняття готовності, психологічної готовності та психологічної готовності до материнства зокрема.

Визначення психологічної готовності до материнства у наукових джерелах залежить від підходу, якого дотримуються науковці. Вона вивчається з точки зору різних підходів: медико-психологічного, психоаналітичного, психотерапевтичного, соціо-культурного (культурно-історичного), онтогенетичного, особистісного, психолого-педагогічного тощо.

В зарубіжній психології материнство розглядається як феномен культури, як біологічно закріплена поведінка, яка не може змінюватись і як специфічний тип взаємодії матері з дитиною.

У пострадянській науці дослідження материнства відбувається за наступними напрямками: взаємодія матері з дитиною; вивчення материнства в ситуації девіації (поведінки, що порушує соціальні норми); материнство як самостійний психологічний феномен тощо.

В українській психології відбувається інтеграція зарубіжної і пострадянської традицій.

Як бачимо, дослідники вивчають материнство у різних напрямках та за допомогою різних підходів, виділяють різні компоненти психологічної готовності.

Таким чином, ми визначили, що вчені досліджують формування психологічної готовності до материнства на різних етапах розвитку жінки. Воно залежить від багатьох факторів та чинників та включає в себе різні аспекти психологічної готовності які ми розглянемо у наступному підрозділі.

А також у наступному підрозділі ми розглянемо, якими є особливості формування у жінок психологічної готовності до материнства.

1.3 Особливості і шляхи формування психологічної готовності до материнства у жінок

Розглянемо особливості формування у жінок психологічної готовності до материнства. А також етапи її формування, чинники та фактори, що впливають на розвиток психологічної готовності до материнства.

За Г. Філіповою формування психологічної готовності жінки до материнства починається з моменту народження дівчинки й проходить такі етапи [12]:

- докомунікативний (спілкування із власною матір'ю від народження, ігри у доньки-матері, няньчення молодших братів та сестер, статеворольова ідентифікація із матір'ю, період вагітності до ворушіння плоду);

- комунікативний (вагітність від початку ворушіння дитини, пологи, період гештальту немовляти);

- період зрілого материнства (виховання та доглядання дитини після виходу її з періоду гештальту немовляти).

Кожен етап характеризується впливом відповідних факторів, що згідно з концепцією формування психологічної риси має на меті задоволення певної потреби (певного рівня потреб) жінки.

Відома дослідниця у галузі психології материнства Г. Філіпова зауважує, що материнство – це одна із соціальних ролей, тому навіть якщо потреба бути матір'ю і закладена біологічно у, суспільні норми й цінності роблять визначальний вплив на його зміст і прояв у кожній конкретній жінки [43].

Ми погоджуємось із її думкою, але все ж в свою чергу вважаємо, що материнство – це покликання від природи. Саме воно є визначальним у житті жінки.

Психологічна готовність до материнства трактується нею як здатність матері створити оптимальні умови для розвитку дитини та виявляється в певному типі ставлення матері до дитини. Г. Філіпова виділяє у такій готовності п'ять основних блоків [44]:

1. Особистісна готовність: загальна зрілість особистості (адекватна віково-статева ідентифікація; здатність ухвалювати рішення і брати відповідальність; міцна прихильність; внутрішня каузальна атрибуція й внутрішній локус контроль; відсутність залежностей) та особистісні якості, які є необхідними для ефективного материнства (співпереживання; здатність до спільної діяльності; здатність бути «тут і тепер»; творчі здібності; інтерес до розвитку іншої особи; інтерес до діяльності, де потрібно ростити та виховувати; уміння отримувати задоволення; культура тіла).

2. Адекватна модель батьківства: адекватність моделей ролей батька та матері, сформованих в своїй сім'ї; батьківські установки, які є

оптимальними для народження і виховання дитини; позиції, стратегії виховання, ставлення матері до власної дитини.

3. Мотиваційна готовність: зрілість мотивації до народження дитини, при якій малюк не є: засобом статеворолевої, вікової та особистісної самореалізації жінки; засобом утримання партнера силою або зміцнення сім'ї; засобом компенсації своїх дитячо-батьківських стосунків; засобом досягнення певного соціального статусу і т. п.

4. Сформованість материнської компетентності: ставлення до дитини як до суб'єкта, який має не лише фізичні, але й психічні потреби і суб'єктивні переживання; чутливість до стимуляції від дитини; здатність до адекватного реагування на різні прояви дитини; здатність розуміти стани дитини, особливості її поведінки; орієнтація на індивідуальний ритм життєдіяльності дитини в ранній період її розвитку та гнучке відношення до її режиму; необхідні знання про фізичний і психічний розвиток дитини, зокрема вікові особливості її взаємодії із навколишнім світом; здатність до спільної діяльності з дитиною; навички виховання і навчання, відповідно до вікових особливостей дитини.

5. Сформованість материнської сфери. Материнство як частина особистісної сфери жінки (материнська потребово-мотиваційна сфера) включає три блоки (емоційно-потребовий; операційний; ціннісно-смысловий).

Як зазначає Г. Філіппова, їх зміст послідовно формується в процесі розвитку жінки (у взаємодії з власною матір'ю чи іншими носіями материнських функцій; сюжетно-ролевій грі в ляльки і сім'ю; у взаємодії з чужими немовлятами до народження своєї дитини; в період статевого дозрівання; а пізніше у взаємодії з власними дітьми) [43].

У кожному блоці мають бути сформовані необхідні елементи.

В емоційно-потребовому: реакція на всі компоненти гештальту дитинства (фізичні, поведінкові і продуктивно-діяльнісні особливості дитини); об'єднання компонентів гештальту дитинства на дитині як об'єкті

материнської сфери; потреба у взаємодії з дитиною, в турботі й догляді за нею; потреба в материнстві (у переживанні виконання відповідних материнських функцій, станів).

В операційному, операції невербального і вербального спілкування з дитиною; цілком відповідний стиль емоційного супроводу взаємодії з дитиною; догляду за дитиною з необхідними характеристиками (впевненість, дбайливість, ласкавість рухів).

У ціннісно-смисловому: цінність дитини (дитина як самостійна цінність) і материнства; баланс цінностей материнської та інших потребово-мотиваційних сфер жінки.

С. Мещерякова в свою чергу переконана, що психологічна готовність до материнства формується під впливом як біологічних так і соціальних чинників й, з одного боку, основою якої є інстинкт, а з іншого – виступає як особливе особистісне утворення, стержневою створюючою якого є суб'єкт – об'єкта орієнтація у ставленні до ще ненародженої дитини.

Досліджуючи показники психологічної готовності до материнства, вона виділяє наступні групи [43]:

- особливості досвіду спілкування жінки в її ранньому дитинстві;
- переживання жінкою того, як вона ставиться до своєї ще ненародженої дитини, на етапі вагітності;
- установки жінки, що стосуються стратегії виховання дитини.

Вчена вважає, що разом дані показники можуть відображати рівень суб'єктивної готовності до материнства й можуть слугувати як підстава для прогнозу ефективності материнської поведінки в майбутньому.

В рамках свого дослідження Т. Гурьянова вивчає особливості розвитку психологічної готовності до материнства на стадії планування вагітності, під час вагітності й після пологів. Дослідниця зазначає, що структура психологічної готовності до материнства визначається протиріччям між способом життя жінки зараз, на даний момент, і тим способом життя, який буде у неї після народження дитини (через образ «Я – мати»).

На її думку, в структурі психологічної готовності до материнства можна виділити такі аспекти [43]:

1) мотиваційний аспект – мотив народження дитини, відповідальність за її народження і виховання, почуття обов'язку.

2) оцінний аспект – оцінка своєї підготовленості і своєї відповідності ролі матері оптимальному образу матері (механізм ідентифікації).

3) емоційний аспект – емоційне сприйняття жінкою материнства (комфорт/дискомфорт), переважаючий настрій, що супроводжує вагітність й взаємодію з дитиною, задоволеність або незадоволення своєю материнською роллю.

4) операційний аспект – материнська компетентність: володіння навиками, уміннями, знаннями, прийомами та способами, необхідними для догляду за дитиною, уміння організувати власну діяльність.

5) аспект регуляції – саморегуляція жінки під час вагітності й після народження дитини.

Взаємодія з дитиною відбувається через наступні чинники [43]:

- чинники, що обумовлюють характеристики зміни способу життя (ригідність – флексибільність);

- чинники, що обумовлюють можливості рефлексій людини, що визначають участь самосвідомості в зміні способу життя (внутрішній і зовнішній локус контролю).

Висвітлені в науковій літературі психологічні фактори, що впливають на формування готовності жінки до материнства, умовно розподіляють на операційні, мотиваційні, соціально-психологічні та психофізіологічні [12].

1. Операційні фактори – володіння певним набором способів дій, знань, умінь та навичок. Формування цих операційних навичок, що знаходять прояв у поведінці, в системі сформованого набору способів дій, починається ще в ранньому дитинстві та залежить від специфіки статевого виховання дівчат. Оптимальною є ситуація, коли дівчина отримує перші знання про материнство в колі власної сім'ї, закріплює їх, вивчаючи спеціальні предмети

в школі (наприклад, «Психологія сімейного життя») та збагачує отримані знання спеціальними вміннями та навичками на семінарах або курсах підготовки майбутніх матерів.

2. Мотиваційні фактори – система спонукальних якостей до певної діяльності (мотиви пізнання, досягнення, самореалізації тощо). Від сформованості спонукальних мотивів, особистісних установок залежить рішення жінки народжувати дитину чи позбавитися її, виховувати чи передати на всиновлення.

3. Соціально-психологічні фактори – рівень сформованості комунікативної сфери особистості, здатність підтримувати стосунки, вирішувати конфлікти тощо. До цієї групи факторів відносять такі, що опосередковують стосунки та взаємодію особистості з оточуючими, соціумом і передбачають відповідний рівень психологічної і соціальної зрілості її особистості.

4. Психофізіологічні фактори – готовність до дії відповідних систем організму [12].

А. Варга та Е. Ейдемільер запропонували п'ять факторів, які є важливими для формування психологічної готовності як до материнства, так і до батьківства загалом [13]:

1. Особистісні особливості матері.
2. Клінічно-психологічні особливості дитини.
3. Соціокультурні та сімейні традиції формування батьківської поведінки.
4. Етологічний чинник раннього контакту дитини з матір'ю.
5. Особливості комунікації дорослих членів сім'ї між собою.

Виявлено, що науковиця Г. Філіпова виділяє такі етапи формування психологічної готовності до материнства у жінок: докунікативний (спілкування з матір'ю, ігри з ляльками, няньчення молодших дітей, вагітність до ворушіння плоду); комунікативний (вагітність від ворушіння

плоду, пологи); період зрілого материнства (виховання дитини та догляд за нею). А також, що вона вважає, що психологічна готовність до материнства має включати в себе: особистісну готовність, адекватну модель батьківства, мотиваційну готовність, сформованість материнської компетентності та сформованість материнської сфери.

Визначено, що за Т. Гурьяною взаємодія з дитиною відбувається через наступні чинники: чинники, що обумовлюють характеристики динамічної зміни способу життя (ригідність – флексибільність); чинники, що обумовлюють можливості рефлексій людини, які визначають участь самосвідомості в трансформації способу життя (зовнішній і внутрішній локус контролю)

З'ясовано, що основними факторами, що впливають на психологічну готовність жінки до материнства є сукупність операційних, мотиваційних, психофізіологічних і соціально-психологічних факторів. Вони формуються та змінюються впродовж всього життя жінки.

Таким чином нами було розглянуто особливості формування у жінок психологічної готовності до материнства, зокрема етапи її формування, чинники та фактори, що впливають на розвиток психологічної готовності до материнства.

Висновки до розділу

У першому розділі визначено теоретичні основи формування психологічної готовності до материнства.

Огляд наукових праць за темою нашого дослідження показав, що тема материнства є одним з провідних напрямів сучасної теорії про людину, зокрема визначені історичні напрямки дослідження материнства (вивчення ролі матері в ранніх особистісних структурах та порушення психічного розвитку дитини).

Досліджено поняття материнства, типи матерів. З'ясовано, що попри високу цінність материнства і матері, у типології матерів є «негативні» типи.

Виявлено, що на сьогоднішній день у ієрархії сучасних жінок материнство стоїть на одному рівні з кар'єрою, а часом, і поступається останній.

Теоретично досліджено проблему формування у жінок психологічної готовності до материнства, зокрема визначено самі поняття «готовність», «психологічна готовність», «психологічна готовність до материнства». Виявлено, що одностайного визначення останнього поняття немає. Науковці розглядають і виокремлюють у ньому різні аспекти, залежно від своїх дослідницьких інтересів.

Розглянуто низку підходів до дослідження проблеми материнства в психології (культурологічний, етологічний, психоаналітичний, теорія соціального наuczіння, теорія материнської депривації, феноменологічний, системний, психотерапевтичний, соціально-культурний (культурно-історичний), особистісно орієнтований).

Виявлено, що у зарубіжній психології материнство розглядається як феномен культури, як біологічно закріплену поведінку, що не може змінюватись, і як специфічний тип взаємодії матері з дитиною. У пострадянській науці дослідження материнства відбувалось за наступними напрямками: взаємодія матері з дитиною; вивчення материнства в ситуації девіації (поведінки, що порушує соціальні норми); материнство як самостійний психологічний феномен тощо. В українській психології продовжуються зазначені напрямки з інтеграцією зі світовими дослідницькими і психотерапевтичними традиціями.

Визначено особливості формування психологічної готовності до материнства у жінок, зокрема її етапи, складові блоки та елементи, показники, аспекти, чинники тощо. Виявлено, що дані багатьох досліджень за цими питаннями збігаються, зокрема у структурі готовності до материнства більшість дослідників виявляє емоційний, мотиваційний,

ціннісний, регулятивний; окремі дослідники визначають ще пізнавальний, комунікативний, особистісний тощо.

Виявлено, що одним з ефективних шляхів (способів) формування психологічної готовності жінки до материнства або підвищити низький рівень психологічної готовності до материнства є групова, зокрема, тренінгова робота.

РОЗДІЛ 2

ДІАГНОСТИКА ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ТА РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА У СТУДЕНТОК

2.1 Організація дослідження та опис методик

Після опрацювання теоретичних наукових джерел у відповідності до теми нашого дослідження, перед нами постало питання розробки програми емпіричного дослідження.

Нами були дібрані такі методики:

1. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) [45];
2. анкета «Як вас виховували ваші батьки?» [46];
3. міні-тест для батьків «Мій стиль виховання дитини в сім'ї» [47];
4. авторська анкета на дослідження особливостей формування та рівня психологічної готовності до материнства у жінок (Теляча Н., Подкоритова Л.)

Вибірка дослідження:

- кількість досліджених : 27.
- стать: ж.
- вік: 19-42 р.

Ми детально проаналізували методики та відповідно до мети і завдань нашого дослідження обрали ті, що дають нам можливість дослідити особливості формування та рівень психологічної готовності до материнства у жінок. Відповідно до цілей нашого дослідження та проведеного теоретичного аналізу нами було обрано наступні методики:

- для визначення особливостей формування у жінок психологічної готовності до материнства – Оцінка рівня ситуативної (реактивної)

тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) [45] та анкета «Як вас виховували ваші батьки?» [46];

- для визначення рівня психологічної готовності до материнства – міні-тест для батьків «Мій стиль виховання дитини в сім'ї» [47].

Окрім цього, нами була розроблена *авторська анкета*, орієнтована на студенток, мета якої – визначити особливості формування та рівень психологічної готовності до материнства. Анкета представлена в додатку А.

Опишемо коротко використані нами інструменти для дослідження.

Розроблена нами *анкета* для дослідження рівня та особливостей формування психологічної готовності до материнства складається із 8 запитань та призначена для збору загальних, соціально-демографічних відомостей про досліджених (вік) та відомостей про ставлення жінок до материнства та дітей в цілому.

Окрім того, в анкеті містяться питання про те, що таке материнство і психологічна готовність до материнства у їхньому розумінні. Також були питання, які стосувались важливості психологічної готовності до материнства, коли необхідно розпочинати психологічно готуватись до материнства та чи вважають жінки себе психологічно готовими до материнства.

Учасникам пропонувалось відповісти як на напівзакриті запитання, так і на відкриті. Запитання анкети ми склали відповідно до проведеного нами теоретичного дослідження.

Дана анкета дає змогу визначити рівень психологічної готовності до материнства у жінок. А також прослідкувати їх розуміння таких понять як «материнство» та «психологічна готовність до материнства».

Текст анкети подано у додатку А.

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності.

Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності). Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: «Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи» [45].

Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки.

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан.

Реактивна (ситуативна) тривожність – стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі [45].

Анкета «Як вас виховували ваші батьки?» спрямована на визначення стилю виховання батьків наших досліджених. Їм пропонується оцінити певні твердження за шкалою балів відповідно до того, як їх виховували їхні батьки.

Автор виділяє наступні чотири типи виховання в сім'ї [46].

Поблажливий стиль – низький контроль, високий рівень підтримки. Батьки досяжні. Дитина керує. Двостороннє спілкування. Лише декілька нечітко висловлених стандартів. Слабе уявлення про наслідки. Постійний

прояв любові, слабка дисципліна. Неприборкана воля і егоцентричний характер. Вседозволяючий і теплий.

Вплив на дитину: низький самоконтроль, низька самоповага, нешанобливе ставлення, незахищеність. Нездатність пристосовуватися до меж, низька відповідальність, низька успішність у школі.

Вирішення: підвищити рівень контролю.

Усунутий стиль: низький контроль, низький рівень підтримки. Батьки недосяжні. Мінімум спілкування. Лише декілька нечітко висловлених стандартів. Непередбачувані наслідки. Мінлива любов та дисципліна. Деформована воля і характер. Віддалений і відсутній.

Вплив на дитину: недостатня самоповага і мотивація, труднощі у формуванні стосунків, бунтівливість, незахищеність, погана успішність у школі.

Вирішення: більше часу приділяти дитині(підвищити як підтримку так і контроль).

Скеровуючий стиль: високий рівень підтримки і контролю. Батьки досяжні, доброзичливе керування дитиною. Двостороннє ефективне спілкування. Чіткі стандарти, що ґрунтуються на добрих цінностях. Логічний аналіз проявів поганої поведінки. Постійна любов та дисципліна. Добре сформована воля і сильний характер. Люблячий і постійний.

Вплив на дитину: висока самоповага, самоконтроль, самостійність. Здорові взаємини, хороша успішність у школі.

Вирішення: підтримувати цей баланс та покращувати підтримку і контроль.

Владний стиль: високий контроль, низька підтримка. Батьки недосяжні, викликають страх, вимагають безперечної покори. Однобічне спілкування: батьки-діти. Негнучкі. Часто безпідставні стандарти. Жорсткі, часто безпідставні наслідки. Уникання проявів любові, негнучкі покарання. Зламана воля й характер. Переважаючий і черствий.

Вплив на дитину: низька самоповага і самоконтроль, прояви бунтівливості, депресія, погані відносини, посередня успішність у школі.

Вирішення: підвищити рівень підтримки і турботи, вислуховувати дитину [46].

Міні-тест для батьків «Мій стиль виховання дитини в сім'ї» розроблений вихователями Квасилівського ЗДО для визначення стилю виховання батьків дошкільників. Він складається із п'яти запитань, які мають три варіанти відповідей.

Із трьох відповідей за кожним питанням їм пропонується обрати ту, яка найбільш відповідає їхньому звичному батьківському поведженню [47].

Натомість ми запропонували нашим досліджуваним уявити себе матерями дітей дошкільного віку та відповісти на дані запитання.

Шляхом підрахунку найбільшої кількості відповідей можна визначити наступні стилі виховання:

«а» – тип авторитарного стилю виховання, обмаль довіри дитині, неналежне врахування її потреб;

«б» – стиль виховання, за якого визнається право людини на особистий досвід і помилки, акцент – навчити її відповідати за себе та свої вчинки;

«в» – стиль виховання без особливих спроб зрозуміти дитину, основні методи виховання – осуд і покарання [47].

Процедура нашого дослідження передбачала індивідуальне опитування за допомогою програми Google Forms. В індивідуальному опитуванні представлені всі чотири тести, описані вище, послідовно у порядку їх представлення. Умови участі – добровільність та анонімність. Дослідження проводилося у 2022 році.

Участь у дослідженні взяли 27 жінок, включаючи студенток різних курсів кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету віком від 19 до 42 років.

Отже, нами було обрано та розглянуто методики дослідження.

На наступному етапі відбулась обробка даних, отриманих шляхом дослідження, їх аналіз та інтерпретація. Були обчислені загальні бали та середнє значення. Усі розрахунки здійснювались за допомогою програми MS Excel. Результати представлені у наступному підрозділі.

2.2 Опис та інтерпретація результатів дослідження

В емпіричному дослідженні, спрямованому на виявлення особливостей формування та рівня психологічної готовності до материнства взяли участь 27 осіб, зокрема тих, які навчаються у Хмельницькому національному університеті, на кафедрі психології та педагогіки за спеціальністю 053 Психологія (групи ПП-19-1, ПП-19-2, ПП-20-1, ППмз-21-1, ППм-22-1, ППмз-22-2).

Вибірка складалась із 100 % жінок (27 осіб). У дослідженні брали участь жінки від 19 до 42 років (середній вік – 31-32 роки).

Умовно ми розділили вибірку на три вікові групи: 19-23 р. (14 осіб – 52 %), 27-32 р. (7 осіб – 26 %), 35-42 р. (6 осіб – 22 %).

Розглянемо результати нашого анкетування.

Відповідь на запитання «Що таке психологічна готовність до материнства на Вашу думку?» «материнство» як відповідальність охарактеризували 10 жінок (37 %). Цікавим є те, що так відповіли жінки із кожної з наших вікової груп. Це свідчить про те, що вони усвідомлюють, що материнство це велика відповідальність. Решта відповідей подані у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Відповіді жінок на запитання «Що таке психологічна готовність до материнства на Вашу думку?»

Вікова група	Відповіді
19-23 р.	Можливість завагітніти, виносити та народити дитину; можливість продовжити рід; виховання, піклування; забезпечувати фінансово; <u>змінюється все: темп життя, фігура – так як раніше вже не буде; буде важко; багато труднощів; адаптація до нового; головне – щоб була підтримка збоку; діти це щастя; праця; потребує багато зусиль; відчуття щастя; виховати повноцінну особистість; супровід дитини протягом життя; готовність нести відповідальність не лише за своє життя; готовність ділитись з дитиною своїм теплом; турбота, догляд, підтримка; проявляти та дарувати свою любов.</u>
27-32 р.	<u>Відповідальність за надане життя; інстинкт, покликання жінки; допомога новому життю в становленні себе як індивідуальності, і як повноцінному члену суспільства;</u> народження, виховання, догляд за дитиною; <u>це дар – дати можливість прийти у цей світ новій душі;</u> вагітність, період годування дитини.
35-42 р.	Відповідальність; серйозність; <u>велике щастя; щось не відоме мені;</u> соціальна роль; свідоме прийняте рішення на продовження роду; <u>бажання та можливість дати життя людині;</u> включеність в процес 24/7.

Як видно з таблиці 2.1 – жінки розуміють поняття «материнство» по-різному. Одні – як дар, інстинкт та покликання жінки, щастя, інші – відповідальність, серйозність, включеність в процес 24/7, зміну всього,

працю, що буде важко, багато труднощів чи щось, що потребує багато зусиль. Були й жінки, які вважають материнство можливістю: продовжити рід (завагітніти, виносити та народити дитину), дати прийти у цей світ новій душі; бажанням дати життя людині. Дехто із опитуваних відповів, що материнство це те, що мама може дати дитині: виховання, піклування, турботу, любов, догляд, підтримку, допомогу в становленні та супровід протягом життя, забезпечити фінансово. Одна із досліджуваних відповіла, що материнство для неї це соціальна роль жінки. А одна жінка лише написала, що материнство це щось не відоме їй. Як бачимо, кожна жінка розуміє це поняття по-своєму.

За результатами анкетування ставлення до материнства у досліджених є таким, як показано на рисунку 2.1.



Рисунок 2.1 – Відповіді досліджених щодо їх ставлення до материнства (у %)

Як видно з рисунку 2.1:

89 % (24 особи) жінок позитивно ставляться до материнства, двоє із досліджених;

7 % мають нейтральне ставлення до материнства;

одна жінка 4 % відповіла що її ставлення до материнства: «не зрозуміле, це щось цінне, але і важке водночас».

Також ми запитали у жінок як вони ставляться до дітей. На що отримали наступні відповіді (рис. 2.2).



Рисунок 2.2 – Відповіді студенток щодо їх ставлення до дітей (у %)

Як видно з рисунку 2.2, 92 % (25 осіб) жінок люблять дітей.

Одна із досліджених – 4 %, відповіла так: «такое, час від часу», а ще одна жінка написала, що має: «нейтральне відношення до дітей))) А своїх дітей люблю».

Також одним із запитань нашої анкети було: «Що таке психологічна готовність до материнства на Вашу думку?»

Відповіді на це запитання представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Відповіді жінок щодо їх розуміння поняття «психологічна готовність до материнства»

Вікова група	Відповіді
19-23 р.	<p>Готовність жінки забезпечити умови; мати уявлення про ставлення до дітей; <u>готовність віддавати себе іншій людині; готовність рости нову особистість</u>; адекватна оцінка своїх можливостей; повне розуміння усіх + і – материнства; усвідомлення; <u>вміти збалансовувати особистісний психологічний стан аби не нашкодити собі та дитині</u>; підготовка до життя з дитиною; <u>відчувати що ти можеш виростити дитину</u>; <u>коли жінка, розуміє що у неї достатньо знань, навичок для піклування про дитину</u>; відповідальність протягом наступних 18 р. життя; дати любов, турботу; розуміння, що це на все життя; <u>бути готовим постійно контролювати когось</u>; <u>готовність матері до всіх емоційних станів, які можуть виникнути</u>; прийняття відповідальності; розуміння усіх наслідків; <u>приділяти дитині 90 % свого часу</u>; життя ніколи не стане таким як до цього</p>
27-32 р.	<p><u>Достатній рівень свідомості і саморозвитку, відповідальності. Внутрішня зрілість, збалансований внутрішній світ, ресурсність</u>; бути психологічно і морально налаштованим; <u>готовність і відповідальність допомагати дитині рости і розвиватися так, як їй це потрібно, підготувати її до свого життєвого шляху</u>; здатність забезпечити сприятливі умови для розвитку дитини; <u>дати раду своїм емоціям, контролювати їх по відношенню до дитини</u></p>
35-42 р.	<p>Повністю бути готовим до обмеження часу, <u>навчитися бути батьками</u>, належно підготуватися; відповідальність не тільки за себе; розуміння навантаження; емоційна зрілість; уявлення та можливість забезпечити турботу про дитину; <u>коли матір не є інфантильною, а повністю сформованою особистістю в позиції</u></p>

<u>дорослий</u>

Як видно з таблиці 2.2, більшість жінок вважають, що бути психологічно готовою до материнства означає бути сформованою особистістю, знати і розуміти все, що їх чекає з народженням дитини та бути до цього готовими, адекватно оцінюючи свої можливості при цьому. Також на їх думку потрібно забезпечити для дитини всі необхідні для розвитку умови.

У переліку відповідей найчастіше зустрічаються слова готовність і відповідальність. Так вважають досліджувані з усіх вікових груп.

На запитання про те чи вважають жінки важливим бути психологічно готовою до материнства вони відповіли таким чином, як це показано на рисунку 2.3.

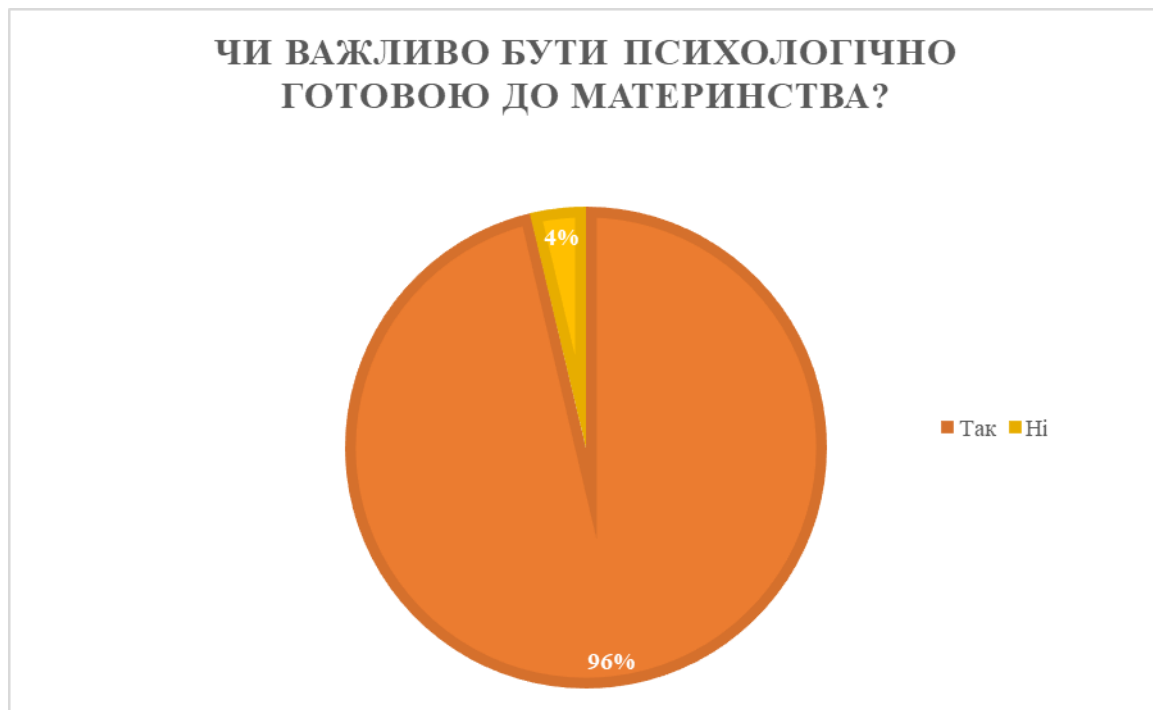


Рисунок 2.3 – Відповіді жінок щодо важливості психологічної готовності до материнства (у %)

Як видно із рисунку 2.3, 96 % (26 осіб) опитуваних вважають, що важливо бути психологічно готовою до материнства.

І лише 4 % (одна жінка) вважає інакше.

Наступним запитанням було: «Коли, на Вашу думку, необхідно розпочинати психологічно готуватись до материнства?». І ми отримали наступні відповіді, які подані у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Відповіді жінок щодо того, коли необхідно починати психологічно готуватись до материнства

Вікова група	Відповіді
19-23 р.	Коли чоловік та жінка починають задумуватись про дитину та планують вагітність; коли хочеш дитину; <u>коли є людина з якою ви 100 % готові створити сім'ю</u> ; коли є матеріальні ресурси для виховання; до вагітності, під час підготовки до зачаття; <u>з 14 років</u> ; коли з'явилися серйозні відносини з хлопцем; <u>ще з юнацького віку</u> ; <u>індивідуально</u> , мінімум за рік до вагітності; <u>курси перед пологами</u> ; <u>як можна раніше</u>
27-32 р.	<u>Коли жінка сама цього хотітиме з урахуванням біологічного годинника</u> ; <u>все своє життя</u> ; <u>коли «твій» чоловік поруч, разом має бажання, внутрішні ресурси і необхідні матеріальні блага</u> ; <u>з 20 років</u> ; якщо планова вагітність – коли сформовано намір, якщо не планова – то й тоді)); <u>з дитинства</u> ; коли дозрієте до цього
35-42 р.	За деякий час до планування дитини; <u>у кожного свій час</u> ; коли виникає потреба і бажання; <u>коли обираєш собі партнера для батьківства</u> ; <u>з народження</u>

Як видно із таблиці 2.3, відповіді наших досліджених щодо того коли варто розпочинати психологічно готуватись до материнства є як схожими, так і зовсім різними.

Більшість вважають, що про це необхідно задумуватись аж тоді коли вже є серйозні відносини, бажання та готовність створити сім'ю та стати батьками. Головне, щоб було бажання та можливості (в тому й числі матеріальні). Частина вважає що все індивідуально для кожної людини. А от щодо вікових меж думки жінок розходяться: як можна раніше, з народження; з дитинства; з 14 років; ще з юнацького віку/ з 20 років; все своє життя.

Ми погоджуємось із останньою відповіддю, адже розуміємо її так, що все життя жінка вчиться бути матір'ю, навіть тоді, коли вже має дітей.

Останнім запитанням, яке ми задали нашим досліджуваним стало: «Чи вважаєте Ви себе психологічно готовою до материнства?» І ось як вони відповіли на нього (рис. 2.4).

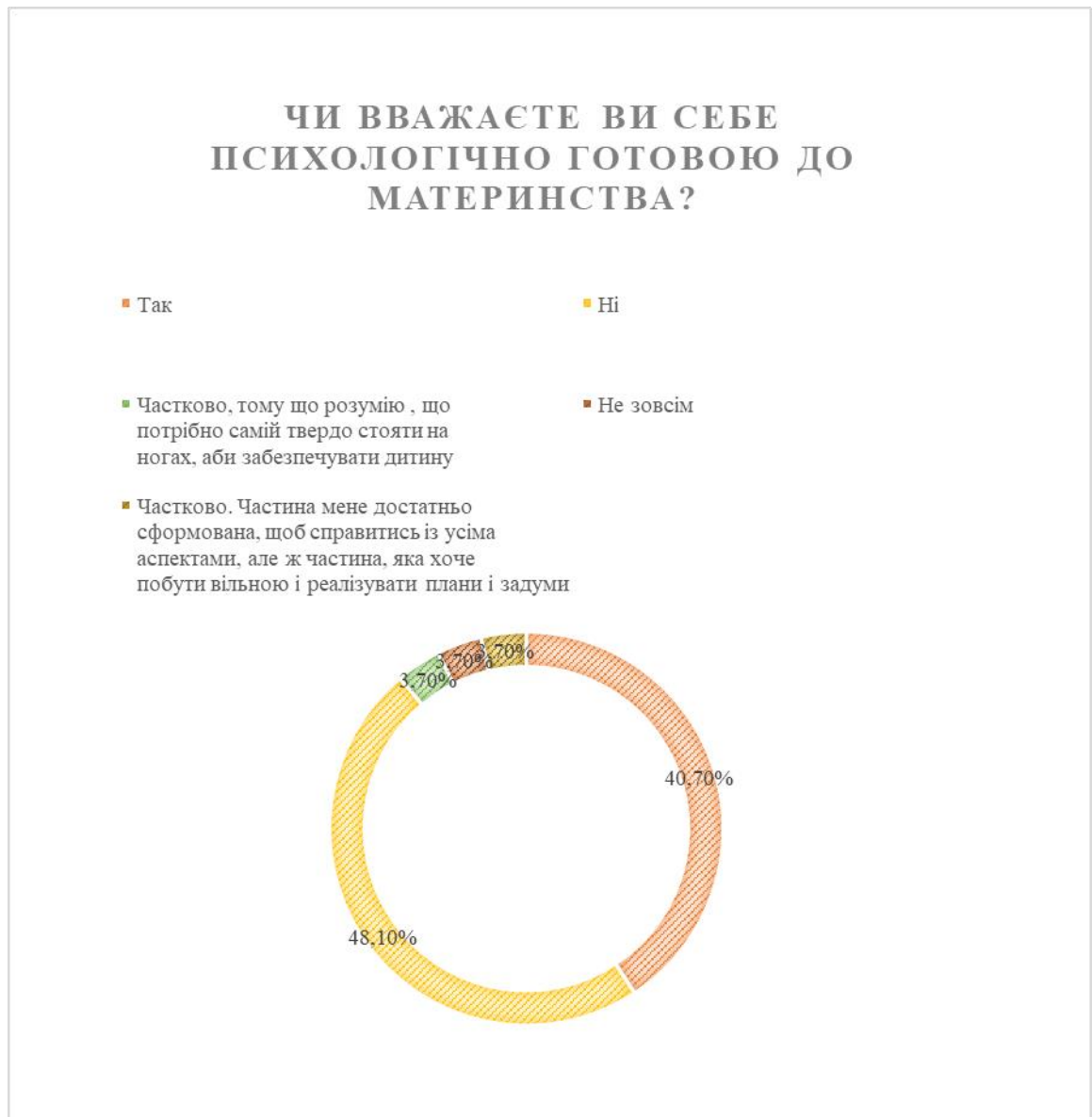


Рисунок 2.4 – Відповіді жінок щодо того чи вважають вони себе психологічно готовими до материнства (у %)

Так – відповіло 40, 7 % досліджених, ні – 48,1 %.

Одна особа відповіла: «не зовсім». А ще дві жінки відповіли, що готові частково з певних причин.

Як ми бачимо з рисунку 2.4, лише менше половини досліджених вважають себе психологічно готовими до материнства.

Проаналізувавши відповіді анкетування, ми дійшли висновку, що необхідно визначити рівень тривожності у досліджених.

Оскільки багато з них відповіло, що материнство це відповідальність та праця, а психологічна готовність до материнства включає в себе вміння керувати своїми емоціями, щоб не нашкодити ні собі, ні дитині.

Відповідно, розглянемо результати дослідження за методикою «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілберга» [45]. Цей тест виявив рівень ситуативної тривожності у жінок. Результати дослідження за цією представлені на рисунку 2.5:



Рисунок 2.5 Результати дослідження, за методикою «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілберга» (у %)

Як бачимо на рисунку 2.5, більшість досліджених мають низький рівень ситуативної тривожності – 59 %, а це більше половини. Отже, ці особи на момент проведення методики не відчували особливої тривоги.

У 30 % досліджених виявлено середній рівень реактивної тривожності, у них була помірна тривожність в той момент.

Натомість високий рівень ситуативної тривожності переважає у 11 % жінок. Як зазначає автор: «дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з

психосоматичними захворюваннями» [45]. Ми припускаємо, що це може бути пов'язано із особистісними особливостями жінок (типом темпераменту наприклад), із подіями що відбуваються в нашій країні або із особистими переживаннями під час проходження тестування.

Також ми дослідили стиль виховання батьків жінок за допомогою анкети «Як вас виховували ваші батьки?». Результати дослідження подано на рисунку 2.6:



Рисунок 2.6 – Відповіді жінок щодо стилю виховання їхніх батьків (у %)

За результатами дослідження батьки більшості досліджених використовували спрямовуючий стиль виховання – 74 %. Автор вважає, що він характеризується високим рівнем підтримки і контролю. Батьки досяжні, доброзичливе керування дитиною. Двостороннє ефективне спілкування. Чіткі стандарти, що ґрунтуються на добрих цінностях. Логічний аналіз проявів поганої поведінки. Постійна любов та дисципліна. Добре сформована воля і сильний характер. Люблячий і постійний [46].

Вплив на дитину: Висока самоповага , самоконтроль, самостійність. Здорові взаємини, хороша успішність у школі.

Вирішення: Підтримувати цей баланс та покращувати підтримку і контроль [46].

У 18 % батьків виявлено владний стиль виховання. Це високий контроль, але низька підтримка. Батьки недосяжні, викликають страх, вимагають безперечної покори. Однобічне спілкування: батьки-діти. Негнучкі. Часто безпідставні стандарти. Жорсткі, часто безпідставні наслідки. Уникання проявів любові, негнучкі покарання. Зламани воля й характер. Переважаючий і черствий.

Вплив на дитину: Низька самоповага і самоконтроль, прояви бунтівливості, депресія, погані відносини, посередня успішність у школі.

Вирішення: Підвищити рівень підтримки і турботи, вислуховувати дитину [46].

У двох батьків жінок діагностовано змішані стилі виховання. А саме: спрямовуюче-владний – 4 % та усунуто владний – також 4 %.

Спрямовуюче-владний стиль виховання поєднує в собі характеристики спрямовуючого та владного стилю виховання.

А усунуто-владний відповідно – усунутого та владного стилів виховання. Усунутий стиль виховання характеризується низьким контролем, низьким рівнем підтримки. Батьки недосяжні. Мінімум спілкування. Лише декілька нечітко висловлених стандартів. Непередбачувані наслідки. Мінлива любов та дисципліна. Деформована воля і характер. Віддалений і відсутній [46].

Вплив на дитину: Недостатня самоповага і мотивація, труднощі у формуванні стосунків, бунтівливість, незахищеність, погана успішність у школі.

Вирішення: Більше часу приділяти дитині(підвищити як підтримку так і контроль) [46].

Ми припускаємо, що такі результати можна пояснити тим, що у матері та батька були різні стилі виховання або батьки час від час використовували різні стилі виховання.

Проаналізувавши результати за цією методикою ми дослідили який стиль виховання жінки використовують або використовуватимуть до своїх дітей. Ми дослідили це за допомогою тесту «Мій стиль виховання дитини в сім'ї». Результати подано на рисунку 2.7.



Рисунок 2.7 – Відповіді жінок щодо їх стилю виховання дітей (у %)

Згідно із результатами дослідження за допомогою тесту «Мій стиль виховання дитини в сім'ї» [47] у 82 % досліджених діагностовано демократичний стиль виховання – стиль виховання, за якого визнається право людини на особистий досвід і помилки, акцент – навчити її відповідати за себе та свої вчинки [47]. Також цей стиль виховання ще називають авторитетним. Назва говорить сама за себе – батьки є авторитетом для своєї дитини, показують їй на своєму прикладі до яких наслідків приводять певні

вчинки. А також вчать дитину бути самостійною, дозволяють помилятися та отримувати власний досвід.

Авторитарний стиль виховання – у 7 % досліджених . При цьому стилі виховання обмаль довіри дитині, неналежне врахування її потреб [47].

Також у трьох досліджених виявлено змішаний стиль виховання: авторитарно-демократичний – 4 % та демократично-індиферентний – 7 %. Індиферентний стиль виховання – коли виховання відбувається без особливих спроб зрозуміти дитину, основні методи виховання – осуд і покарання [47].

Ми вирішили узагальнити та порівняти результати дослідження за двома останніми методиками. Дані були внесені у таблицю 2.4.

Таблиця 2.4 – Порівняння результатів за анкетною «Як вас виховували ваші батьки?» та тестом «Мій стиль виховання дитини в сім'ї» (у %)

Стиль виховання	анкета «Як вас виховували ваші батьки?»	тест «Мій стиль виховання дитини в сім'ї»
Спрямовуючий/ демократичний	74 %	81 %
Владний/ авторитарний	18 %	7 %
Спрямовуюче-владний/ авторитарно- демократичний	4 %	4 %
Усунуто-владний	4 %	-
Демократично- індиферентний	-	7 %

Як видно з таблиці 2.4 стилі виховання, за допомогою яких наших досліджуваних виховували їх батьки є різними. Так як і стилі виховання якими користуються / планують користуватись в майбутньому жінки.

Порівнюючи стилі виховання жінок та їхніх батьків бачимо, що спрямовуючий стиль виховання (він же демократичний) найхарактерніший як для тих, так і для інших. Владний стиль виховання (він же і авторитарний) більш притаманний старшому поколінню (батькам досліджених).

Щодо змішаних стилів виховання, то спрямовуюче-владний (демократично-авторитарний) стиль виховання однаково виражений як у досліджених, так і батьків за словами жінок. Усунуто-владний стиль виховання характерний лише для батьків. А от демократично-індиферентний навпаки – притаманний лише досліджуваним.

Провівши наше емпіричне дослідження ми з'ясували, що не всі жінки вважають себе психологічно готовими до материнства.

Також ми визначили, що стиль батьківського виховання впливає на стиль виховання, який жінки використовуватимуть щодо своїх дітей в майбутньому. Проте, приклад батьків не завжди є правильним необхідно показати жінкам як робити не варто.

Результати нашого емпіричного дослідження представлені у нашій праці [48].

Для підвищення їх рівня готовності до материнства нами було розроблено програму з розвитку психологічної готовності до материнства. Відповідна програма формування психологічної готовності до материнства подана у наступному підрозділі.

2.3 Соціально-психологічний тренінг як шлях формування психологічної готовності до материнства у жінок

На основі проведеного теоретичного та емпіричного досліджень, нами була розроблена програма групового заняття для формування психологічної готовності до материнства у жінок.

Опис програми подано нижче.

Програма групового заняття для формування психологічної готовності до
материнства у жінок

«Якщо твої наміри розраховані на рік – сій жито, на десятиліття – саджай
дерева, на віки – виховуй дітей»
(Народна мудрість)

Актуальність: психологія материнства – одна з найбільш складних і мало досліджених галузей сучасної науки. Актуальність її вивчення зумовлена протиріччям між гостротою демографічних проблем, пов'язаних з падінням народжуваності, величезним числом сімей, що розпадаються, лавиноподібним збільшенням числа дітей-сиріт при живих батьках та із зростанням числа випадків жорстокого поводження з дітьми [49]. Психологічна готовність до материнства (ПГМ) трактується як здатність матері забезпечити адекватні умови для розвитку дитини та виявляється в певному типі материнського ставлення [50].

Уявлення жінки про себе як про матір формуються поступово протягом усього її життя. Образ себе як матері починає формуватися ще на догенітальних стадіях розвитку дівчинки і в цьому одним із найголовніших чинників безумовно є ідентифікація дівчинки зі своєю мамою. Теоретичні та емпіричні дослідження в галузі психології материнства свідчать про те, що для ефективної підготовки жінок до народження та виховання дитини необхідно здійснювати роботу водночас в декількох напрямках: підвищення особистісної зрілості, корекція батьківських установок та форм взаємодії з дитиною, мотивація до народження дитини, підвищення психологічної культури та материнської компетентності, а також корекція онтогенетичного розвитку сфери матері [13].

Мета: підвищення рівня психологічної готовності жінок до материнства.

Завдання:

- надання інформації щодо психологічної готовності до материнства та стилів виховання;
- визначення чинників, що сприяють формуванню психологічної готовності до материнства;
- підвищення рівня психологічної готовності до материнства.

Адресна група: жінки.

Тривалість тренінгу: 125 хв.

Програма тренінгу:

Вступна частина: (15 хв.): привітання та представлення тренерів; повідомлення про мету, зміст і завдання тренінгу; ознайомлення із правилами роботи (конфіденційність; стоп; слухати один одного, не перебиваючи; говорити тільки від своєї особи; якщо інформація адресована комусь конкретно, то звертатись потрібно особисто до цієї людини, а не говорити про неї в третій особі; добровільність; уникати критики при виконанні вправ; говорити не більше 3 хв).

Знайомство: ім'я, активізація учасників, визначення наявного рівня поінформованості щодо проблеми психологічної готовності до материнства.

Основна частина

1. Казка для роздумів «Чайка Доллі» (15 хв.)
2. Вправа «Пригадай веселий випадок з дитинства» (10 хв.)
3. Вправа «Стиль сімейного виховання» (30 хв.)
4. Вправа «Я мрію, щоб моя дитина була...» (10 хв.)
5. Інформаційне повідомлення «Чинники, які впливають на розвиток дитини» (5 хв.)
6. Психогімнастична вправа «Улюблена дитяча іграшка» (10 хв.)
7. Вправа «Валіза» (15 хв.)
8. Історія для роздумів (5 хв.)

Заклучна частина (10-15 хв.): прощання; зворотній зв'язок.

Методи проведення: індивідуальна робота, робота в групах, парах, психогімнастика, інформаційне повідомлення.

У таблиці 2.5 подано хронометраж розробленого нами тренінгового заняття.

Таблиця 2.5 – Хронометраж тренінгового заняття

Вправа/частина	Час, хв.
Вступ знайомство мета і правила	15
Казка для роздумів «Чайка Доллі»	15
Вправа «Пригадай веселий випадок з дитинства»	10
Вправа «Стиль сімейного виховання»	30
Вправа «Я мрію, щоб моя дитина була...»	10
Інформаційне повідомлення «Чинники, які впливають на розвиток дитини»	5
Психогімнастична вправа «Улюблена дитяча іграшка»	10
Вправа «Валіза»	15
Історія для роздумів	5
Завершення	10
<i>РАЗОМ</i>	<i>125</i>

Основний зміст тренінгу.

Казка для роздумів «Чайка Доллі» [51] (15 хв.)

Мета: усвідомлення ролі батьків у становленні особистості дитини.

Ведучий розповідає учасникам казку «Чайка Доллі»: «Жила на світі чайка Доллі. Вона сиділа в тепленькому гніздечку і висиджувала чотири біленькі яйця. Доллі була дуже відповідальною і турботливою мамою, тільки час від часу відлітала до моря, щоб ковтнути водички та з'їсти рибину, і зразу ж поверталася до своїх білесеньких кругленьких діточок. Одного разу чайка забарилася коло моря і, повернувшись додому, не застала одного яйця. Воно зникло... Натомість, у її раніше тихому милому гніздечку був такий безлад, ніби пролетів смерч! Налякана чайка закричала:

- Хто вкрав моє маленьке, беззахисне дитя!?

- Ніхто його не крав, – почула чайка тихий писк, – це ж я, мамо. З-під хмизу визирнула розтріпана голова, а потім і незграбне тільце пташеняти.

- Хто ти, – розлючено заклекотіла мама-чайка, – це ти украв дитину? От зараз покличу зграю птахів, вони тебе заклюють.

– Не треба, мамо, це ж я, твій первісток, я вже з'явився на світ! Роздивилася мама-чайка малюка потім поглянула на шкаралупу.

- То це ти там сидів?

– Я, я, – зраділо маля, – а тут набагато цікавіше, – і небо, і море таке красиве! Мамо, навчиш мене літати як ти?

Мама заспокоїлася і вже причепурювала малюка та намагалася прилаштувати його знову в шкаралупу. Що ти, дурненький, тобі не можна, ще рано, ти ж зовсім маленький, ану хутчій назад, у шкаралупу повертайся! Посадила вона малюка на одну половинку розбитого яйця, іншою накрила й сіла зверху.

- Зручно? – спитала Доллі.

- М-м-м, – почулося знизу.

– А чи довго мені так сидіти?

- Доки не виростеш.

Та згодом й інші пташенята почали перестукуватися в яйцях.

- Що там, брате, наверху?

– Нічого цікавого. Насварили і назад в яйце посадили. Але якби ви побачили те безкрайне небо, хвилі на морі!.. Я так хочу туди полетіти!

-І я!

-І я! – запищали пташенята.

– Діти, чого ви там!?! – запитала мама.

- А ми вже не діти! – вигукнули всі четверо. Та й повистрибували на «світ Божий».

Запитання для обговорення:

- Як ви можете охарактеризувати материнську поведінку чайки Доллі? Чи має вона вплив на особливості розвитку дітей?

– Чому даний стиль поведінки є неконструктивним?

- Як інколи хочеться діяти дітям, коли батьки не прислухаються до їхніх потреб, обмежують у свободі, чи нав'язують власну думку?

- Який стиль батьківської поведінки найчастіше проявляється у вашій сім'ї?

– Це сприяє вашим взаєминам із батьками?

- Яке спілкування батьків з дітьми, на вашу думку, є найбільш ефективним?

Вправа «Пригадай веселий випадок з дитинства» [54] (10 хв.)

Мета: продовжити знайомство, сприяти створенню комфортної атмосфери тренінгу.

Хід проведення

Тренер просить учасників стати парами і утворити коло. Потім він пропонує всім пригадати веселий випадок зі свого дитинства та розповісти про нього одним-двома реченнями партнеру.

Наприклад: «Коли я був маленьким, то одного разу я написав листівку: Дорогі мамо й тату, вітаю Вас з новим роком...»). По завершенні тренер пропонує всім разом голосно вигукнути: «Всі ми родом з дитинства!».

Вправа «Стиль сімейного виховання» [51] (30 хв.)

Мета: розвиток навичок батьківської компетентності.

Хід проведення.

Ведучий об'єднує учасників у три групи і кожній з них дає картку із характеристикою стилю сімейного виховання. Завдання: познайомитися з її змістом та розіграти епізод казки, в якій би зустрічався такий стиль батьківської поведінки:

Влада

Цей шлях опирається на переконання дорослого, що батьки завжди краще знають і мають рацію, демонструють дитині, хто головний. Дитина повинна підкорятися їхній волі, найкраще без дискусії. Батьки найчастіше виступають у ролі контролера, екзекутора, судді, володаря, поліцейського, а іноді й ката. Такий образ батьків викликає в дитини почуття страху, злості, гніву, жалю, несправедливості, кривди, приниження, сорому. В дитини з'являється переконання, що батьки її не розуміють, можливо, не люблять. У поведінці дитини може з'явитися опір, брехня, покора, агресія, ворожість, бунт або лицемірство. Дитина може думати: «ніхто не прислухається до моєї думки, а, значить, мої думки дурні та нічого не варті. Я ні на що не здатна, якщо мене треба постійно контролювати, стежити за мною, перевіряти. Тільки батьки знають, що для мене добре».

Можливі наслідки для дитини – відсутність бажання змінюватися, залежність від думки та оцінок інших, нездатність творчо мислити, самостійно вирішувати проблеми, занижена самооцінка, відсутність віри у власні можливості.

Можливі наслідки для батьків – почуття безсилля, нездатності вплинути на ситуацію, що посилюють незадоволення дитиною та собою як батьками.

Наслідки для родини – холодність, неприязнь, емоційна відчуженість, ворожість, конфлікти. Родина перетворюється на поле битви.

Поступливість

На цьому шляху батьки заради «святого спокою» поступаються дитині, хоча це суперечить їхнім відчуттям і потребам. Вони підкоряються волі дитини, щоб уникнути конфронтації.

Постать батьків поступлива, але наелектризована злістю, роздратуванням щодо «самолюбивої, сповненої бажань і претензій» дитини.

Дитина відчувається у виграві – «Я перемогла». Це породжує змішані почуття: тріумф, почуття провини, невпевненість, викликані відсутністю опору з боку дорослого. Вона може думати: «Всі повинні мені підкорятися», «Найважливішими є мої почуття і потреби», «Батьки все зроблять заради мене, варто тільки бути впертою». Свою волю дитина диктує за допомогою крику, плачу, шантажу, тиску.

Можливі наслідки для дитини – відсутність почуття безпеки через своєрідну зміну ролей – батьки виявляються «слабкими», а дитина «сильною». У дитини може розвинутися імпульсивний спосіб реагування, егоїзм, нездатність підпорядковуватися авторитетові, суспільним та етичним нормам, а також працювати в колективі (виникають проблеми в школі, з ровесниками).

Можливі наслідки для батьків – неприязнь До дитини, безсилля, незадоволення собою як батьками, незадоволення з приводу постійних поступок дитині всупереч своїм потребам та почуттям.

Наслідки для родини – відчуженість, холодність, неприязнь (батьки не можуть витримувати поведінку своєї дитини, їм не подобається бути з нею).

Діалог

На шляху діалогу батьки передають дитині важливі для них цінності, враховуючи почуття та потреби дитини, а в ситуації конфлікту шукають спільне рішення, яке задовольняло б всіх зацікавлених. Батьки поважають почуття, потреби та думки дитини. Допомагають дитині розкривати свої можливості, сприяють ставленню її адекватної самооцінки. Також батьки поважають свої потреби та почуття, можуть твердо сказати «ні», коли ситуація вимагає цього. Тому дитина може бути задоволена сама собою, відчувати повагу до власної думки та думки батьків (вчителів, інших людей), мати високе почуття власної вартості та відповідальності за свої вчинки. Дитина може думати: «Я можу сама приймати рішення, я можу бути відповідальною, я здатна багато на що і хочу спробувати свої сили, а якщо в мене не вийде, – спробую ще раз».

Можливі наслідки для дитини – бажання співпрацювати з батьками, їй подобається бути з ними. В дитини розвивається впевненість у собі, повага до потреб і почуттів інших.

Можливі наслідки для батьків – задоволення собою як батьками, почуття близькості, радість від перебування разом із дитиною, приязні стосунки з нею. Можливість виразити своє незадоволення (гнів, розчарування, злість), не ображаючи дитину.

Наслідки для родини – менше конфліктів, бо вони вирішуються вчасно і за допомогою діалогу. Дитина вчиться самостійності та відповідальності. Розвивається конструктивні діалогічні стосунки між батьками та дітьми, формуються міцні емоційні зв'язки та вміння виявляти взаємну турботу та повагу.

Запитання для обговорення:

- Який стиль батьківської поведінки виявився найбільш конструктивним? Чому? Який негативний вплив на дитину мають хибні стилі батьківської поведінки?

Вправа « Я мрію, щоб моя дитина була...» [52] (10 хв.)

Для батьків приготувала промінці сонечка, де записано початок речення і їм пропоную написати продовження речення. Початок : « Я мрію, щоб моя дитина була...».

Після презентації кожного бажання, ми прикріпимо ваші промінчики на дошці мрій.

Саме ви батьки допоможете дитині стати хорошою людиною. Адже дитина – це ваше віддзеркалення. І основним вашим помічником є ваша любов.

Інформаційне повідомлення «Чинники, які впливають на розвиток дитини» [53] (5 хв.)

Найважливіший скарб людини – це здоров'я. Нині не викликає сумніву той факт, що всі діти вимагають певної психологічної підтримки, оскільки перебувають під впливом низки несприятливих чинників.

Чим відрізняється психічне здоров'я від психологічного?

Психічне здоров'я – це стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно й плідно працювати.

Психологічне здоров'я стосується особи та є сукупністю психічних властивостей людини, які постійно розвиваються. Ці властивості допомагають особі знайти свій шлях , який дасть змогу їх виконати певну життєву мету, а також гармонізують потреби окремої особи й суспільства загалом. Проблеми психологічного характеру піддаються корегуванню набагато легше, ніж психічного.

Нервові, нестабільні батьки – нервова й нестабільна дитина.

Ускладнюються сімейні відносини, а страждають від цього насамперед діти. Ці відносини відображаються в напружених взаєминах між дітьми.

Експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я довели, що порушення психічного здоров'я набагато частіше відбувається в дітей, які

страждають від недостатнього спілкування з дорослими та їхнього ворожого ставлення, ростуть в умовах сімейних суперечок.

Навіть вік характеризується тісною емоційною прихильністю дитини до батьків, причому у вигляді потреби в любові, повазі, визнанні.

Психогімнастична вправа «Улюблена дитяча іграшка» [51] (10 хв.)

Мета: актуалізація дитячого досвіду, розвиток емоційної експресивності.

Хід проведення

Кожен учасник за допомогою пантоміми повинен показати найулюбленішу іграшку дитинства, а інші учасники відгадати, що це за іграшка.

Запитання для обговорення: – Які ваші найяскравіші спогади з дитинства? – Чому дорослі не завжди розуміють світ дитини? Як може допомогти батькам погляд крізь «чарівні окуляри світу дитинства» на нове сприймання своєї дитини?

Вправа «Валіза» [51] (15 хв.)

Мета: підвищення рівня самоцінності учасників, зміна хибних батьківських установок та позицій, рефлексія роботи у тренінгу.

Ресурси: аркуші, ручки.

Хід проведення. Доброволець виходить із кімнати, а інші учасники починають «збирати йому в дорогу валізу». В цю «валізу» складається те, що, на думку групи, допоможе йому в майбутньому бути хорошим батьком чи матір'ю. Обов'язково потрібно нагадати "мандрівнику" про те, що буде заважати в дорозі, тобто звернути увагу на його негативні якості, з якими необхідно боротися, щоб сімейне життя було більш приємним та продуктивним. Для хорошої «валізи» потрібно не менше 5-7 характеристик, як позитивних, так і негативних.

Потім учаснику, який виходив з кімнати, зачитується і передається отриманий список. Він може запитати в учасників про те, що є для нього

незрозумілим у списку. Згодом з кімнати виходить наступний учасник, і вся процедура повторюється. Вправа продовжується доти, доки кожен не отримає свою «валізу».

Запитання для обговорення:

- Чи з усіма характеристиками ви згодні?
- Як саме вміст валізи відповідає вашим уявленням про себе як про майбутню маму?
- Які характеристики з'явилися завдяки роботі у тренінгу?

Історія для роздумів [52] (5 хв.)

І на завершення я хотіла б прочитати вам неймовірну історію яка я надіюсь заставить вас задуматись про важливість батьківського часу для дитини.

Одного зимового вечора мама пізно повернувшись з роботи до дому, дуже втомлена, піднімаючись по сходах побачила, що на порозі сидить і чекає її десятирічний син.

- Мамо, можна у тебе щось спитати?
- Звичайно, що сталося?
- Скільки тобі платять за годину твоєї роботи?
- А навіщо тобі це ?– обурилась мати.

Ну, будь ласка, скажи.

- Ну, взагалі 100. А що?
- Мамо, ти можеш мені позичити 50 гривень.
- Ти мене запитав для того, щоб я тобі дала гроші на якусь іграшку, чи на чергову пачку якихось цукерок ?– закричала вона. – Негайно йди до себе в кімнату і лягай спати. Малюк тихо пішов до себе в кімнату і закрив за собою двері.

А мама і далі стояла і продовжувала обурюватися

– Та як він сміє мене питати та просити грошей?. « Та я все роблю для його доброботу ».

Згодом мати заспокоїлась і зайшла в дитячу кімнату, її син уже лежав у ліжку.

– Ти не спиш синку?- запитала мама.

– Ні, мамо-відповів хлопчик

– Я здається, тобі дуже грубо відповіла. Пробач мені. Ось тримай гроші, які ти просив.

Хлопчик підвівся і посміхнувся. Ой мамо, дякую! – радісно вигукнув він. Потім хлопчик заліз під подушку і дістав декілька купюр. Коли мати побачила, що в дитини вже є гроші, знову обурилась. А малюк склав всі гроші разом, ретельно перерахував купюри і подивився на матір.

Навіщо ти у мене просив гроші, якщо вони у тебе вже є? – запитала матір.

– Тому що мені не вистачало.

– Мамо, тут рівно 100. Можна я куплю годину твого часу? Будь ласка, прийди завтра з роботи раніше. Я хочу, щоб ти повечеряла з нами і погралася зі мною!

Я дякую Вам, я впевнена що після сьогоднішньої зустрічі останні слова ніколи не промовить ваша дитина.

Розроблена нами програма може бути використана психологами у роботі із жінками, які бажають стати матерями або із майбутніми мамами під час їх вагітності.

Окрім програми, доцільною є і розробка рекомендацій для самих жінок. Використовуючи їх жінки можуть самостійно поглибити свої знання в темі материнства та підвищити свій рівень готовності до материнства зокрема. Ці рекомендації подані у наступному підрозділі.

2.4 Науково-практичні поради психологам щодо формування у жінок психологічної готовності до материнства

Проаналізувавши джерела за темою формування психологічної готовності до материнства та результати власного емпіричного дослідження, нами розроблено низку рекомендацій жінкам щодо того, як їм самотійно можна підвищити рівень своєї психологічної готовності до материнства:

- збільште рівень стресостійкості;
- знизьте рівень тривожності;
- піклуйтеся не лише про своє фізичне здоров'я, а й про психічне;
- відвідайте школу майбутніх мам (курси);
- пройдіть психологічне консультування (якщо необхідно);
- дослухайтеся до свого тіла: налагодьте свій режим сну та харчування, займіться якою-небудь руховою активністю;
- освоюйте роль матері: допомагайте подругам чи рідним у яких вже є діти, щоб отримати необхідні навички;
- відвідайте парну психотерапію або сімейного психолога разом зі своїм партнером;
- визначте із партнером, яким чином ви виховуватимете вашу майбутню дитину, який стиль виховання використовуватимете, чи візьмете щось із того як вас виховували батьки;
- уявляйте як зміниться ваше життя з народженням дитини, щоб це не стало для вас несподіванкою, а також продумайте як можна буде вирішити ту чи іншу проблему;
- пройдіть обстеження організму: коли ви знатимете, що ви здорові – буде менше страхів пов'язаних із зачаттям, вагітністю та народженням дитини;

- вивчайте інформацію про розвиток дитини як пренатальний, так і після народження;
- не менш важливою є обізнаність партнера;
- визначте разом із партнером, хто які обов'язки виконуватиме після народження дитини, оскільки важливо, щоб батьки разом брали участь у житті маляти;
- визначте із партнером чому ви хочете дитину, це має бути усвідомлене бажання, а не спосіб вирішити які-небудь сімейні проблеми;
- при необхідності чи бажанні відвідайте перинатального психолога;
- збільште кількість позитивних емоцій.

Грунтуючись на відповідях учасників нашого дослідження під час анкетування та узагальнюючи їх, ми розробили ще одну групу рекомендацій щодо формування психологічної готовності студенток до материнства:

- ✓ мати уявлення про своє ставлення до дітей;
- ✓ готовність рости нову особистість;
- ✓ вміти не нашкодити собі та дитині;
- ✓ є достатньо знань та навичок для піклування про дитину;
- ✓ готовність до всіх емоційних станів;
- ✓ розуміти усі наслідки;
- ✓ емоційна, внутрішня зрілість;
- ✓ мати має бути сформованою особистістю;
- ✓ бути психологічно та морально налаштованим;
- ✓ вміння контролювати свої емоції.

Ці рекомендації можуть бути використані психологами під час консультативної і психопрофілактичної роботи із майбутніми мамами або жінками, які лише планують стати мамами.

Отже, на основі аналізу психологічної літератури та даних власного дослідження нами були розроблені рекомендації жінкам щодо формування психологічної готовності до материнства.

Висновки до розділу

У другому розділі подано результати діагностики особливостей формування та рівня психологічної готовності до материнства у жінок.

У дослідженні були використані такі методики: для визначення особливостей формування у жінок психологічної готовності до материнства – Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) та анкета «Як вас виховували ваші батьки?». Для визначення рівня психологічної готовності до материнства – міні-тест для батьків «Мій стиль виховання дитини в сім'ї». Окрім цього нами було розроблено авторську анкету відповідно до теми нашого дослідження. Усі тести були представлені у гугл-формі.

У дослідженні взяли участь 27 жінок віком від 19 до 42 років.

Були отримані такі результати:

- низький рівень ситуативної тривожності – у 59 % досліджених; у 30 % досліджених виявлено середній рівень реактивної тривожності; високий рівень ситуативної тривожності – у 11 % жінок. Кількість досліджених із низьким рівнем ситуативної тривожності переважає над кількістю із високим рівнем;

- батьки більшості досліджених використовували спрямовуючий стиль виховання – 74 %; у 18 % батьків виявлено владний стиль виховання; спрямовуюче-владний – 4 % та усунуто владний – також 4 %.

- у 82 % досліджених діагностовано демократичний стиль виховання; авторитарний стиль виховання – у 7 % досліджених; авторитарно-демократичний – 4 % та демократично-індиферентний – 7 %.

Порівняльний аналіз стилів виховання жінок та їхніх батьків показав, що спрямовуючий стиль виховання (він же демократичний) найбільш характерний як для тих, так і для інших. Владний стиль виховання (він же і авторитарний) більш притаманний старшому поколінню (батькам

досліджених). Сспрямовуюче-владний (демократично-авторитарний) стиль виховання однаково виражений як у досліджених , так і батьків за словами жінок. Усунуто-владний стиль виховання характерний лише для батьків. А от демократично-індиферентний навпаки – притаманний лише досліджуваним.

Результати анкетування показали таке:

- поняття «материнство» як відповідальність охарактеризували 37 % досліджених . Цікавим є те, що так відповіли жінки із кожної з наших вікової груп. Це свідчить про те, що вони усвідомлюють, що материнство це велика відповідальність.

- 89 % жінок позитивно ставляться до материнства, а 7 % досліджених мають нейтральне ставлення до материнства, а 4 % – незрозуміле.

- 92 % студенток позитивно ставляться до дітей та люблять їх. Одна із досліджених – відповіла так: «такоє, час від часу», а ще одна жінка написала, що має: «нейтральне відношення до дітей))) А своїх дітей люблю».

- у переліку відповідей на запитання анкети «Що таке психологічна готовність до материнства на Вашу думку?» найчастіше зустрічаються слова готовність і відповідальність. Так вважають досліджувані з усіх вікових груп.

- 96 % опитуваних вважають, що важливо бути психологічно готовою до материнства. І лише 4 % (одна жінка) вважає інакше.

- більшість вважають, що готуватись до материнства необхідно аж тоді коли вже є серйозні відносини, бажання та готовність створити сім'ю та стати батьками; головне, щоб було бажання та можливості (в тому й числі матеріальні); частина вважає що все індивідуально для кожної людини. А от щодо вікових меж думки жінок розходяться: як можна раніше, з народження; з дитинства; з 14 років; ще з юнацького віку/ з 20 років; все своє життя.

- готовими до материнства себе вважають 40, 7 % досліджених, ні – 48,1 %. Одна особа відповіла: «не зовсім». А ще дві жінки відповіли, що готові частково з певних причин. Як ми бачимо лише менше половини досліджених вважають себе психологічно готовими до материнства.

Відповідно до результатів теоретичного та емпіричного дослідження нами було представлено приклад соціально-психологічного тренінгу для формування готовності до материнства у жінок. Вправи та рекомендації, використані в тренінгу, можуть використовуватись окремо від тренінгу.

Розроблено науково-практичні поради жінкам щодо підвищення рівня психологічної готовності до материнства. Ці рекомендації можуть бути використані психологами під час консультативної і психопрофілактичної роботи із майбутніми матерями.

ВИСНОВКИ

Здійснено теоретичний аналіз проблеми формування готовності жінок до материнства та визначено сучасні шляхи формування у жінок психологічної готовності до материнства. Визначено теоретичні основи формування психологічної готовності до материнства. Виявлено історичні і сучасні напрямки дослідження материнства, досліджено поняття материнства і психологічної готовності до материнства, типи матерів, виявлено цінність материнства сучасних жінок, описано різні структури психологічної готовності до материнства.

Виявлено, що одним з ефективних шляхів (способів) формування психологічної готовності жінки до материнства або підвищити низький рівень психологічної готовності до материнства є групова, зокрема, тренінгова робота.

Проведено емпіричне дослідження рівня психологічної готовності до материнства у жінок.

Були використані такі методики: Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна), анкета «Як вас виховували ваші батьки?», міні-тест для батьків «Мій стиль виховання дитини в сім'ї» та авторська анкета. Дослідження проводилось онлайн за допомогою гугл-форми. У дослідженні взяли участь 27 жінок віком від 19 до 42 років.

Отримано такі результати: у більшості досліджених жінок низький рівень ситуативної тривожності, проявлений демократичний стиль виховання, до самих досліджених також був використаний переважно демократичний стиль виховання. Водночас майже третина досліджених має середній рівень реактивної тривожності.

Результати анкетування показали що більшість досліджених сприймають материнство як відповідальність, ставляться до нього позитивно, люблять дітей, вважають, що до материнства потрібно бути готовою, але

готуватися до нього тоді, коли є серйозні стосунки; при цьому майже половина досліджених вважає себе неготовими до материнства.

Відповідно до результатів теоретичного та емпіричного дослідження нами було розроблено соціально-психологічний тренінг для формування готовності до материнства у жінок, а також науково-практичні поради психологам і жінкам щодо підвищення рівня психологічної готовності до материнства. Ці рекомендації можуть бути використані психологами під час консультативної і психопрофілактичної роботи із майбутніми матерями.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у розширенні вибірки та дослідного інструментарію, визначенні впливу віку жінки на її ставлення до материнства і визначенні відповідних шляхів формування готовності до материнства.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Материнство. *Словник української мови. Академічний тлумачний словник* (1970-1980). URL: <http://sum.in.ua/s/materynstvo> (дата звернення: 11.12.2022 р.)
2. Материнство – це мистецтво, якому потрібно навчатись. Офіційний сайт Калуської міської ради. URL: <https://kalushcity.gov.ua/news/materinstvo-ce-mistectvo-yakomu-potribno-navchatis> (дата звернення: 11.12.2022 р.)
3. Хомів М. Материнство – це диво! URL: <https://www.noabort.te.ua/statti/151-materynstvo-tse-dyvo.html> (дата звернення: 11.12.2022 р.)
4. Янковіч Р. Материнство – це покликання. Переклад: Н. Лахман Християнське видавництво Кана. URL: <https://kanabooks.com/publikatsiyi/17-materynstvo-tse-poklykannia> (дата звернення: 11.12.2022 р.)
5. Материнство як психологічний феномен. URL: <http://ibib.ltd.ua/materinstvo-kak-psiologicheskii-25632.html> (дата звернення: 11.12.2022 р.)
6. Стрельник О. Турбота як робота. Материнство у фокусі соціології : монографія. URL: https://zmina.info/articles/olena_strelnik_suchasne_materinstvo_ce_jemocijna_robo-ta/ (дата звернення: 11.12.2022 р.)
7. Крижановська З. Основна функція мами – любити свою дитину. Луцьк, 2020. URL: <https://www.volynnews.com/news/all/osnovna-funktsiia-mamy-liubyty-svoiu-dytnu-psykholoh-z-lutska/> (дата звернення: 11.12.2022 р.)
8. Різні типи матері. URL: <http://www.vytaniya.info/%d1%80%d1%96%d0%b7%d0%bd%d1%96-%d1%82%d0%b8%d0%bf%d0%b8-%d0%bc%d0%b0%d1%82%d0%b5%d1%80%d1%96/> (дата звернення: 11.12.2022 р.)
9. Як психологічний тип мами впливає на майбутній характер дитини – 5 варіантів. URL: <https://vcf.vn.ua/yak-psiologichnij-tip-mami-vplivaye-na-majbutnij-harakter-ditini-5-variantiv/> (дата звернення: 11.12.2022 р.)

10. Типи мам залежно від різних стилів виховання. *Розвиток дитини. Статті. Батьківство*. URL: <https://childdevelop.com.ua/articles/parents/4388/> (дата звернення: 11.12.2022 р.)
11. Проскурняк О. Психологічна структура та особливості прояву феномену материнства : дис. канд. псих. наук : 19.00.01. Київ, 2010. 251 с.
12. Канюка С. Формування толерантності жінок як умови їх психологічної готовності до майбутнього материнства. Київ, 2018. URL: https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/%D0%94_26.053.10/Kanyuka.pdf (дата звернення: 15.11.2022 р.)
13. Томаржевська І. Теоретичні аспекти проблеми психологічної готовності до материнства в молодих жінок. Київ, 2021. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2021/26.pdf (дата звернення: 14.11.2022 р.)
14. Даниленко Н. Формування психологічної готовності жінки до материнства : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.04 – медична психологія. Київ, 2007. 19 с.
15. Badinter E. *Mother love. Myth and reality*. NY. : Macmillan, 1981. 241 p.
16. Benedict R. *Patterns of culture*. NY. : Atheneum, 1955. 145 p.
17. Vinovskis M. A. *Historical perspectives on the development of the family and parent-child interaction. Parenting across the life span*; ed. by J. Lancaster, A. Rossi, L. Sherrod. NY., 1987. P. 189–234
18. Vincent G. *A history of secrets? A history of private life*. V. 5. *Riddles of private identity: Modern times*. Cambridge, Mass, 1991. P. 115– 129.
19. LeVine R. A. *Parenthood in social transformation* / R. A. LeVine, M. White // *Parenting across the life span*; ed. by J. Lancaster, J. Altmann, A. Rossi, L. Sherrod. – NY. : de Gruyter, 1987. – P. 210–243.
20. *History of childhood* / ed. by L. de Mause. NY-L. : Arlington House, 1975. 542 p.
21. Prost A. *Public and private spheres in France. A history of private life*. V. 5. *Riddles of identity: Modern times*. Cambridge: Mass, 1991. P. 23–67.

22. Rich A. *Of woman born. Motherhood as experience and institution*. NY. : Norton, 1976. 318 p.
23. Vincent G. *A history of secrets? A history of private life*. V. 5. *Riddles of private identity: Modern times*. Cambridge, Mass, 1991. P. 115– 129.
24. Klaus K. *Mother – infant bonding*. St. Louis: Penguin, 1976. 245 p.
25. *History of childhood* / ed. by L. de Mause. NY-L. : Arlington House, 1975. 542 p.
26. Hay D. F. Vespo E. J. *Social learning perspectives on the development of the mother-child relationship. Different faces of motherhood*; ed. by B. Birns and D. Hay. NY.: Plenum press, 1988. P. 156–180.
27. Benjamin L. S. *Structural analysis of social behavior. Psychological review*. 1978. №81. P. 239–245.
28. Bowlby J. *Maternal care and mental health*. Geneva: Claridge, 1987. 321 p
29. Winnicot D. W. *The family and individual development*: Penguin, 1968. 389 p.
30. Rutter M. *Maternal deprivation reassessed*. NY: Plenum Press, 1971. 274 p
31. Канюка С. Актуальність дослідження толерантності як умови психологічної готовності жінок до майбутнього материнства. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету* : зб. наук. праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2015 рік. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. С. 111-113.
32. Анчева І. Сучасний погляд на психологічну готовність жінки до материнства. Одеський національний медичний університет. Одеса, 2017. URL: <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/4617/Ancheva.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 06.09.2022 р.)
33. Чайка В. *Навколишнє середовище, стрес та вагітність* / В. Чайка та ін. Донецьк: Південний Схід, 2001. – 108 с.
34. Яблонська Т. Особливості функціонування сім'ї як умова розвитку особистості дитини. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Т. XII. Ч. 2. С.401–407.

35. Гридковець Л. Вплив родинно-соціальних моделей поведінки на спроможність особистості долати особистісні кризи. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2013. URL: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pvuk> (дата звернення: 15.11.2022 р.)

36. Костюк Г. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості ; за ред. Н.О. Проколієнко. Київ : Рад. школа, 1979. 608 с.

37. Даниленко Н. Формування психологічної готовності жінок до майбутнього материнства : дис. канд. псих. наук : 19.00.04. Харків, 2007. 186 с.

38. Мальована Ю. Сімейні фактори формування материнської сфери у жінок із загрозою переривання вагітності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.04 – медична психологія. Київ, 2006. 22 с.

39. Ішук О. Психологічна підготовка вагітної жінки до перших пологів. – 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2008. 24 с

40. Тіунова О. Психологічні особливості формування відповідального ставлення молодих дівчат до материнства : дис. канд. політ. наук : 19.00.07. Тернопіль, 2008. 183 с.

41. Теляча Н., Подкоритова Л.: матеріали XII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, 2022. С. 146-148.

42. Яремчук Н. Психологічні особливості підготовки молодих жінок до материнства : дис. канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 243 с.

43. Вишньовський В., Куца С. Формування психологічної готовності жінки до материнства. Тернопіль, 2016. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/80501286.pdf> (дата звернення: 27.09.2022 р.)

44. Лук'яненко І. Психологічна готовність до материнства. Херсон, 2018. URL: <http://women.net.ua/wordpress/psihologicheskoe-konsultovanie/stati-po-psihologii/psihologichna-gotovnist-do-materins/> (дата звернення: 19.09.2022 р.)

45. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) URL: https://www.lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf (дата звернення: 27.09.2022 р.)
46. Психологія. Формування комунікативного компоненту соціальної компетентності дошкільнят. *Всеосвіта. Бібліотека методичних матеріалів*. 2018. URL: <https://vseosvita.ua/library/formuvanna-komunikativnogo-komponentu-socialnoi-kompetentnosti-doskilnat-16765.html> (дата звернення: 27.09.2022 р.)
47. Чміль В., Дахненко І. Міні-тест для батьків «Мій стиль виховання дитини в сім'ї»/ *Сайт Квасилівського ЗДО (ясла-садок)*. URL: <http://leleka.rv.ua/index.php?m=content&d=view&cid=96> (дата звернення: 27.09.2022 р.)
48. Подкоритова Л., Теляча Н. Робота психолога з формування у жінок психологічної готовності до материнства. *Psychology Travelogs* : науковий журнал, № 2 (4), 2022. С. 14-34.
49. Проблема материнства та його вивчення в психології. Проблема материнства. URL: https://stud.com.ua/127339/psihologiya/problema_materinstva_yogo_vivchennya_psihologiyi (дата звернення: 15.11.2022 р.)
50. Шмілик Н. Психологічний аналіз змісту, структури та критеріїв суб'єктивної готовності до материнства. Дрогобич, 2018. URL: http://www.aphn-journal.in.ua/archive/4_2013/33.pdf (дата звернення: 02.12.2022 р.)
51. Сюравич І. Основи тренінгової роботи з жінками в період вагітності. Житомир, 2009. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/4021/1/%D0%A1%D1%8E%D1%80%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B8%D0%BA%D0%86.%D0%9C..pdf> (дата звернення: 14.11.2022 р.)
52. Нечипорук О. Тренінгове заняття для батьків «Діти – віддзеркалення батьків». 2019. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/01002stm-0aff.docx.html> (дата звернення: 14.11.2022 р.)
53. Мельник Т. Тренінгове заняття з батьками «Щаслива дитина – благополучна родина» (за проектом «Вчимося жити разом»). 2017. URL:

<https://urok-ua.com/treningove-zanyattya-z-batkami-shhasliva-ditina-blagopoluchna-rodina-za-proektom-vchimosya-zhiti-razom/> (дата звернення: 14.11.2022 р.)

54. Усвідомлене батьківство як умова повноцінного розвитку дитини та підвищення виховного потенціалу громади: Методичні матеріали до тренінгу / Упоряд. : І. Братусь та ін.; За заг. ред. Г. Лактіонової. Київ : Наук. світ, 2004. 86 с. URL:

https://childfund.org.ua/Uploads/Files/books_pdf/Usvidomlene_Batkivstvo.pdf (дата звернення: 14.11.2022 р.)

55. Кухлій В., Гусєв В. Психологічні аспекти ставлення жінки до материнства. Донецький національний медичний університет МОЗ України, 2019. URL: <https://jhealth.donnu.edu.ua/article/view/7517> (дата звернення: 08.09.2022 р.)

56. Чередниченко Т. Стиль переживання вагітності як показник психологічної готовності до материнства. Том 2 № 1 (2018): Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки. Херсон, 2018. URL: <http://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/375> (дата звернення: 05.09.2022 р.)

57. Макаренко А., Діколь-Кобріна О. Адаптаційні механізми психологічної готовності до материнства. Одеса, 2022. URL: https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/_%D0%9E%D0%9D%D0%9C%D0%A3_2022.pdf#page=162 (дата звернення: 06.09.2022 р.)

58. Кулик А. Вивчення материнства в історичному аспекті. Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України м. Черкаси, Україна, 2020. URL: <http://web.kpi.kharkov.ua/pcw/wp-content/uploads/sites/210/2020/11/FILOSOFIYA-V-SUCHASNOMU-SVITI-2020-.pdf#page=283> (дата звернення: 09.09.2022 р.)

59. Магдисюк Л., Демчук В. Психологічна готовність української молоді до материнства. Волинський національний університет імені Лесі Українки КЗВО «Волинський медичний інститут», 2022. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/20886> (дата звернення: 06.09.22 р.)

60. Туриніна О., Круз Б. Особливості формування психологічної готовності жінок до материнства. Міжрегіональна Академія Управління Персоналом. м. Київ, 2021.

61. Слюсаренко М., Кравцова Д. Рівень теоретичного дослідження психології материнства Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2021.

62. Канюка С. Формування толерантності жінок різного віку як умови їх психологічної готовності до майбутнього материнства. Київ, 2018. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/31350> (дата звернення: 08.09.2022 р.)

63. Сорокіна Г. Тищенко Л. Структура психологічної готовності до материнства жінок різних вікових категорій. Маріуполь, 2021. URL: <http://194.28.101.14/jspui/bitstream/123456789/3226/1/%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0.%20%D0%A1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%96%D0%BD%D0%B0.pdf> (дата звернення: 06.09.2022 р.)

64. Гаража Н., Таран О. Соціально-психологічні чинники ставлення сучасних жінок до материнства. Київ, 2021. URL: https://web.archive.org/web/20220114005721id_/http://habitus.od.ua/journals/2021/30-2021/15.pdf (дата звернення: 05.09.2022 р.)

65. Коренева Ю. 2018. Психологічне ставлення до материнства й ускладнені психостани вагітної жінки : теоретико-емпіричний аналіз проблеми. Психологічні перспективи. 32 (Груд 2018), 149–161. URL: <https://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/view/350> (дата звернення: 07.09.2022 р.)

Додаток А

Авторська анкета

«Психологічна готовність до материнства»

1. Скільки Вам років?
2. Що таке материнство на Вашу думку?
3. Ваше ставлення до материнства:
 - Позитивне
 - Негативне
 - Нейтральне
 - Інше...
4. Ваше ставлення до дітей:
 - Люблю дітей
 - Не люблю дітей
 - Інше...
5. Що таке психологічна готовність до материнства на Вашу думку?
6. Як Ви вважаєте, чи важливо бути психологічно готовою до материнства?
 - Так
 - Ні
 - Інше...
7. Коли, на Вашу думку необхідно розпочинати психологічно готуватись до материнства?
8. Чи вважаєте Ви себе психологічно готовою до материнства?
 - Так
 - Ні
 - Інше...