

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Особливості емоційного стану матерів залежно від віку дитини

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-223
групи

Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія

Хомич Л.В.

(прізвище та ініціали)

Керівник

д.психол.н., проф.,

Ситник С.І.

(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та
ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.

підпис

(наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.

підпис

(наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ—2024

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СЕРЕД МАТЕРІВ, ЯКІ МАЮТЬ ДІТЕЙ РАНЬОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	8
1.1. Поняття «материнство», його функції та роль	8
1.2. Психологічні особливості матерів, які виховують дітей раннього та дошкільного віку	25
1.3. Фактори, які впливають на емоційний стан матерів та образ сучасного материнства	39
Висновки до розділу 1	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СЕРЕД МАТЕРІВ, ЯКІ МАЮТЬ ДІТЕЙ РАНЬОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	40
2.1. Характеристика методик дослідження	40
2.2. Характеристика вибірки досліджуваних	39
Висновки до розділу 2	40
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ МАТЕРІВ, ЯКІ МАЮТЬ ДІТЕЙ РАНЬОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	48
3.1. Аналіз особливостей емоційного стану матерів, що виховують дітей раннього та дошкільного віку	48
3.2. Аналіз результатів дослідження	51
3.3. Психологічні рекомендації для покращення емоційного стану матерів, що виховують дітей раннього та дошкільного віку	61
Висновки до розділу 3	70
ВИСНОВКИ	73

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ
ДОДАТКИ

76

ВСТУП

Актуальність дослідження. Формування жінки у ролі матері є одним із найважливіших та найбільш відповідальних періодів у її житті. Цей етап супроводжується не тільки фізіологічними змінами, але й соціальними та психологічними перетвореннями. Біологічні зміни, виникнення материнського інстинкту, новий рівень відповідальності за дитину – всі ці фактори впливають на свідомість та життя жінки.

Однією з основних передумов для майбутнього материнства повинна бути належна психологічна готовність до нього, яка слугує фундаментом усвідомленого батьківства та забезпечує справжню і щиру материнську позицію.

Питання інституту сім'ї та створення сприятливих умов для народження та виховання дітей сьогодні є основою соціально-демографічної політики нашої держави. Однією з найважливіших сучасних проблем є забезпечення психічного та фізичного благополуччя майбутнього покоління, на що безпосередньо впливає материнство. Беручи до уваги ключову роль матері в житті дитини, тема материнства залишається надзвичайно актуальною для дослідження та детального вивчення.

Проблема тривожності вивчається і займає вагоме місце у сучасному науковому дослідженні. Тривожність матері впливає на її емоційний стан в цілому, а також дезорганізує її діяльність. Таким чином, у матерів з високим рівнем тривоги обстановка в сім'ї відображається як ситуація підвищеної небезпеки, що і сприймає дитина як батьківське відчуття світу.

Емоційний стан матері вивчали А. Адлер, Дж. Боулбі, Е. Еріксон та Д. Віннікот, В.І. Брутман, М.С. Радіонова та інші. У роботах Н.В. Даниленко досліджувалося, як формується материнське ставлення до дитини ще до народження. Представники психоаналітичного підходу, зокрема Д. Віннікотт, М. Ейнсворт, Г. Клаус, А. Кеннелл, П. Кріттенден, З. Фрейд, аналізують взаємини матері з дитиною та вплив матері на особистісний розвиток дитини.

Це питання також вивчається в контексті інших наук, включаючи біологію, соціологію, фізіологію та інші дисципліни.

Українські наукові дослідження зосереджуються на психолого-педагогічному аспекті взаємодії матері та маленької дитини і супроводженні їх сімей. Результати цих досліджень обговорюються в роботах Т. І. Грицишиної, Н. В. Карпенко, В. О. Крамченко, К. Л. Крутія, В. Манової-Томової, Н. В. Манько, Л. О. Федоровича, та інших вчених.

Можна стверджувати, сучасна психологічна наука досліджує материнство в двох ключових аспектах: як забезпечення умов для розвитку дитини та як складову особистісної сфери жінки.

Дослідники акцентують увагу на дослідженні емоційних проявів матері та дитини, впливі тривожності матері на емоційний стан дитини, типах прив'язаності, сепарації та інших аспектах. Одночасно з цим є потреба в більш глибокому вивченні самосприйняття жінки в ролі матері, оцінці ступеня самореалізації в материнстві, самооцінки, а також задоволеності життям та материнського благополуччя. Роль матері значно впливає на самосприйняття жінки як особистості, оскільки з народженням дитини відбуваються зміни не лише у соціальному статусі, а й у психічному стані жінки. Наприклад, незадоволення собою, дитиною або життям може призводити до негативних наслідків у житті матері, викликати почуття провини і спонукати до відчуття безсилля та дистанціювання. Таким чином, проблема емоційного стану є однією з фундаментальних проблем сучасного суспільства, що обумовило вибір даної теми для дослідження.

Мета дослідження: визначити особливості емоційного стану матерів, що виховують дітей раннього та дошкільного віку.

Об'єкт дослідження: емоційні аспекти материнства.

Предмет дослідження: особливості емоційного стану матерів, що виховують дітей раннього та дошкільного віку.

Завдання дослідження:

1) Проаналізувати теоретико-методологічні аспекти особливостей емоційного стану матерів як предмету дослідження, провести аналіз процесу формування образу ідеального материнства, становлення жінки в ролі матері.

2) Провести емпіричний аналіз емоційного стану матерів, що виховують дітей раннього та дошкільного віку,.

3) Проаналізувати результати емпіричного дослідження емоційного стану матерів, що мають дітей раннього та дошкільного віку.

4) Надати рекомендації щодо покращення емоційного стану матерів, що виховують дітей раннього та дошкільного віку.

Методи дослідження. У процесі дослідження застосовувалися такі методи дослідження, як: аналіз робіт сучасних та зарубіжних авторів з проблеми дослідження, опитування, статистичний аналіз емпіричних даних, аналіз виявлених факторів задоволення материнством, методи математико-статистичної обробки даних.

Застосовувалися такі методики: «Індекс життєвої задоволеності» (ІЖЗ), адаптація Н.В. Паніної, методика «Чи розумієте Ви власну дитину?», автор О. П. Главник, тест вигорання (MBI – Maslach burnout inventory), автор К. Маслач, оцінка рівня ситуативної тривожності (тест Спілбергера), адаптація О.С. Чабана, методика «Як Ви впливаєте на розвиток своєї дитини?» (автор О. П. Главник).

Опис вибірки. У дослідженні взяли участь 100 жінок, віком від 20 до 40 років, що заміжні та мають одного або кілька дітей раннього та дошкільного віку.

Теоретична значущість роботи полягає в обробці та узагальненні теоретичних матеріалів наукових, психологічних, соціальних та педагогічних праць, в яких висвітлено особливості емоційного стану матерів та їх дітей.

Практична значущість роботи. Результати даного дослідження можуть бути використані у практиці дитячого психолога або для дитячої психологічної консультації, а також можуть бути корисні в практиці

психокорекції. Таким чином, отримавши знання та інструменти впливу, психологи зможуть надавати практичні рекомендації матерям, як можна в сучасних непростих умовах зміцнювати власну життєстійкість

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СЕРЕД МАТЕРІВ, ЯКІ МАЮТЬ ДІТЕЙ РАНЬОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Поняття «материнство», його функції та роль

Психологія материнства є однією з найважливіших і недостатньо досліджених галузей сучасної науки. Згідно з Канюкою С.І., яка у своїх працях вивчає тему материнства, питання готовності жінок до материнства та їхнього задоволення цим станом залишається актуальною проблемою [12].

Психологічна готовність до материнства має дві основні складові. З одного боку, вона є вродженою та інстинктивною властивістю, а з іншого - формується протягом життя людини під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників і є особистісним утворенням, що характерне зрілій особистості.

Століттями в різних культурах складалося особливе ставлення до материнства як до найважливішої духовно-моральної цінності. У сучасному світі соціальне навантаження на жінок значно зросло, що робить їм важче поєднувати трудову та сімейну активності. Таким чином, практична готовність до сімейного життя визначає можливість гармонійного поєднання професійних і сімейних ролей.

Емоції відіграють ключову роль у адаптації матері до нового чи зміненого стану. Негативні емоції часто свідчать про зниження рівня адаптації. Протягом всього раннього післяпологового періоду практично всі фізіологічні та психологічні ресурси жінки спрямовані на пристосування організму до нових життєвих умов. Отже, важливе значення має забезпечення матері комфортними матеріальними і психологічними умовами. Крім того, це є необхідним і для майбутнього психічного і фізичного розвитку дитини [32].

Емоційний стан матері є особистою оцінкою якості життя взагалі, включаючи умови і діяльність, а також відносини з людьми, включаючи

самооцінку. Цей стан впливає на якість виконання різних видів діяльності, відношення до подій і оцінку того, що відбувається. Сучасна психологічна наука активно досліджує емоційний стан, задоволеність життям, роботою, взаєминами в шлюбі і багато іншого [73].

Материнство вивчається як складний феномен, що формується в результаті взаємодії різноманітних факторів: генетичних, біологічних, а також впливу родинного та соціального середовищ. Це унікальний психологічний процес, що включає фізіологічні механізми, еволюційну історію, а також культурні та індивідуальні особливості.

У кожній культурі існує свій власний інститут материнства, який включає різноманітні методи виховання жінки як матері. Ці методи передбачають, що частину ролей матері людина усвідомлює, а частину - ні. У суспільній свідомості не всі аспекти материнства усвідомлюються повністю, а деякі з них відображаються у формі традицій, звичаїв, прикмет або забобонів. Все це разом визначає шлях до моделі материнства, що створеною природою та суспільством для повноцінного виховання дитини як члена свого роду та культури [2].

Психофізіологічні аспекти материнства досліджують організацію фізіологічного і емоційного середовища матері для розвитку дитини. Розвиток материнства і динаміка стану вагітності аналізуються з урахуванням формування фізіологічної "домінанти материнства". Успішність вагітності та народження дитини пов'язана з психофізіологічними особливостями емоційної сфери жінки і її особистісними характеристиками.

У феноменологічному напрямку досліджуються функції матері, особливості її поведінки, переживань і установок. При вивченні успішності адаптації жінки до материнства враховуються різноманітні чинники: особистісні особливості, історія життя, адаптація до подружнього життя, досвід взаємодії з власною матір'ю, особливості сімейної моделі материнства, можливості взаємодії з немовлятами і поява інтересу до них у дитинстві [37].

Реалізація жінки в ролі матері також включає наступні аспекти:

- Розвиток емоційної інтелігенції, яка дозволяє розуміти та ефективно керувати власними емоціями під час взаємодії з дітьми та іншими членами родини.

- Розвиток навичок комунікації, які сприяють підтримці відносин з дітьми на емоційному і психологічному рівнях.

- Вміння встановлювати межі і використовувати дисципліну, що сприяє здоровому розвитку та саморегуляції у дітей.

- Розвиток відповідальності і відчуття моральних обов'язків перед дітьми, що допомагає виробити у них стабільність і впевненість у себе.

Ці аспекти спільно формують інтегрований підхід до материнства, що дозволяє жінкам ефективно виконувати свої ролі в сім'ї та суспільстві. [15].

Успішне поєднання усіх цих факторів створює якісні умови для здорового та позитивного емоційного стану серед матерів, які виховують дітей раннього віку. Це сприяє формуванню стабільного емоційного фону, який важливий для психічного здоров'я і здатності матері ефективно взаємодіяти з дітьми. Позитивний емоційний стан матері допомагає створювати теплу та підтримуючу атмосферу у сім'ї, сприяє підвищенню самооцінки та впевненості в своїх здібностях як батьківських, так і особистісних. Такий підхід сприяє розвитку гармонійних взаємин в родині та сприяє здоровому психосоціальному розвитку дитини.

Задоволеність материнством рідко ставала предметом спеціального дослідження. Також закордонними дослідниками та психологами виявлені наступні елементи, які можуть бути складовими задоволеності материнством:

- ставлення до материнської ролі;
- психологічна готовність бути матір'ю;
- готовність і змога подружжя забезпечувати дитину в усіх аспектах, що вона потребує;
- відношення всіх членів сім'ї до матері;
- наявність допомоги в справах материнства;
- характер взаємин з дитиною;

- соціальний стан, спілкування з однодумцями;
- успішність розвитку дитини та її стан здоров'я;
- наявність часу на власні справи на потреби [38].

У процесі становлення психологічної готовності до материнства жінка проймає динаміку особистісного розвитку, що відповідає загальним закономірностям психічного формування. Цей процес включає здобуття необхідних знань, які сприяють формуванню толерантної позиції щодо материнства та виховання дитини. Виховання навичок толерантної поведінки виступає завершальною стадією цього процесу і свідчить про готовність жінки до материнства і задоволення ним. Цей шлях до готовності включає внутрішні перетворення, які не лише допомагають жінці підготуватися фізично і психологічно до материнства, але й сприяють розвитку емоційної і психологічної зрілості, необхідної для гармонійної взаємодії з дитиною [15].

Жінці-матері важлива емпатія у стосунках і спілкування, що базується на реалістичних уявленнях про материнство, а не ідеалізованих образах. Впевненість матері у своїх здібностях покращує її психологічне благополуччя та здоров'я, що впливає на розвиток дітей та задоволеність життям і материнством. Для формування задоволеності материнством ключовими є когнітивні і емоційні аспекти [34].

Традиційно «материнство» розглядають як функцію жіночого організму, що включає в себе народження дітей, ставлення до них з любов'ю і турботою, а також здійснення виховного впливу для досягнення повноцінного розвитку дитини. Цей феномен також відображає глибоке емоційне зв'язок між матір'ю і дитиною, що формується ще до народження і продовжується протягом усього життя. Материнська роль включає в себе не лише фізичні аспекти, а й психологічні, соціальні та етичні аспекти, які сприяють стабільному розвитку сім'ї та суспільства в цілому.

Феномен «материнство» об'єднує наступні аспекти: біологічний (вагітність, народження, годування) і соціальний (розвиток, виховання) [22]. Для особистості матері характерним є індивідуально-психологічні

властивості, спрямованість, активність. Психолог-дослідник В.Рибалка ввів тривимірну модель психологічної структури особистості матері. В основу вищезазначеної моделі було покладено три виміри –соціально-психолого-індивідуальний, діяльнісний, віковий.

Соціально-психолого-індивідуальний вимір материнства включає в себе ряд аспектів, що починаються з особистості матері та її впливу на розвиток дитини:

1. Спілкування з моменту зачаття до протягом життя: Взаємодія між матір'ю і дитиною розпочинається задовго до народження і триває все життя, хоча її форми змінюються з часом і віком дитини.
2. Визначення особистості матері: Цілі та наміри матері визначають основи розвитку дитини, встановлюють спільні виховні цілі та забезпечують піклування про малюка.
3. Ставлення матері до світу і самої себе: Це важливий аспект, що впливає на психологічний клімат у сім'ї та виховання дитини, відображаючися у взаємодії матері з оточуючими і власною самооцінкою.
4. Роль опори матері: Особистість матері є опорою для побудови нових взаємин з дитиною, що сприяє її розвитку та самореалізації.
5. Досвід матері: Включає специфічні практичні знання, уміння та навички, що дозволяють забезпечити підтримку життєдіяльності дитини на оптимальному рівні.
6. Інтелектуальний потенціал матері: Здатність вирішувати широкий спектр проблем, пов'язаних з розвитком та вихованням дитини.
7. Психофізіологічний аспект: Виявлення материнських інстинктів, рефлексів та здібностей, які активізуються ще в період вагітності і проявляються у догляді та вихованні дитини.

Діяльнісний та віковий виміри особистості матері впливають на безперервний розвиток наступних поколінь і забезпечують збереження людського роду. Підготовка до материнства з ранніх років і безпосередня реалізація цієї ролі відображають загальне життя людства [57].

Гармонійні взаємини з дитиною – це один з результатів діяльності матері, свідчення її компетентності. Дитячо-батьківські відносини, наповнені любов'ю та ніжністю, ймовірно, створюють основу для формування у жінки задоволеності материнством. Тим більше, що такі стосунки не виникають самі по собі, а виростають із приймаючого, поважного ставлення матері до дитини. Успішність розвитку дитини як результат батьківської діяльності визначає задоволеність материнством. У материнстві жінка ставить на перше місце здоров'я і розвиток дитини, визначаючи подальші шляхи її вдосконалення. За розвитком та вихованням дитини стоїть велика праця обох батьків, тому її успіхи та досягнення приносять їм відчуття досягнення результату своїх зусиль, що визначає емоційний стан серед матерів, які виховують дітей раннього віку [31].

З аналізу наукових джерел материнство можна розглядати як унікальний психологічний феномен, що виникає з декількох ключових факторів. По-перше, фізіологічні механізми, такі як інстинкт продовження роду, грають важливу роль у стимулюванні материнського прагнення і поведінки. По-друге, культурно-історичні аспекти, такі як образ ролі матері у суспільстві, впливають на сприйняття материнства жінками і формування їхніх прагнень стосовно цієї ролі. Нарешті, індивідуальні психологічні особливості кожної жінки, її прийняття власного материнства і особистісний досвід впливають на те, як вона сприймає свою роль матері в житті [78].

Ці фактори взаємодіють і впливають на формування материнського інстинкту та відповідальності за виховання дітей, що робить материнство складним і многогранним психологічним явищем [36].

Становлення материнства є результатом взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, що визначають відношення жінок до материнства. Внутрішні чинники включають психологічну готовність, яка проявляється у здатності матері створювати сприятливі умови для розвитку дитини та виявляється у певному типі материнського ставлення.

Психологічна готовність до материнства включає п'ять основних аспектів:

- особистісна готовність, яка охоплює загальну особистісну зрілість;
- наявність адекватної моделі батьківства, що базується на сприятливому особистісному досвіді;
- наявність мотивації;
- сформованість материнської компетентності;
- сформованість материнської сфери, що означає самоусвідомлення себе як матері.

Зовнішні чинники включають всі аспекти відносин з партнером, підтримку чи її відсутність з боку родини жінки, економічні умови в родині та у країні, а також політичні та екологічні фактори. Ці зовнішні чинники значно впливають на психологічний комфорт і підготовку жінки до материнства, а також на її здатність ефективно виконувати материнські обов'язки.

Таким чином, процес становлення материнства є складним і багатогранним, що вимагає уваги до як внутрішніх, так і зовнішніх аспектів, що впливають на жінку в цьому життєво важливому періоді [23].

Для кожної жінки питання материнства є індивідуальним і займає особливе місце в її ієрархії цінностей у житті. Деякі вважають його першочерговим завданням і основною метою, що визначає їхню життєву мету і є запорукою щастя. Для цих жінок материнство може бути центром їхнього життя, вони готові вкладати значні зусилля і ресурси в виховання дітей і відчують справжнє задоволення від материнства.

У той же час існують жінки, для яких материнство має другорядне значення. Вони можуть бажати мати дітей, але вони не ставлять це завдання на перше місце у своїй життєвій ієрархії. Для них інші аспекти життя, такі як кар'єра, особисті досягнення, взаємні відносини чи особистий розвиток, можуть бути більш важливими або рівнозначними.

Отже, ставлення до материнства є особистою та індивідуальною річчю, яка визначається унікальними цінностями, досвідом і підходами кожної жінки.

Ставши матір'ю, жінка освоює нову соціальну позицію та нову соціальну роль. Її здійснення поєднується з іншими життєвими сферами. Від того, наскільки органічно роль матері поєднується з іншими сферами реалізації жінки багато в чому залежить відношення до цієї ролі. Успішне поєднання різних сфер діяльності сприяє досягненню внутрішньої гармонії [22].

Материнство в українській мові має два основних значення, які відображаються в словниках: перше - це фізіологічний і соціальний стан жінки під час вагітності, пологів і виховання дитини; друге - це почуття матері до своєї дитини і бажання стати матір'ю [36].

Поєднуючи ці два поняття, материнство можна охарактеризувати як позитивні почуття матері до своєї дитини, які виникають під час вагітності або після народження, а також як бажання жінки, яка ще не має дітей, стати матір'ю. Це поняття охоплює психологічний, фізіологічний і соціальний аспекти стану жінки від моменту завагітніння до виховання дитини.

О.М. Ганкевич в своїх дослідженнях материнства в сімейно-правовій доктрині зазначає, що материнство є невід'ємною частиною законів України, визначає права та обов'язки батьків і дітей. Він підкреслює, що згідно з законодавчими нормами, кожна жінка, незалежно від цивільного стану (шлюбний або незаміжність), має право народжувати дитину і користуватися захистом та підтримкою в цьому процесі [51].

Таким чином, материнство є складним явищем, яке відображається як на особистісному, так і на юридичному рівнях, визначаючи ключові аспекти життя жінок і їхніх дітей в сучасному українському суспільстві.

Материнство є складним соціокультурним феноменом, який поєднує в собі морально-етичний досвід людства і виступає як критерій людяності. Це ключовий засіб передачі культурних цінностей до майбутніх поколінь. Для жінок материнство є значущою частиною особистої сфери життя, оскільки воно включає філо- та онтогенетичну історію, орієнтовану на народження та виховання дітей.

Потреба та бажання стати матір'ю є вбудованою у жінку природою, проте вплив сучасних соціальних норм і цінностей може змінювати спосіб виявлення материнського ставлення на різних етапах історії [4].

Дослідження материнства в історії було значною мірою збагачене внеском Е. Бедінтер, французької дослідниці, яка першою провела комплексний аналіз цього соціокультурного феномену протягом чотирьох століть. Її робота відкрила нові горизонти для розуміння материнських почуттів і показала, що сприйняття материнства суспільством має великий вплив на жінок, часто негативний.

Внаслідок цих досліджень велика увага була приділена материнству у Великобританії, Канаді та інших країнах, де з'явилися нові теорії і факти, що значно збагатили наше розуміння цього явища. В 1990-ті роки цей напрямок наукових досліджень отримав назву "психологія материнства".

Сучасні вчені підкреслюють важливість подальшого дослідження материнства як комплексного явища. Незважаючи на досягнення в гінекології та акушерстві, психологічні проблеми, пов'язані з материнством, залишаються актуальними. Особливу увагу вчені звертають на взаємини дітей з ближнім оточенням у перші роки життя, оскільки цей період формує базову довіру.

Довіра, сформована в дитинстві, є критично важливою для психологічного та фізичного розвитку особистості. Любов та підтримка з боку батьків у ранні роки сприяють формуванню позитивної базової довіри, що полегшує адаптацію до соціального середовища та сприяє загальному розвитку. Навпаки, відсутність підтримки може призвести до формування базової недовіри, що негативно позначається на психічному та фізичному здоров'ї у подальшому житті.

У сучасних умовах материнство розглядається як складний соціально-культурний та соціально-психологічний феномен. Це не просто виховання дітей, але й важливий аспект фізичного, особистісного та психологічного розвитку жінки. Для багатьох сучасних сімей материнство стає усвідомленим вибором, що відображає самосвідомість та готовність переосмислювати

традиційні ролі.

Материнство є природним станом жінки, який може відобразитися її соціальним статусом і потребою виховувати та розвивати дитину, щоб стати якісною матір'ю. Сучасна жінка прагне забезпечити дітям оптимальні умови для зростання, а також активно вступає у взаємодію з ними, щоб сприяти їхньому розвитку.

Крім того, сучасні дослідження показують, що материнство може впливати на соціальний статус жінки, її самооцінку та сприйняття в суспільстві. Поряд з фізичними аспектами вагітності та народження, важливими є психологічні та емоційні аспекти материнства, такі як формування емоційного зв'язку з дитиною та підтримка її емоційного розвитку.

Народження дитини вносить значні зміни в життя родини, і до цих змін необхідно бути готовими, адже вони можуть викликати стрес і труднощі. Саме тому підготовка до материнства є важливим аспектом, що забезпечує усвідомлене материнство.

Материнство – це соціокультурне явище, яке передає морально-етичний досвід людства і є показником людяності. Завдяки материнству культурні цінності передаються з покоління в покоління, забезпечуючи зв'язок між минулим і майбутнім. Материнство не лише включає фізичний догляд за дитиною, але й виховання її в рамках суспільних норм і традицій, сприяючи збереженню та розвитку культурної спадщини.

Психологічна готовність жінки до материнства (за О.П. Проскурняк) – це комплекс базових інстинктів і особистісних характеристик, які розвиваються у жінки через ціннісні зміни у її соціокультурному житті під впливом вагітності та народження дитини. Цей процес включає зміни у взаєминах з оточенням і фізичному стані під час вагітності, пологів та післяпологового періоду.

З психологічної точки зору, для того щоб стати матір'ю, жінка повинна розвинути певні психологічні якості, необхідні для виконання материнської

ролі. Зореслава Крижановська, кандидатка психологічних наук, наводить приклад підлітків, які стають матерями. У таких випадках підлітки часто не готові до материнства, оскільки їхні психологічні структури для виконання материнських обов'язків ще не сформовані [29].

У медичному контексті психологічна готовність жінки до материнства включає в себе підготовку її психофізіологічного стану до пологів, вплив на її емоційні стани та врахування можливих відхилень, які можуть виникнути [10]. Фізіологічна та психофізіологічна готовність до материнства оцінюється з точки зору зрілості організму жінки, необхідної для виношування та народження дитини.

Психологічна підготовка до материнства має на меті забезпечити жінці належний рівень підтримки та інформації щодо процесу вагітності та пологів. Важливо, щоб жінка відчувала емоційну стабільність та впевненість у своїх силах, що сприяє успішному проходженню цього важливого етапу життя.

З фізіологічної точки зору, готовність до материнства передбачає перевірку стану здоров'я жінки, її гормонального фону та функціональних можливостей організму. Медичні обстеження допомагають виявити можливі ризики та своєчасно вжити заходів для їх усунення.

Загалом, підготовка до материнства є комплексним процесом, що охоплює як фізичні, так і психологічні аспекти, спрямованим на забезпечення благополучного перебігу вагітності та пологів.

Також з медичної точки зору, готовність до материнства включає дотримання ряду умов, які сприятимуть здоровому психічному розвитку дитини [6]:

1. Бажання обох партнерів мати дитину та ретельне обговорення і планування вагітності. Це забезпечує емоційну стабільність і підтримку, необхідну для здорової вагітності та виховання дитини.

2. Вирішення нагальних життєвих завдань. Завершення освіти, знаходження стабільної роботи і доходу, а також забезпечення житлом є

важливими кроками для створення стабільного та безпечного середовища для майбутньої дитини.

3. Зміцнення організму та лікування можливих хронічних інфекційних осередків. Важливо вилікувати проблеми із зубами, вухами, горлом, бронхами тощо, щоб уникнути ускладнень під час вагітності.

4. Забезпечення здорового харчування та безпечного місця роботи. Важливо дотримуватися збалансованого раціону та уникати шкідливих умов праці, таких як шум, забруднення та інші шкідливі фактори.

5. Робота з психотерапевтом над невротичними розладами. Якщо існують невротичні розлади, вони можуть негативно вплинути на психічний стан жінки під час вагітності та пологів. Психотерапія допоможе зменшити ризики невротичних станів і травмування.

6. Відмова від шкідливих звичок. Припинення вживання алкоголю, паління та інших шкідливих звичок мінімум за місяць до зачаття сприяє здоровому розвитку плоду.

7. Ознайомлення з літературою по вихованню дитини та консультації з фахівцями. Це допоможе майбутній матері отримати необхідні знання про протікання вагітності, пологи та подальший догляд за дитиною.

Загалом, готовність до материнства - це багатогранний процес, що включає фізичну, емоційну та соціальну підготовку. Виконання цих умов допоможе забезпечити здорове та щасливе материнство і сприятиме гармонійному розвитку дитини.

І. М. Лук'яненко, психолог з Херсонського центру планування сім'ї, виділила психологічні компоненти гестаційної домінанти материнства (ПКГД), що є сукупністю механізмів психічного саморегулювання жінки, починаючи з моменту запліднення до формування ставлення до вагітності та усунення поведінкових стереотипів [20]. Виділено п'ять типів ПКГД:

1. Оптимальний тип: це жінки, які сприймають свою вагітність без тривоги і продовжують активний спосіб життя.

2. Гіпогестогнозичний тип: включає жінок з незапланованою вагітністю, які не схильні до зміни своїх стереотипів і можуть передати дітей на виховання батькам через свою зайнятість. Цей тип супроводжується емоційним нехтуванням та відстороненістю, а також нездатністю виявити батьківські почуття.

3. Ейфоричний тип: це жінки, які можуть виявляти істеричні реакції або вимагати підвищеної уваги від оточуючих, особливо якщо вони тривалий час боролися з безплідністю. Вони можуть вимагати підтримки і виконання своїх капризів. Для цього типу характерна гіпопротекція.

4. Тривожний тип: включає жінок з підвищеним рівнем тривожності під час вагітності, що може впливати на їх соматичний стан і призводити до переоцінювання особистих проблем.

5. Депресивний тип: це жінки зі зниженим настроєм під час вагітності, що може призводити до нав'язливих думок про те, як вагітність може негативно вплинути на їхнє життя (наприклад, «вагітність пошкодить мене», «після пологів чоловік мене покине»). Цей тип може супроводжуватися емоційним нехтуванням або жорстоким поведінням з дитиною.

Кожен з цих типів відображає різні аспекти психічної підготовки та реакції жінки на вагітність і материнство. Розуміння цих типів дозволяє психологам і медичним працівникам надавати індивідуальну підтримку та допомогу майбутнім матерям залежно від їхніх потреб і особливостей [20].

Аналіз існуючих теоретичних досліджень у психології підкреслює наявність трьох основних підходів до проблеми материнства:

- Психодинамічний підхід: Цей підхід базується на роботі Сігмунда Фрейда та інших психоаналітиків, які вивчали безсвідоме і внутрішні конфлікти особистості. Згідно з цим підходом, материнство розглядається через призму розвитку особистості та психосексуальних стадій. Наприклад, ідея "материнського інстинкту" може розглядатися як результат внутрішніх динамік і конфліктів, які формуються протягом життя жінки.

- Біхевіористський підхід: Цей підхід ставить акцент на вивченні вчинків та поведінкових реакцій, які можуть виникати в матері під час вагітності і виховання дитини. Він зосереджується на вивченні зовнішніх стимулів і реакцій на них, а також на взаємовідносинах матері з дитиною.

- Когнітивно-розвитковий підхід: Цей підхід розглядає материнство як процес психічного розвитку жінки та розвитку її когнітивних функцій. Він акцентує на важливості розвитку мислення, мови та інтелектуальних здібностей матері для стабільного розвитку дитини.

Кожен з цих підходів пропонує унікальні відповіді на питання щодо того, як жінка готується до материнства, які фактори впливають на її поведінку та емоційний стан під час вагітності та виховання дитини. Інтеграція різних підходів дозволяє отримати більш повне розуміння цього складного феномену.

Також в психології можна виділити три основні підходи до проблеми материнства (рис. 1.1) [41]:

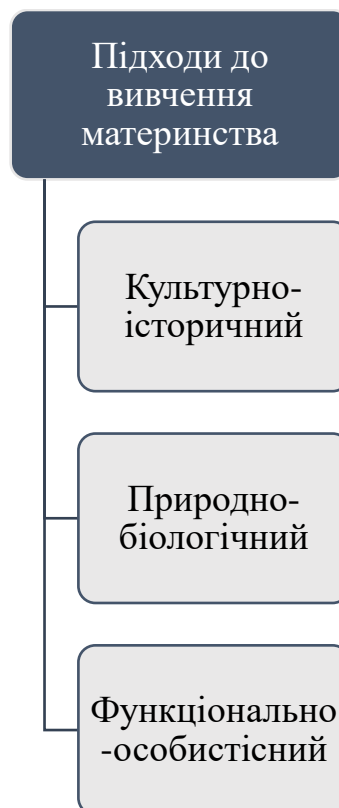


Рисунок 1.1 Підходи до вивчення проблеми материнства

1) Перший підхід – культурно-історичний, розглядає материнство як одну з соціальних ролей жінки, що визначається громадськими нормами і цінностями. Навіть якщо сама природа не закладає потребу бути матір'ю, ці аспекти сильно впливають на прояви материнського відношення.

2) Другий підхід – природно-біологічний, розглядає материнство як біологічну схильність жінки до певних моделей поведінки, включаючи "материнський інстинкт". З цієї точки зору, материнська поведінка спрямована на створення сприятливого фізіологічного та психологічного середовища для розвитку дитини.

3) Третій підхід – функціонально-особистісний, аналізує материнство як складову особистісної сфери жінки. В рамках цього підходу досліджуються материнські установки, очікування, задоволеність роллю матері на різних етапах розвитку дитини, а також материнська компетентність і якості, що сприяють повноцінному розвитку дитини.

М. Нероба розрізняє два основні напрями дослідження проблеми материнства в психології:

1) Перший напрямок розглядає материнство як забезпечення умов для розвитку дитини. В цей напрямок входять культурно-історичні, біологічні та психологічні аспекти вивчення материнства.

2) Другий напрямок розглядає материнство як частину особистісної сфери жінки [75].

Згідно з дослідженнями наукових джерел, материнство можна розглядати як унікальний психологічний явище, що обумовлене кількома чинниками:

1. Фізіологічні механізми, такі як інстинкт продовження роду, які є вбудованими в біологічну природу жінки.

2. Культурно-історичні аспекти формування суспільства, зокрема інституту сім'ї і ролі матері, які визначають соціальні норми і очікування щодо материнства.

3. Індивідуальні психологічні особливості жінки, такі як її уявлення про і прийняття власного материнства, які впливають на її ставлення до дитини і материнські взаємини.

Отже, материнство представляє собою складну суміш біологічних, культурних і особистісних чинників, що формують унікальний психологічний досвід кожної жінки.

Бути матір'ю в сучасних умовах є складним і витратним, що створює значне відчуття відповідальності. Хоча усвідомлення цієї відповідальності є позитивним явищем, може виникати тривога щодо майбутнього дитини, що приводить до тенденції відкладати материнство на потім — до тих пір, поки не будуть забезпечені фінансова стабільність, мир та безпека. Явище відкладання материнства стає все поширенішим. Сьогодні цю тенденцію підсилює війна; як зазначила І. Виговська у своїй статті, війна створює додатковий тиск материнської відповідальності [33].

Серед головних чинників, які впливають на ставлення до материнства за Н.Д. Гаража, виділялися фінансовий стан, стан здоров'я, відносини з партнером та базова безпека. Для більшості перші два чинники були основою психологічної готовності до материнства. Тому на перше місце ставиться здобуття освіти, влаштування на хорошу роботу, а вже потім народження дитини. Крім того, сьогодні материнство планується заздалегідь [24].

Феномен відкладання материнства стає все більш поширеним. Сьогодні на це впливає війна, адже, як зазначає І. Виговська у своїй статті, під час війни виникає тиск материнської відповідальності. Однак цей феномен існував і до війни. Соціологи вказують, що це пов'язано з прагненням реалізувати себе в кар'єрі [2].

Протягом останніх 50 років спостерігається зростання освітнього та професійного рівня жінок, що сприяє підвищенню їх ролі в соціальній, політичній та економічній сферах сучасного суспільства. У таких умовах жінкам стає все складніше гармонійно поєднувати суспільне та сімейне життя. Відзначається поступове зниження цінності материнства, одночасно зі

зростанням ролі жінки як незалежної особистості в економічній та професійній сферах. За дослідженнями, по всій Європі спостерігається низький рівень природної народжуваності [36].

Аналіз демографічної ситуації в Україні за останні 10 років показує, що країна перебуває в демографічній кризі: населення швидко старіє, тривалість життя зменшується, а також на ці показники значно впливає війна.

Згідно з дослідженням «Всеукраїнський омнібус», 54,1% українців вважають, що бути матір'ю в Україні важко через недостатню підтримку з боку держави. Це дослідження показує, що значна частина населення стикається з труднощами, пов'язаними з материнством, що, в свою чергу, вимагає покращення соціальних і державних програм. Відсутність достатнього фінансування, підтримки у догляді за дітьми, медичних послуг та інших важливих ресурсів створює серйозні виклики для матерів. Більше того, ця проблема потребує комплексного підходу для створення сприятливих умов для сімей та зменшення навантаження на матерів, щоб забезпечити здоровий розвиток наступних поколінь [27].

Феномен відкладання материнства зумовлений страхами, пов'язаними з післяпологовим періодом. Тривалий час існували стереотипи, що після народження дитини жінка автоматично відчуває щастя. Проте, реальність часто інша: жінки стикаються з проблемами, до яких вони можуть бути зовсім не готові. Післяпологовий період вважається вразливим психоемоційним станом через наступні фактори:

- Тяжкі та болісні пологи, травмуючі переживання під час пологів, неприємне ставлення медперсоналу до вагітних, ускладнення після пологів, складне відновлення та втома, пов'язана з цим.
- Відчуття спустошеності, ніби "життя закінчилося": більше не буде спокійного життя та відпочинку, романтичних стосунків з чоловіком тощо.
- Хвилювання, недосипання, невідомість, післяпологова депресія.
- Грудне вигодовування (через втому та стреси може зникати молоко, або ж годування грудьми може бути болючим тощо).

- "Синдром порожнього живота", переживання через зміни тіла.

Крім того, популярності набуває явище чайлдфрі, що в перекладі з англійської означає "вільний від дітей" або "бездітний". Це явище характеризується тим, що молодь не бажає мати дітей зараз або коли-небудь у майбутньому.

Важливо зазначити, що такі страхи і переживання не тільки впливають на рішення про материнство, але й на загальний добробут жінок після народження дитини. Підтримка з боку суспільства та держави, зокрема розвиток програм психологічної допомоги, адекватного медичного обслуговування та соціальної підтримки, може значно полегшити цей період для матерів. Також, важливо працювати над руйнуванням стереотипів та підвищенням обізнаності про реалії післяпологового періоду, щоб забезпечити жінкам необхідну підтримку і ресурси.

1.2. Психологічні особливості матерів, які виховують дітей раннього та дошкільного віку

Становлення матері - це складна і багатокомпонентна поведінка жінки у ролі матері, що включає систему уявлень, принципів і установок щодо взаємодії з дітьми раннього віку. Досліджуючи цей процес і задоволення жінки своєю материнською роллю, важливо звернути увагу на чинники, які формують образ материнства, починаючи з її власного дитинства.

Основою для такої концепції є здорові і адекватно побудовані відносини зі своєю матір'ю. Наявність тісних зв'язків з матір'ю є одним із найважливіших чинників для формування у жінки позитивного ставлення до свого власного материнства. Образ жінки у ролі матері є ключовим елементом формування її адекватного і здорового сприйняття власної материнської ролі, а також важливою частиною її світогляду. Однією з умов для створення такого образу є приклад материнства, який жінка отримала від своєї власної матері [12].

У більшості випадків, дівчинка значною мірою усвідомлює тип материнських відносин, які їй демонструвала власна мати. Виховання у різних стилях материнства має вплив на формування особистості дівчинки, а також на її ставлення до власного материнства і задоволення своєю роллю. Дівчинка аналізує поведінку своєї матері і оцінює себе через призму її дій та почуттів. Цей процес визначає її власні перспективи щодо материнства і впливає на рівень самооцінки і самоповаги в цілому.

Проскурняк О.П. виділяє такі типи материнства:

1. Адекватний – характеризується адекватним проявом емоцій, відношенням до дитини як до окремого суб'єкту, ранньою високою компетентністю у догляді за дитиною та загальним задоволенням материнською роллю.
2. Тривожний – включає слабко засуджуюче або посилене емоційне вираження, велике значення надається думці оточуючих, прискіпливе ставлення до нешаблонної поведінки дитини та власного внутрішнього стану. Є виражені ознаки невпевненості в собі, незадоволеності собою та оточуючими, тривожні переживання за розвиток і здоров'я дитини. Компетентність розвивається пізніше.
3. Емоційно віддалений – характеризується ігноруванням емоційного вираження, ставленням до дитини як до об'єкту, акцентом на встановлення режиму та орієнтацією на знання щодо розвитку дитини та думки оточуючих. Материнська компетентність формується пізно, можуть виникати претензії до поведінки дитини та незадоволення умовами навколишнього середовища.
4. Амбівалентний – характеризується нестабільністю та конфронтацією у вираженні потреб і цінностей дитини і оточуючих, що втручаються у процес виховання. Різні емоційні прояви можуть викликати конфлікти між внутрішнім станом і необхідністю підкорятися думці оточуючих, а також викликати незадоволеність самою собою, ставленням до себе та до дитини.

5. Афективно відштовхуючий – характеризується низькою цінністю дитини або відсутністю такої цінності, емоційним вираженням відносин, що включає засудження і ігнорування, іноді може доходити до агресії. Компетентність у догляді та задоволеність потреб дитини є низькими.

Ці типи відображають різноманітність материнських підходів та їх вплив на формування особистості дитини та взаємини в сім'ї [62]:

Зазначені моделі поведінки материнства відіграють надзвичайно важливу роль у формуванні емоційного стану матері. Вони є не лише підґрунтям для самооцінювання, але й визначають емоційне задоволення від виконання материнської ролі.

Кожна з моделей, описаних Проскурняк О.П., відображає певний стиль взаємодії матері з дитиною. Наприклад, адекватний стиль сприяє формуванню позитивного емоційного стану матері, оскільки він базується на адекватному вираженні емоцій, високій компетентності у догляді за дитиною і загальному задоволенні материнством. У такій ситуації мати може відчувати радість від успішної реалізації своїх материнських функцій.

З іншого боку, тривожний стиль може спричиняти тривожність, невпевненість в собі і незадоволеність, особливо коли він супроводжується посиленою емоційною реакцією на поведінку дитини та орієнтацією на думки оточуючих. Такий стиль може призвести до емоційного напруження та відчуття незадоволеності виконанням материнських обов'язків.

Отже, вибір і впровадження конкретного стилю материнства значно впливає на емоційний стан матері. Це стає важливим аспектом її самооцінювання та загального задоволення від ролі матері, оскільки від цього залежить як її власне самопочуття, так і якість взаємин з дитиною і всією сім'єю [25].

Емоційний стан жінки-матері є результатом складної взаємодії психологічних та соціальних факторів, що впливають на її життєдіяльність та існування. Ці фактори включають:

1. Самореалізація та житлові умови: Рівень самореалізації жінки в її професійній та особистісній сферах, а також комфорт та якість житлових умов, можуть впливати на її емоційний стан і самооцінку як матері.

2. Готовність до ролі матері, оточення, відносини в сім'ї та родині: Підготовленість до материнства, підтримка та взаємодія з близькими, якість відносин в сім'ї та підтримка від партнера чи інших родичів також впливають на емоційний стан матері.

3. Стан репродуктивного жіночого здоров'я, протікання вагітності та пологовий процес: Фізіологічні аспекти материнства, такі як стан здоров'я вагітної жінки, перебіг пологів, а також післяпологовий період, мають значний вплив на її емоційний стан та самопочуття.

Ці фактори представляють собою складну суміш, яка формує емоційне та психологічне становище жінки-матері. Вони взаємодіють один з одним і впливають на її сприйняття самої себе в ролі матері, задоволення від виконання материнських обов'язків і загальний емоційний фон. Такий підхід дозволяє розуміти, що материнство є складним процесом, який об'єднує фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти в житті кожної жінки.

Багато жінок пов'язують свою оцінку материнства з власною ідентичністю, і емпіричні дослідження підтверджують цю взаємозв'язаність. Бажання стати матір'ю вважається однією з важливих життєвих цінностей для багатьох жінок і є ключовим фактором їхнього самовизначення. Суспільні стереотипи часто накладають на жінок вимогу продовження роду, що підсилює це бажання.

У той же час, випадки, коли жінки відмовляються від материнства або не можуть мати дітей, часто зустрічаються з засудженням і критикою з боку суспільства. Такі обставини можуть сильно впливати на самооцінку жінок і викликати відчуття невартості або невдачі в їхній ролі.

Таким чином, материнство в сучасному суспільстві відіграє важливу роль у формуванні жіночої ідентичності і є складною сферою, де

переплітаються особисті цінності, суспільні очікування і внутрішні переживання [39].

Емоційний стан матері визначається різними компонентами, серед яких особливо важливі:

1. Здоров'я малечі: Стан фізичного здоров'я дитини має значний вплив на емоційний стан матері. Ініціативи і належності матері щодо стану здоров'я своєї дитини є ключовими.

2. Сприйняття матер'ю здоров'я своєї дитини: Оцінка стану дитини та внутрішніх відчуттів матері відносно цього.

3. Характеристики дитини як особистості: Це включає розвиток, характер, інтереси та інші аспекти, які роблять дитину унікальною особистістю.

В більшості випадків матері надають особливу увагу сприйняттю здоров'я та поведінки своєї дитини. Дослідження, проведені Х. Мак-Гратом серед матерів новонароджених, підтверджують, що саме цей аспект є критичним для самооцінки матері. Висновок полягає в тому, що не лише фізичний стан дитини, але й суб'єктивне сприйняття матер'ю цього стану має значення. Материнське сприйняття допомагає сформувати внутрішнє відчуття самооцінки та задоволеності у жінок, незалежно від того, чи народилося їхня дитина в термін або передчасно.

Умови, в яких жінка проживає свою материнську роль, мають значний вплив на її емоційний стан. Задоволення базових потреб утворює систему, яка надає емоційне забарвлення материнству. Серед цих базових потреб важливі:

1. Фізичне здоров'я: Це включає не лише здоров'я самої матері, але і здоров'я дитини, що є основою для відчуття безпеки і спокою матері.

2. Матеріальне благополуччя: Матеріальна стабільність і забезпеченість впливають на відчуття безпеки та здатність матері фокусуватися на дитині без додаткових переживань.

3. Близькість у стосунках з партнером: Підтримка і гармонія в особистих стосунках створюють позитивне середовище для материнства.

4. Існування необхідного об'єму комунікацій: Соціальна взаємодія і підтримка зі сторони рідних, друзів та спільноти також важливі для психологічного благополуччя матері [43].

Всі ці фактори сприяють відчуттю безпеки на інстинктивному рівні, що є критичним для матері, оскільки дозволяє їй сконцентруватися на створенні теплих та міцних взаємовідносин з дитиною. Наявність ідеальних умов сприяє зменшенню стресу і переживань, дозволяючи матері більш повноцінно відчувати радість і задоволення від материнства [89].

З іншого боку, схвильованість та переживання труднощів, пов'язаних з матеріальним забезпеченням, можуть приглушати інтенсивність материнської любові. Материнські інстинкти часто виступають як механізм пошуку забезпечення для дитини, і якщо цей аспект є недостатнім або нестабільним, це може впливати на якість проживання материнства і на емоційний стан матері.

У взаємодії між матір'ю та дитиною ключовими є материнське ставлення та сприйняття. Ці аспекти є основою всієї поведінки матері і створюють унікальну ситуацію розвитку для дитини, в якій формуються її індивідуально-типологічні та особистісні особливості [48].

Основна риса материнства полягає у здатності жінки ідентифікувати себе з дитиною, що виявляється не лише в розумінні її станів розуму, а й у співпереживанні цих станів разом з нею. Ця унікальна здатність є природним продовженням єдності матері та дитини під час вагітності і є основою для виявлення материнської поведінки [32].

Кожна мати неперервно турбується за свою дитину, оскільки кожен день діти, так само як і дорослі, стикаються з різними викликами та небезпеками. Однак серед матерів є ті, хто проявляє до дитини надмірну тривожність, що може завдати шкоди малюкові.

Однією з найважливіших рис ставлення матері до дитини є любов. Франкл описує любов як «взаємини на духовному, смисловому рівні,

сприйняття іншої людини в її неповторності і унікальності, розуміння її глибинної сутності» [11].

Любов матері до дитини – це особливий вид любові, в засадах якого лежать і фізіологічні аспекти, чому сприяє дія жіночих гормонів, і емоційні. До емоційних аспектів любові відносять радість та інтерес. Радість соціальна і вона викликана фактом спільного буття, причетністю до життя і розвитку дитини, при цьому мати з інтересом цікавиться своєю дитиною і всім, що вона робить та як розвивається. Результатом нових у матері емоцій радості та інтересу є безумовна любов до дитини, і саме вона необхідна для профілактики виникнення деприваційних порушень розвитку в ранньому віці [77].

Тривога, так само як і страх, є емоційною реакцією на можливу небезпеку. Є нормальна тривога, яка завжди пов'язана з реальною загрозою, наприклад, коли дитина може зазнати травми через близькість до вогню або можливість впасти з високого майданчика. Однак існує також невротична тривога, яка мало пов'язана з реальною ситуацією і залежить в основному від внутрішніх переживань жінки. В результаті матері можуть обмежувати власні дії або дії своєї дитини, навіть звужуючи своє поле свідомості.

Деякі аспекти розвитку сина або дочки, наприклад, зайняття боксом або верховою їздою, можуть не розглядатися матерями через сприйняття їх як потенційно небезпечних і загрозованих для життя [12].

Ряд сучасних та класичних джерел в літературі описують, що певні особистісні та емоційні особливості матері не врегульовані з її ставленням до дитини [6]. Більшість вчених вважають, що такою особистісною особливістю матері є тривожність. Стан тривоги суттєво перетворює емоційне забарвлення взаємодії матері і дитини. Відчуваючи тривогу, мати переживає низку негативних емоцій: страх, печаль, подекуди сором, а також гнів і провину. Кожна з емоцій характерно впливає на її загальний емоційний стан, сприйняття навколишнього світу в цілому і конкретної ситуації у взаємодії з дитиною зокрема, на її думки, поведінка і, відповідно, взаємини з дитиною.

Відчувати і переживати тривогу і страх за свою дитину є нормальним і природним явищем, оскільки материнський інстинкт націлений на захист і добробут дитини, а також на її фізичне та емоційне здоров'я. Материнська тривожність взаємодіє з механізмами виживання. У людському суспільстві цей інстинкт також виявляється у здатності жінки до самоаналізу, поваги та інтересу до своєї дитини як до унікальної особистості [33].

Дійсно, здатність боятися та уникати небезпеки має еволюційні корені і передалася нам від тварин. Жінка, яка не розуміє сенсу свого життя, може вважати, що головне у її обов'язках - це народження дітей. Цей погляд підтримують моральні принципи, релігійні доктрини та соціальні норми оточуючого суспільства, які підштовхують матір ставити своїх дітей на перше місце в житті. Це призводить до зростання страху у таких матерів за майбутнє своїх дітей: без дітей - немає сенсу життя [31].

Більше того, ця здатність до тривожності у матері є результатом природної обережності, спрямованої на захист її нащадків. Еволюційні механізми, такі як підвищена увага до навколишнього середовища та потенційних загроз, розвинулися для забезпечення виживання дитини та успіху в продовженні роду. Таким чином, тривожність матері є природним і важливим аспектом її родинної динаміки та взаємодії зі світом.

Підвищена тривога часто зустрічається у жінок, які пережили втрату своїх дітей або (менш часто) інших близьких родичів. Матері також можуть відчувати надмірну тривогу, якщо у них були важкі пологи або життя дитини ставалося під загрозою в перших місяцях. Якщо батьки переживали підвищену тривожність стосовно своїх дочок, це часто призводить до того, що дочки також стають надто тривожними у відношенні до своїх дітей. Це лише декілька з частіших причин невротичної тривоги у матерів, існують й інші фактори [75].

Незалежно від причин тривоги, важливо, щоб кожна мати розуміла, що її поведінка може суттєво вплинути на її дитину. У складних випадках

тривожні матері можуть потребувати допомоги від психологів та інших спеціалістів [38].

Отже, тривога матері часто призводить до того, що у дитини формується тривога. Мати прагне захистити дитину від труднощів та неприємностей життя, навіть від уявних небезпек. Це може призвести до того, що дитина відчуває непокій і невпевненість, коли вона залишається без матері. Замість того, щоб розвивати активність та самостійність, дитина може стати пасивною та залежною.

1.3. Фактори, які впливають на емоційний стан матерів та образ сучасного материнства

Основними психологічними факторами, які впливають на емоційний стан матері, є ряд аспектів, що включають особистий досвід з дитинства та відносини з власною матір'ю, формування ідеалізованого уявлення про материнство від оточення, якість партнерських відносин і уявлення про роль батьківства, умови життя, які забезпечують комфорт жінці та її дитині. Особистісні особливості жінки також відіграють значущу роль у цьому процесі [31].

Ольга Стрельник, соціологиня, розглядає материнство в сучасному світі як ще одну професію. З одного боку, вимагається, щоб жінки були відмінними матерями, віддавали час і емоції своїм дітям. З іншого боку, суспільство очікує від них активну участь у праці або успішну кар'єру у власній справі. Щоб відповідати цим вимогам, жінкам доводиться вкладати багато сил і ресурсів, що може викликати значний стрес і виснаження.

Аналізуючи сучасний образ «хорошої матері», можна помітити величезну кількість вимог до жінок. Очікується, щоб вони були енергійними, активними, здатними контролювати свої емоції, вміли поєднувати професійну діяльність з материнством і взагалі взяли на себе багато ролей у житті. Саме тому сучасні жінки не лише прагнуть до власних соціальних позицій, але й не

планують від них відмовлятися задля своїх дітей. Вони визнають важливість особистого розвитку і кар'єри як частину свого самовизначення, що відбивається на їхньому підході до балансу між сімейними обов'язками і професійними амбіціями [37].

Сучасне материнство асоціюється з активністю та соціальною ангажованістю. Сучасні жінки мають активну соціальну позицію і не планують змінювати її після народження дитини. Для багатьох сучасних жінок материнство означає не повну залежність, а певний баланс між залежністю та незалежністю. Вже з перших тижнів після народження дитини вони активно розглядають різні варіанти, як продовжувати займатися роботою, наприклад, працюючи онлайн, з меншим навантаженням або з допомогою нянь і бабусь. Ці жінки відчують себе досить незалежною від своєї дитини. Ці погляди відображаються в їхній оцінці свободи і незалежності, що відповідає середнім стандартам. Для сучасної жінки материнство означає скоріше впевненість у собі, ніж залежність. Вона розуміє свою силу, яка має коріння ще з давніх часів, коли народження дитини вважалось однією з найважливіших життєвих ініціацій жінки [2].

Також важливо відзначити, що сучасна жінка відчуває значну відповідальність за своє материнство. Це позитивний аспект, оскільки відповідальна мати забезпечить любов та турботу у вихованні своїх дітей. Проте така жінка може також відчувати великий рівень тривоги стосовно майбутнього своєї дитини та інших аспектів її розвитку. Наприклад, мати може хвилюватися про те, чи зможе вона забезпечити дитині все найкраще, а також щодо своєї здатності забезпечити дитині майбутнє. Це може призвести до відкладання вирішення питання про народження дитини до пізніших років, що в свою чергу може зіткнутися з репродуктивними проблемами. У сучасних жінок високий рівень тривоги стосовно материнства, проте вони також асоціюють материнство зі значним почуттям безпеки. На сьогоднішній день людство переживає один з найбезпечніших і комфортніших періодів у своїй

історії, що дозволяє більшості жінок відчувати цю стабільність. Для сучасної жінки материнство майже однозначно асоціюється з щастям [34].

Але частим випадком є емоційне вигоряння у мам. Це стан, при якому матері відчують високий рівень втоми, також стресу та виснаження через постійні навантаження, пов'язані з побутом матері. Цей стан може виникнути через постійні фізичні та емоційні перенавантаження, стан, коли матері відчують що більше не в змозі справлятися з рутиною та вимогами, що висуваються до неї. Емоційне вигоряння у мам може істотно вплинути на їх фізичний та психологічний стан, а також на відносини з дітьми та з оточуючими [44].

Матері часто опиняються в особливо вразливому становищі, схильному до емоційного вигоряння, з низки об'єктивних і суб'єктивних причин:

- завищені очікування: зараз суспільство, а також самі матері, часто накладають високі очікування та стандарти щодо материнства. Вони прагнуть бути ідеальними матерями, які виховують ідеальних дітей, що створює додатковий тиск та стрес.

- зараз вимоги до материнства є набагато вищими, ніж були до попередніх поколінь. Материнство тепер, передусім, – це емоційна робота. Сучасні матері – це дійсно перше покоління, яке приділяє велику увагу емоційному світу дитини, аналізу психологічного стану сина або дочки, “пропрацьовує” якісь дитячі страхи. А це вимагає від жінки багато часу, ресурсу та уваги.

- відповідальність за дитину: роль матері це завжди про велику відповідальність та турботу про дітей, а це може бути стресово і дуже важко, адже неможливість «відключитися» і відпочити створює постійну напругу.

- поєднання ролей: багато матерів поєднують материнство з роботою та іншими обов'язками. Це збільшує навантаження та створює додаткові фактори ризику для емоційного вигоряння [10].

Всі ці фактори можуть накопичуватись і зробити матерів особливо вразливими перед ризиком емоційного вигорання. Важливо розуміти, що турбота про власне емоційне та фізичне благополуччя є не лише обов'язком, а й необхідною складовою ролі матері. Це дозволяє їм бути більш здоровими та щасливими батьками для своїх дітей.

Е. Фромм описав два найбільш важливих аспекти життя дитини: перший – турбота і відповідальність матері, яка забезпечує дитині життя; другий – настанова, яка вселяє дитині любов до життя і дає йому відчуття радості бути живим. Щоб бути здатною дати це, мати повинна відчувати себе щасливою людиною, бо материнська любов до життя повідомляється дитині так само, як і її тривога. Таким чином, всі описані вище прояви материнської любові впливають на розвиток у дитини почуття довіри до навколишнього світу, що в надалі розширить коло взаємодії дитини і дозволить дитині відчувати себе благополучним, успішним і коханим, дасть можливість переносити стан фрустрації. В випадку, якщо проявляється нестача проявів материнської любові, що може виникнути внаслідок особистісної тривожності матері, у дитини виникає психосоціальна установка страху, страх за безпеку, наслідками чого можуть бути психологічні порушення розвитку [29].

На сьогодні є достатньо зібраних фактів, які підтверджують, що неадекватна поведінка матері під час вагітності, її емоційні реакції на стреси, якими насичене її життя, можуть призводити до різних патологічних станів у дитини, як поведінкових, психологічних, так і соматичних.

Пренатальний період розвитку є критичним етапом, коли дитина практично живе одним життям з матір'ю. Під час стресу організм матері виділяє гормони стресу, які потрапляють у кров і можуть мати безпосередній вплив на плід через плацентарний бар'єр. Навпаки, під час позитивних емоцій у матері гіпоталамічні структури виділяють ендорфіни, що також проникають через плаценту і впливають на розвиток дитини. Таким чином, мати і дитина формують єдиний нейрогуморальний організм, де обидва страждають від несприятливого впливу зовнішнього світу.

Ці стресові фактори, що записуються в довгостроковій пам'яті, можуть значно впливати на всі аспекти життя дитини, формуючи її подальшу психологічну та фізичну конституцію. Наприклад, тривалий вплив стресу під час вагітності може призвести до порушень у розвитку мозку дитини, що, в свою чергу, може проявлятися у поведінкових розладах, таких як гіперактивність, тривожність, депресія, а також у різних соматичних захворюваннях, включаючи захворювання серцево-судинної системи.

Отже, важливо враховувати вплив емоційного стану матері на розвиток дитини і сприяти створенню благополучного емоційного середовища як під час вагітності, так і після народження дитини. Це може включати психотерапевтичну підтримку для матері, практики медитації, релаксації, а також навчання з управління стресом, що допоможе знизити ризик розвитку патологічних станів у дитини та забезпечити їй здоровий розвиток [68].

Дослідження показують, що позитивні материнські емоції сприяють посиленню зростання плода, спокою та збільшенню рівня сенсорного сприйняття [34]. З іншого боку, стрес матері може призводити до низької ваги плода, збільшення ризику смертності плода, виникнення інфекцій, астми та послаблення когнітивного розвитку [12].

Отже, можна зробити висновок щодо сучасної матері: вона активна, досить незалежна, впевнена у собі та відповідальна. Вона відчуває себе відносно безпечно, але це відчуття трохи коригується зовнішніми умовами, зокрема в країні, де вона проживає. В той же час в неї може бути певне відчуття тривоги стосовно материнства. Однак, незважаючи на усі ці аспекти, сучасна жінка зазвичай щасливо переживає досвід материнства.

Висновки до розділу 1

У сучасній психології материнство розглядають як процес формування, який відбувається через догляд за дитиною. Розвиток материнства залежить від психофізіологічних і гормональних механізмів, а також від виконання ролей, культурних норм і моделей материнської поведінки. Основними

аспектами ролі матері є виконання материнських обов'язків і забезпечення дитині всіх необхідних умов для її розвитку.

Психологічна готовність жінки до материнства є ключовою складовою материнської поведінки. Ця готовність включає структуру, рівні, фактори і критерії, які визначаються індивідуальними особливостями та життєвими обставинами жінки. Материнська ідентичність може досліджуватися в площині типу відносин жінки з власною матір'ю, завдяки яким створюється основа для формування у доньки образу матері. Цей образ стає прикладом, за допомогою якого дівчина буде ідентифікувати себе як у процесі підготовки до материнства, так і після набуття статусу мами.

Логічним продовженням цього процесу ідентифікації є оцінка жінкою своєї ролі матері, яка включає якісне виконання всіх аспектів сформованого образу, відповідність основним внутрішнім стандартам, що супроводжують образ матері. Це формує сутність і самооцінку жінки у материнстві, задовольняє її роль та життя взагалі.

Процес усвідомлення материнства розглядається як унікальне явище розвитку і трансформації свідомості у жінок, оскільки материнство є явищем, яке особливо чутливе до змін у свідомості. Варто зауважити, що материнство в сучасних умовах є складним та вимагає значних зусиль, що створює велике відчуття відповідальності. Усвідомлення цієї відповідальності — це позитивний момент, але воно також може викликати тривогу щодо майбутнього дитини, що може спонукати відкладати момент народження дитини до тих пір, поки не буде достатньо фінансів, стабільних умов і безпеки.

Сучасний аналіз підтверджує побоювання демографів про катастрофічне зниження народжуваності, що є наслідком несприятливих соціальних умов. Серед таких умов відзначаються війна, що призводить до збільшення смертності, руйнування інфраструктури, еміграція та високі вимоги до матерів. Відкладання материнства є поширеним явищем, що сьогодні пов'язане з великим тиском відповідальності та страхом за дітей у період війни.

Саме тому важливо проводити емпіричні дослідження, що вивчають вплив різних особливостей та чинників, які впливають на життя матері, зокрема особливості її емоційного стану.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СЕРЕД МАТЕРІВ, ЯКІ МАЮТЬ ДІТЕЙ РАНЬОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Характеристика методик дослідження

Узагальнюючи досвід дослідників, можна припустити, що ставлення матері до своєї ролі може зазнавати змін, оскільки воно базується на концепції жіночого «Я», яка складається з особистісних аспектів та вибіркового моделі поведінки, що визначаються зовнішніми та внутрішніми факторами.

Часто матері можуть демонструвати тривожні стани через складнощі, що виникають у процесі догляду та виховання маленьких дітей, особливо дітей раннього віку. У зв'язку з тенденцією матері до ідентифікації зі своєю дитиною, поведінка останньої часто сприймається як продовження особистісного «Я» матері.

Крім того, відсутність внутрішніх ресурсів та сил матері може викликати почуття тривоги, безпорадності та пригніченості, що можуть впливати на її ставлення до себе як до матері та особистості взагалі.

Результати досліджень можуть вказати, як саме материнство трансформує жінку залежно від її життєвих очікувань і бажань, які мають для неї значення, а також як це впливає на її емоційний стан загалом.

В психологічній практиці є багато досліджень, присвячених материнству, існують також і спеціальні методи та методики, за допомогою яких оцінюється емоційний стан, рівень готовності жінок до материнства, задоволеність материнством у жінок, які мають дітей раннього віку.

У процесі підготовки емпіричного дослідження необхідно було вирішити такі емпіричні аспекти:

- Підібрати опитування для дослідження чинників емоційного стану матерів, що виховують дітей раннього та дошкільного віку.

- Провести тестування досліджуваних за обраними методиками.
- Провести аналіз вибірки отриманих груп респондентів та виявити чинники емоційного стану матерів, що виховують дітей раннього та дошкільного віку.

- Написати висновки.
- Надати рекомендації щодо покращення емоційного стану матерів.

На наступному етапі були обрані методики дослідження:

- «Індекс життєвої задоволеності» (ІЖЗ), адаптація Н.В. Паніної;
- Методика «Чи розумієте Ви власну дитину?», автор О. П. Главник;
- Тест вигорання (МВІ – Maslach burnout inventory), автор К. Маслач;
- Оцінка рівня ситуативної тривожності (Тест Спілбергера), адаптація О.С. Чабана;
- Методика «Як Ви впливаєте на розвиток своєї дитини?» (автор О. П. Главник).

Дослідження мало форму тестування та проводилося в індивідуальній формі. Перед початком тестування всі учасниці були інформовані про тему дослідження та отримали коротке ознайомлення з основними поняттями і їх суттю. Це сприяло уникненню недбалого ставлення до тестування і викликало зацікавленість серед опитуваних.

Якісна характеристика вибірки досліджуваних жінок включала обов'язковий сімейний статус (вони повинні бути заміжніми), вікову категорію «молодь» (20-35 років) і наявність однієї дитини.

Тест «Індекс життєвої задоволеності» (ІЖЗ), адаптація Н.В. Паніної (Додаток А), опитувальник загального психологічного стану людини призначений для визначення індексу задоволеності опитуваного життям як показника, який відображає соціальну адаптованість людини, її пристосованість до життя, виражену в емоційному контексті. Методика уперше була опублікована ще у 1961 році, А.О. Neugarten, а пізніше, у 1993 році, – адаптована Н.В. Паніною.

Досліджуваним пропонується тест методики (20 тверджень), з якими вони мають виразити ступінь своєї згоди: «згодний» («так»), «не згодний» («ні»), «не знаю», - визначаючи наскільки вони відчують задоволення власним життям у цей період їх життя, тобто материнства з дитиною раннього віку.

Чим більше балів набрано досліджуваним за тестом, тим більше він відчуває задоволеність своїм життям. Цифри 1, 2, 3, 4, 5 в таблиці означають: 1 – інтерес до життя; 2 – послідовність у досягненні своїх цілей; 3 – узгодженість між поставленими та досягнутими цілями; 4 – позитивна оцінка своїх вчинків та якостей; 5 – загальний фон настрою; Сума - загальний показник задоволеності життям. Зазначені середні значення по всій вибірці.

Методика «Чи розумієте Ви власну дитину?», автор О. П. Главник (Додаток Б) допомагає правильно зрозуміти свою дитину, її поведінку тощо. За отриманими результатами тестування працівник психологічної служби зможе надати батькам рекомендації для того, щоб краще розуміти свою дитину, виховувати її, або навіть змінити щось у собі.

Методика містить 15 запитань, відповідаючи на які можна набрати від 0 до 150 балів і оцінити настільки батьки розуміють свою дитину, в яких вони відносинах, які емоції відчують.

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) є реакцією організму на тривалий стрес середньої інтенсивності. Він характеризується поступовою втратою емоційної, когнітивної та фізичної енергії. Основними симптомами цього стану є емоційне та розумове виснаження, фізична втома, особиста відстороненість та зниження задоволення від професійної діяльності.

Синдром емоційного вигорання часто спостерігається у людей, які регулярно викладені стресовим ситуаціям на роботі або в особистому житті, що є також не виключенням і для мам, у яких діти раннього та дошкільного віку. Він може призвести до серйозних наслідків для психічного та фізичного здоров'я, включаючи знижену продуктивність, відчуття виснаженості та навіть погіршення якості життя. Людям з СЕВ рекомендується шукати психологічну

підтримку та вживати заходи для зменшення стресу та відновлення емоційного благополуччя.

У найбільш загальному вигляді вигорання розглядають як довгочасову стресову реакцію, або синдром, який виникає внаслідок тривалих професійних стресів середньої інтенсивності. У зв'язку із цим синдром “психічного вигорання” (англ. burnout) деякі автори означають поняттям “професійного вигорання”, що дає змогу розглядати його як явище особистої деформації професіонала під впливом значного професійного стажу.

Вигорання – це складний синдром (комплекс симптомів) емоційного виснаження, деперсоналізації, редукції своїх особистих і професійних досягнень. Тест вигорання Маслач (Додаток В) дозволяє оцінити ступінь вигорання за трьома шкалами. Чим вище сума балів за кожною шкалою, тим більше виражені різні аспекти «вигорання». Загальна кількість балів вказує на ступінь тяжкості вигорання. Рекомендується відповідати без довгих роздумів, керуючись першим враженням.

Методика складається з 22 запитань, які відповідають трьом субшкалам:

1. Емоційне виснаження проявляється зниженим емоційним фоном, байдужістю або перенасиченістю емоцій.

2. Деперсоналізація характеризується деформацією стосунків з іншими людьми, що може виявлятися в залежності від них або зростанням негативних установок і почуттів.

3. Редукція особистих досягнень охоплює негативне оцінювання своїх успіхів, недооцінку дій або обмеження своїх можливостей і обов'язків щодо інших.

Емоційне виснаження – основна складова; виявляється в пониженому емоційному тлі, байдужості або емоційному перенасиченні.

Деперсоналізація пов'язана з деформацією відносин з іншими людьми. В одних випадках це може бути посилення залежності від когось, в інших – вияви негативізму, цинічності настановлень і почуттів щодо клієнта.

Редукція особистих і професійних досягнень може проявлятися у схильності до негативного оцінювання власної особистості, професійних успіхів і досягнень, висловленні негативних установок щодо службових якостей і можливостей, або у зменшенні особистих можливостей і обов'язків щодо інших.

Після відповіді на кожне запитання, бали підраховуються згідно з ключем для кожної субшкали. Рівень "вигорання" визначається за таблицею рівнів: низький, середній, високий, яка відповідає кожній з субшкал.

Тест тривожності Спілбергера (STAI) розроблений Чарльзом Спілбергером, адаптація О.С. Чабана, використовується для вивчення психологічного явища тривожності. Опитувальник оцінює реактивну та особистісну тривожність. Особистісна тривожність розглядається як стійка індивідуальна якість особистості, яка відображає рівень занепокоєності, турботи та емоційної напруги внаслідок стресових впливів. Порівняння результатів з обох підшкал дозволяє оцінити, наскільки стресова ситуація важлива для конкретної особи. Реактивна тривожність визначається як стан, що виникає внаслідок конкретної стресової ситуації і характеризується занепокоєнням, турботою, емоційною напругою. У відмінність від особистісної тривожності, яка є стійкою індивідуальною характеристикою, реактивна тривожність може змінюватися з часом і за ступенем її вираженості.

Опитувальник включає 40 питань-суджень, з яких перші 20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала "Як ви себе відчуваєте в даний момент?"), а наступні 20 - для визначення особистісної тривожності (шкала "Як ви себе відчуваєте зазвичай?"). Для шкали реактивної тривожності доступні чотири варіанти відповідей згідно зі ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно), а для шкали особистісної тривожності - чотири варіанти відповідей за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди).

Тривожність як особистісна риса вказує на мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка змушує особу реагувати на широкий спектр

обставин, що об'єктивно не є загрозовими, але спонукає до станів тривоги, чия інтенсивність перевищує реальну величину небезпеки.

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиним інструментом, який дозволяє вимірювати тривожність як якість особистості, так і як стан.

Реактивна (ситуативна) тривожність - це стан особи у конкретний момент часу, що характеризується емоційними переживаннями, такими як напруга, занепокоєння, тривога, нервозність в даній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову або екстремальну ситуацію і може відрізнятися за інтенсивністю та змінюватися з часом.

Орієнтовні нормативи вираженості тривожності такі: від 20 до 34 балів відповідають низькому рівню тривожності; від 35 до 44 балів характеризують середній рівень тривожності; більше 46 балів вказують на високий рівень тривожності.

Методика «Як Ви впливаєте на розвиток своєї дитини?» (автор О. П. Главник), (Додаток Д), опитувальник визначає, які стосунки зараз між матір'ю та дитиною, чи є взаємозв'язок і довіра, чи потрібно працювати над покращенням зв'язку. Досліджуванним пропонується тест методики (13 тверджень), до кожного питання є певна кількість балів. Чим менше балів набрано досліджуванним за тестом, тим кращі стосунки між мамою та дитиною.

2.2. Характеристика вибірки досліджуваних

Для проведення дослідження було підібрано вибірку респондентів. Вибірка сформована із жінок, які мають дітей раннього віку, за віком від 20 до 34 років з дітьми віком від 1 місяця до 5 років. Усі жінки мають сім'ю та партнерів і проживають в Україні.

З описових статистик визначено, що середній вік матері – 27.5 років, а середній вік дітей – 1.96, майже два роки. (табл.2.1).

Описові статистики за віком матерів та віком дітей

	Середнє	Сер. кв. відхилення	Мін.	Макс.	Критерій Шапиро-Вілка W	p Шапіро- Вілка
Вік матерів	27.5	3.22	20	34	0.972	0.030
Вік дітей	1.96	1.28	0.09	5.00	0.943	< .001

Розподіли за віком матерів та дітей виявились не нормальними.

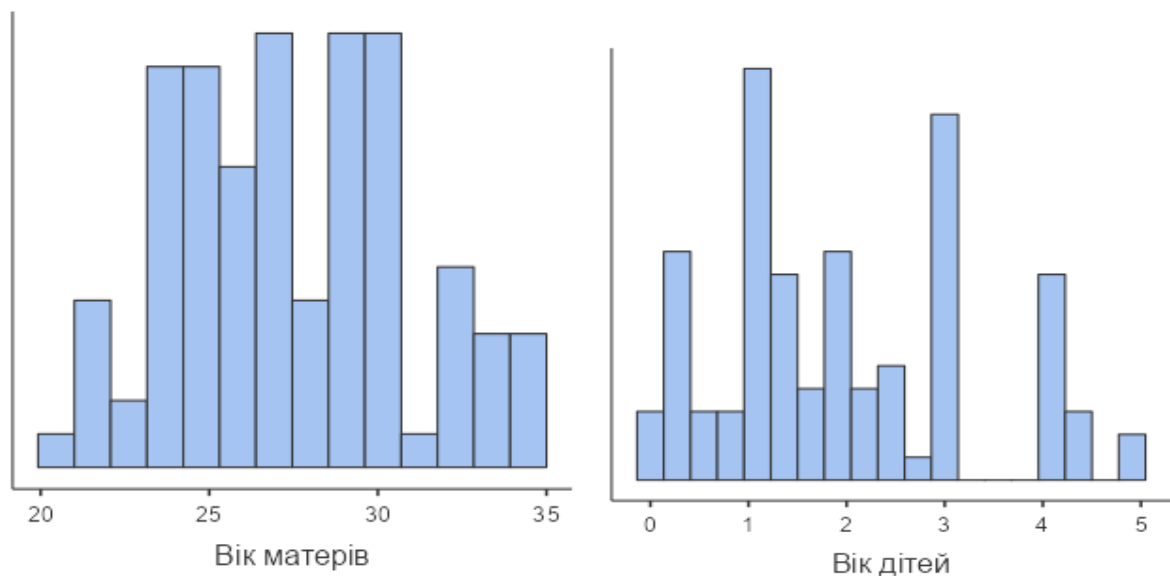


Рис. 2.1. Гістограми віку матерів та віку дітей

При формуванні вибірки участь була добровільною, учасницям гарантувалося збереження конфіденційності результатів. Для проведення дослідження була використана онлайн-форма, яку поширили за допомогою соціальних мереж. Учасниці дослідження були проінформовані про мету та методи дослідження.

Висновки до розділу 2

На сьогоднішній день майже відсутні дослідження особливостей емоційного стану матерів, які мають дітей дошкільного та раннього віку. Тому було проведено дослідження з використанням онлайн-ресурсів. Вибірка сформована із жінок, які мають дітей дошкільного та раннього віку, та складала

100 осіб.

Для дослідження були обрано 5 методик. Адекватність вибору та можливість застосування методик збору емпіричних даних були обґрунтовані теоретичними основами дослідження, які визначили об'єкт і предмет дослідження, а також зміст поставлених завдань.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ МАТЕРІВ, ЯКІ МАЮТЬ ДІТЕЙ РАНЬОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Аналіз особливостей емоційного стану матерів, що виховують дітей раннього та дошкільного віку

Таблиця 3.1

Показники задоволеності досліджуваних життям

Шкала	1	2	3	4	5	Сума
Середнє значення	4,98	5,63	4,36	5,6	4,8	25,37

Аналіз результатів таблиці показує:

- за середніми показниками, у досліджуваній вибірці три складові задоволеності життям проявляються сильніше, ніж інші дві: зокрема послідовність у досягненні своїх цілей (середній показник – 5,63 балів), позитивна оцінка себе, своїх якостей і вчинків (середня – 5,6 балів) та інтерес до життя (середня – 4,98 балів);

- дещо менше в досліджуваній вибірці проявляються такі складові задоволеності життям, як загальний фон настрою (середня 4,8 балів) та узгодженість між поставленими та досягнутими цілями (середня – 4,36 балів);

- загальний показник задоволеності респондентів життям (середній показник – 25,37 балів) показує, що досліджувані в цілому задоволені життям в середньому.

Максимальний індекс життєвого задоволення становить 40 балів. Середня життєва задоволеність – 25–30 балів. Показники менше ніж 25 балів вважаються низькими.

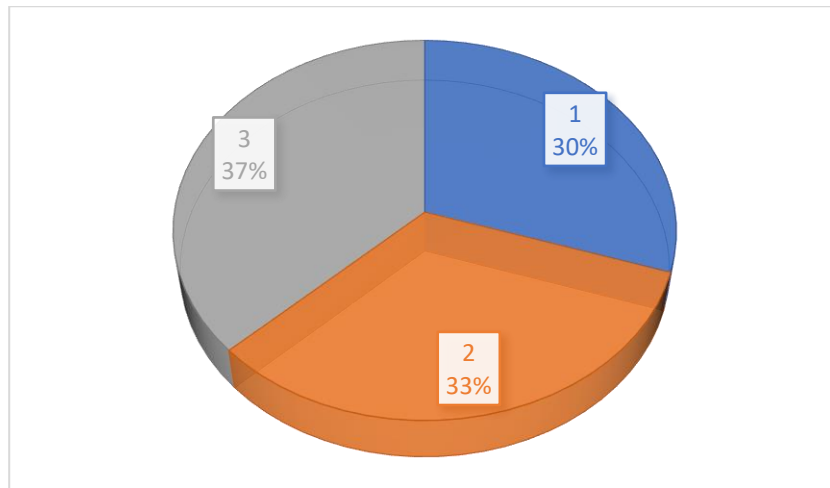


Рис. 3.1 Рівні відчуття задоволеності опитаних жінок, які мають дітей молодшого віку

Аналізуючи рівні прояву загального показника задоволеності життям та материнством у жінок, які мають дітей раннього віку, виявлено, що більшість опитаних відчують низький рівень задоволеності, це 37 % вибірки (3), ще 33 % респондентів відчують середній рівень задоволеності життям (2), решта, 30 % опитаних відчують максимальну задоволеність життям (1). Результати цього етапу дослідження представлено в круговій діаграмі на рис 3.1.

Аналіз результатів опитувальника «Індекс життєвої задоволеності» (ІЖЗ), адаптація Н.В. Паніної показав, що третина вибірки достатньо задоволені своїм життям та материнством, але за даними дослідження у більшості жінок виявлено незадоволеність материнством, тому в наступному підрозділі буде запропоновано наступні рекомендації для покращення емоційного стану, самопочуття, і, як наслідок, підвищення задоволення життям та материнством.

Впевненість в собі та своїх силах, загальний позитивний настрій, спокійне та безстрашне ставлення до життя – ті особливості жінки, які сприятливо впливають на реалізацію материнської діяльності, позначаються на її задоволеності життям і позитивним емоційним станом в цілому. Отримані результати дозволяють говорити про те, що для жінок, котрі мають високий ступінь задоволеності життям в середньому більш характерні

оптимальний емоційний тонус і стресостійкість, врівноваженість і задоволеність материнством, ніж для жінок з низьким ступенем задоволеності материнством та життям, які демонструють такі особливості, як напруженість, занепокоєння та дратівливість.

Загалом, дослідження показало, що жінки позитивно ставляться до материнства та розглядають його як спосіб розширити свої особисті можливості.

3.2. Аналіз взаємозв'язків між емоційним станом матерів, їхнім віком та віком їх дітей

Задля оцінки якості зібраних даних перед безпосереднім аналізом було здійснено аналіз надійності за допомогою коефіцієнту Альфа Кронбаха для шкал тих опитувальників, за якими було зібрано відповіді на кожне питання. В подальшому представлено аналіз надійності, аби оцінити якість зібраних даних на обраних методиках (Альфа Кронбаха ≥ 0.7).

Для шкали Емоційне виснаження опитувальника рівня емоційного вигорання К. Маслач було встановлено, на жаль, поганий рівень надійності, а для шкал Деперсоналізація та Редукція особистих і професійних досягнень – практично достатній.

Таблиця 3.2

Аналіз надійності для шкал опитувальника рівня емоційного вигорання К. Маслач

Шкала	Альфа Кронбаха
Емоційне виснаження	0.563
Деперсоналізація	0.676
Редукція особистих і професійних досягнень	0.663

Аналіз надійності для методики «Чи розумієте Ви власну дитину?»

Шкала	Альфа Кронбаха
Розуміння своєї дитини	0.715

Для тесту вигорання «Чи розумієте Ви власну дитину?» було встановлено високий рівень надійності.

Надалі важливо встановити взаємозв'язки віку дітей та матерів з емоційним вигоранням, тривожністю, індексом життєвої задоволеності матерів та особливостями стосунків матерів з дітьми.

Оскільки ключова задача роботи – встановлення особливостей емоційного стану матерів залежно від віку дитини, в першу чергу встановлювали взаємозв'язки шкал обраних в дослідженні методик з віком дитини, а разом з цим і з віком самої матері.

Шкали віку дитини та матері виявились не розподіленими нормально, тому при проведенні кореляційного аналізу було використано коефіцієнт кореляції Спірмена.

Досліджуючи кореляційні зв'язки віку дитини та віку матері зі шкалами опитувальника рівня емоційного вигорання К.Маслач, не було встановлено істотних кореляцій.

Таблиця 3.4

Кореляційні зв'язки віку дитини та віку матері зі шкалами опитувальника рівня емоційного вигорання К.Маслач

		Вік дитини	Вік матері
Емоційне виснаження	коэф. Спірмена	-0.128	-0.012
	p	0.203	0.902
Деперсоналізація	коэф. Спірмена	-0.050	0.089
	p	0.622	0.380

Редукція професіоналізму	коэф. Спірмена	0.106	0.074
	p	0.296	0.463
Інтегральний показник	коэф. Спірмена	-0.085	-0.034
	p	0.403	0.736

В сьогоденніх умовах рівень стресу та емоційного виснаження дійсно високий, а це ті фактори, які впливають на щасливе і спокійне, безпечне материнство. Як показує аналіз даних, емоційне виснаження впливає на розуміння дитини, а отже і на її процес виховання в цілому.

Може бути підвищена роздратованість, гнів, а оскільки у більшості вибірки діти до 3 років, які ще не завжди говорять (а деякі і зовсім не говорять) про свої потреби чи бажання, матерям іноді складно задовільнити їх потреби. Від цього може виникати незадоволеність материнством.

В подальшому, оскільки було зібрано також дані щодо віку матерів та дітей, було вирішено встановити залежності віку зі шкалами обраних методик.

Як і варто було б очікувати, вік матерів позитивно корелює з віком дітей (коэф. Спірмена = 0.484 **, p = 0.007), тобто чим старші матері, тим старших дітей вони вже мають.

Закономірно, що при досягненні 25-30тирічного віку, жінки замислюються про народження дитини, тому зрештою чим старша жінка, тим ймовірніше вона клопаталась в свій час про народження дитини, а отже ймовірніше що старшу дитину вона вже має.

Проте не було встановлено статистично достовірних зв'язків віку матерів чи віку їхніх дітей зі шкалою методики «Чи розумієте Ви власну дитину?» та зі шкалами тесту вигорання Маслач.

На більшій вибірці можна було б припустити, що чим старші діти, тим нижче емоційне виснаження, і емоційне виснаження тим вища редукція особистих і професійних досягнень.

Взаємозв'язок між віком матерів та віком дітей, котрий виявився практично сильним (коэф. Спірмена > 0.3 та практично досягає 0.5), проілюстровано на рис. 3.2.

Таблиця 3.5

Кореляційні зв'язки віку матерів та віку дітей з методикою «Чи розумієте Ви власну дитину?» та зі шкалами тесту вигорання Маслач

		Вік матерів	Вік дітей
Вік дітей	коэф. Спірмена	0.484 *	—
	p	0.007	—
Розуміння дитини	коэф. Спірмена	-0.071	0.061
	p	0.710	0.749
Емоційне виснаження	коэф. Спірмена	-0.027	-0.220
	p	0.888	0.243
Деперсоналізація	коэф. Спірмена	0.050	-0.127
	p	0.793	0.502
Редукція особистих і професійних досягнень	коэф. Спірмена	0.180	0.211
	p	0.340	0.264

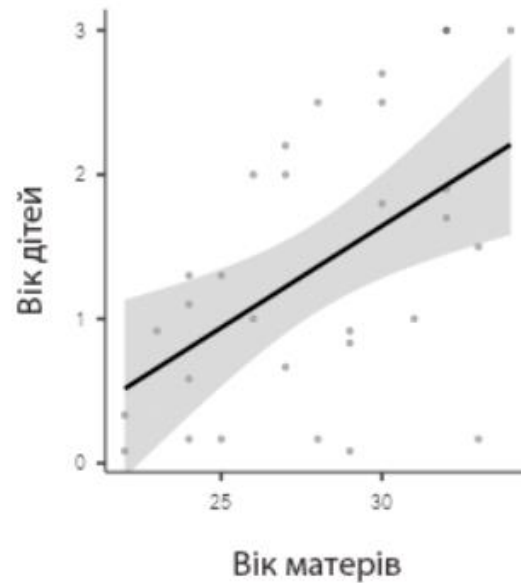


Рис. 3.2 Графік розсіювання між віком матерів та віком дітей

Проте, за даними таблиці 3.5 що, чим менші діти, тим нижчий рівень деперсоналізації. Мати, в якої дитина раннього віку, проявляє інтерес до спілкування з рідними та близькими, має зацікавленість в їх житті, бере участь в сімейних справах то виражає теплі емоції в сторону родини.

Не було встановлено також кореляцій віку дитини та віку матері зі шкалами методики діагностики тривожності Ч.Д. Спілбергера.

Таблиця 3.6

Кореляційні зв'язки віку дитини та віку матері зі шкалами методики діагностики тривожності Ч.Д. Спілбергера

		Вік дитини	Вік матері
Ситуативна тривожність	коэф. Спірмена	-0.043	0.086
	p	0.669	0.394
Особистісна тривожність	коэф. Спірмена	0.053	0.130
	p	0.601	0.197

Досліджуючи кореляційні зв'язки віку дитини та віку матері зі

шкалами методики «Індекс життєвої задоволеності» (ІЖЗ), було встановлено:

- Вік матері позитивно корелює зі шкалами: Послідовність у досягненні цілей, Позитивна оцінка себе та власних вчинків та Інтегральна шкала ІЖЗ.
- Можна припустити також про позитивну кореляцію віку матері зі шкалою Загальний настрій (коэф. Спірмена = 0.194, $p = 0.053$).
- Не було встановлено достовірних кореляцій віку дитини зі шкалами методики «Індекс життєвої задоволеності», проте можна припустити, що на більшій вибірці проявилось би, що вік дитини позитивно корелює зі шкалою Послідовність у досягненні цілей (коэф. Спірмена = 0.178, $p = 0.077$). Втім вік матері так само позитивно корелює з віком дитини, тому можливо кореляція Послідовності у досягненні цілей з віком дитини пояснюється саме кореляцією з віком матерів.

Таблиця 3.7

Кореляційні зв'язки віку дитини та віку матері зі шкалами методики «Індекс життєвої задоволеності» (ІЖЗ)

		Вік дитини	Вік матері
Вік матері	коэф. Спірмена	0.331 ***	
	p	< .001	
Інтерес до життя	коэф. Спірмена	0.017	0.091
	p	0.865	0.368
Послідовність у досягненні цілей	коэф. Спірмена	0.178	0.212 *
	p	0.077	0.035
Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями	коэф. Спірмена	0.097	0.113
	p	0.337	0.262
Позитивна оцінка себе та	коэф. Спірмена	0.077	0.278 **

власних вчинків			
	p	0.449	0.005
Загальний настрій	коэф. Спірмена	-0.005	0.194
	p	0.959	0.053
Інтегральна шкала ІЖЗ	коэф. Спірмена	0.117	0.252 *
	p	0.247	0.011

Не було встановлено достовірних кореляцій віку дитини та віку матері зі шкалами методики «Чи розумієте Ви власну дитину?» та методики «Як Ви впливаєте на розвиток своєї дитини?».

Таблиця 3.8

Кореляційні зв'язки віку дитини та віку матері зі шкалами методики «Чи розумієте Ви власну дитину?» та методики «Як Ви впливаєте на розвиток своєї дитини?»

		Вік дитини	Вік матері
Розуміння своєї дитини	коэф. Спірмена	-0.101	-0.052
	p	0.316	0.610
Гальмування розвитку дитини	коэф. Спірмена	-0.086	-0.150
	p	0.394	0.137

За допомогою критерія Крускала-Волліса було порівняно групи, утворені за віком дитини: до 1 року (36 досліджуваних), 1-3 роки (34 досліджуваних), 3-5 років (30 досліджуваних).

При порівнянні утворених груп за шкалами опитувальника рівня емоційного вигорання К.Маслач було встановлено відмінність за шкалою Деперсоналізація ($\chi^2 = 9.557$, $p = 0.008$).

Таблиця 3.9

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Крускала-Волліса) при порівнянні груп, утворених за віком дитини за шкалами опитувальника рівня емоційного вигорання К.Маслач

	χ^2	df	p
Емоційне виснаження	4.448	2	0.108
Деперсоналізація	9.557	2	0.008*
Редукція професіоналізму	5.169	2	0.075
Інтегральний показник	4.000	2	0.135

За допомогою попарних порівнянь в утворених групах встановлено, що відрізняються саме група 1-3 роки від групи 3-5 років ($W = -4.24$, $p = 0.008$).

Таблиця 3.10

Попарні перевірки при порівнянні груп, утворених за віком дитини за шкалою Деперсоналізація

		W	p
1-3 роки	3-5 років	-4.24	0.008
1-3 роки	до 1 року	-2.79	0.119
3-5 років	до 1 року	1.68	0.461

Як бачимо з коробкових діаграмах, досліджувані з дітьми 1-3 роки мають вищий рівень Деперсоналізації, ніж досліджувані з дітьми 3-5 років.

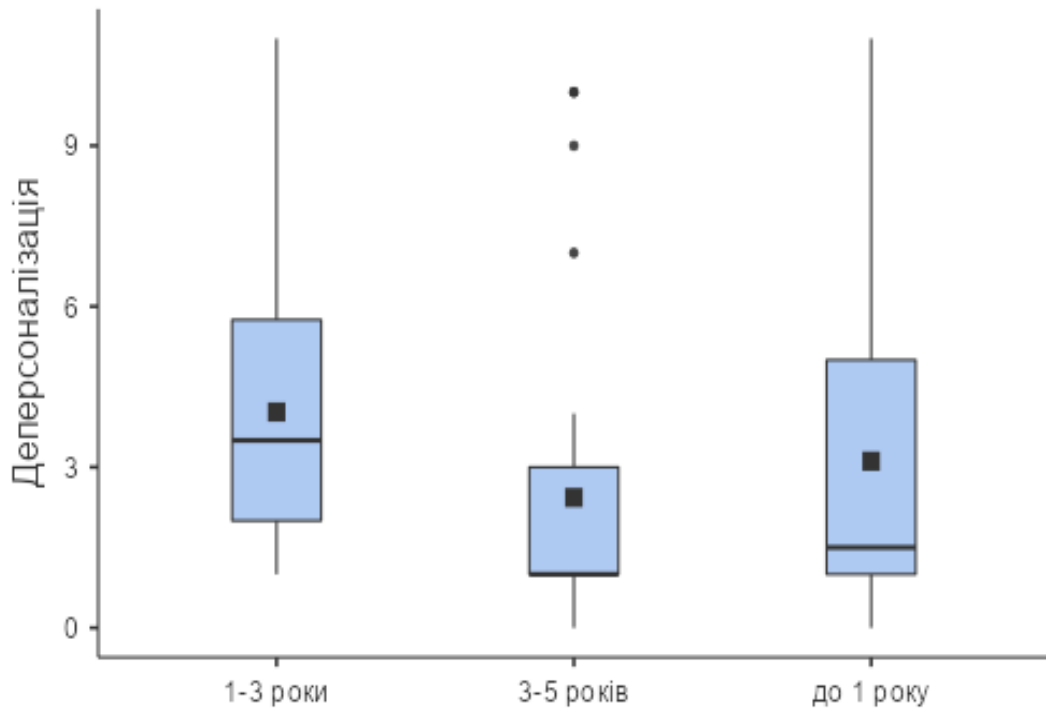


Рис.3.3 Коробкові діаграми за шкалою Деперсоналізація в групах, утворених за віком дітей

Деперсоналізація означає зв'язок з оточуючими, сім'єю, батьками. За даними рис. 2.4 можна зробити висновок, що деперсоналізація вища, коли менша дитина. Це можна пояснити тим, що дитина маленька і мати бере всі обов'язки по догляду за дитиною на себе, а отже може проявитися сильна втома, що негативно вплине на відносини з оточуючими, а також членами родини.

Не було встановлено відмінностей між досліджуваними в групах, утворених за віком дитини, за шкалами методики діагностики тривожності Ч.Д. Спілбергера та за шкалами методики «Індекс життєвої задоволеності» (ІЖЗ)

Таблиця 3.11

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Крускала-Волліса) при порівнянні груп, утворених за віком дитини за шкалами методики діагностики тривожності Ч.Д. Спілбергера

	χ^2	df	p
Ситуативна тривожність	1.094	2	0.579
Особистісна тривожність	1.079	2	0.583

Таблиця 3.12

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Крускала-Волліса) при порівнянні груп, утворених за віком дитини за шкалами методики «Індекс життєвої задоволеності» (ІЖЗ)

	χ^2	df	p
Інтерес до життя	0.118	2	0.943
Послідовність у досягненні цілей	2.546	2	0.280
Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями	1.126	2	0.569
Позитивна оцінка себе та власних вчинків	0.544	2	0.762
Загальний настрій	0.107	2	0.948
Інтегральна шкала ІЖЗ	1.156	2	0.561

Не було встановлено відмінностей між досліджуваними в групах, утворених за віком дитини, і за шкалами методики «Чи розумієте Ви власну дитину?» та методики «Як Ви впливаєте на розвиток своєї дитини?».

Таблиця 3.13

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Крускала-Волліса) при порівнянні груп, утворених за віком дитини за шкалами методики «Чи розумієте Ви власну дитину?» та методики «Як Ви впливаєте на розвиток своєї дитини?»

	χ^2	df	p
Розуміння своєї дитини	1.597	2	0.450
Гальмування розвитку дитини	1.148	2	0.563

Надалі буде досліджено взаємозв'язки особливостей стосунків матерів з дітьми з вигоранням, тривожністю та індексом життєвої задоволеності матерів.

В подальшому було досліджено взаємозв'язки методик, що описують особливості стосунків матерів з дітьми, з іншими методиками, обраними для опису особистісних рис та станів матерів. Досліджуючи кореляційні зв'язки методики «Чи розумієте Ви власну дитину?» зі шкалами опитувальника рівня емоційного вигорання К.Маслач не було встановлено кореляційних зв'язків методики «Як Ви впливаєте на розвиток своєї дитини?» зі шкалами опитувальника рівня емоційного вигорання К.Маслач.

Таблиця 3.14

Кореляційні зв'язки методики «Чи розумієте Ви власну дитину?» та методики «Як Ви впливаєте на розвиток своєї дитини?» зі шкалами методики діагностики тривожності Ч.Д. Спілберга

		Розуміння своєї дитини	Гальмування розвитку дитини
Ситуативна тривожність	коэф. Спірмена	-0.060	-0.180
	p	0.551	0.073
Особистісна тривожність	коэф. Спірмена	-0.106	-0.038
	p	0.296	0.705

Чим вища ситуативна тривожність, тим нижче гальмування розвитку

дитини. Це можна пояснити переживанням матері про загальний розвиток дитини, її успіхи та здоров'я.

3.3. Психологічні рекомендації для покращення емоційного стану матерів, що виховують дітей раннього та дошкільного віку

Причин для покращення емоційного стану матерів, що виховують дітей раннього та дошкільного віку багато і вони залежать від багатьох факторів – і від проблем власного здоров'я так і від стану здоров'я дитини, психологічні травми (наприклад, травми дитинства, проблеми в сім'ї, післяпологова депресія, бейбі блюз та ін), також можливі різноманітні страхи, нав'язливі думки та ін.

Психологічна робота з материнством і його нюансами залежить від детального вивчення кожного окремого випадку, що сьогодні можна успішно здійснювати за допомогою психодіагностичних інструментів. Ще на етапі підготовки до вагітності або під час самої вагітності можна дослідити ставлення жінки до майбутньої дитини, її стан під час вагітності, а після пологів - її стан, особисті труднощі у вихованні. Окремо можна пропрацювати страхи та тривожні стани, які виникають під час планування вагітності, протягом вагітності та після народження дитини.

В інформаційну еру тема материнства є дуже актуальною і можна знайти підтримку навіть через інтернет, в соціальних мережах та блогах, де можна спілкуватися на тему буденностей матерів. Також зараз є популярним влаштування різноманітних заходів на подібну тему, де мами спілкуються між собою, діляться досвідом, що урізноманітнює їх життя.

Інформаційна підтримка та поширення знань про материнство і його важливість передбачає організацію психологами різноманітних заходів, таких як тренінги та спеціальні гуртки для матерів або майбутніх матерів. На цих заходах обговорюється важливість усвідомленого материнства, його роль в інституті сім'ї, а також здоров'я жінки. Основною метою таких заходів

є поширення інформації про значення материнства в сучасному суспільстві та розвиток розуміння того, що жінка повинна бути готова та бажати стати матір'ю, і суспільство не має права примушувати її до цього кроку [54].

Дієвим методом покращення емоційного стану матерів є робота з психологом, індивідуальні та групові консультації, партнерські (сімейні) консультації, тому що часто після народження дитини в парі виникають непорозуміння, психологічні корекції та терапії, підготовка до вагітності та пологів, послуги післяпологового догляду за мамою, дитячо-батьківські терапії.

Індивідуальна терапія спрямована на особисті проблеми кожної жінки та надає можливість розглянути проблему, дослідити разом з клієнткою страхи щодо материнства, поглибитися в них і допомогти з ними впоратися. На групових терапіях жінки, іноді з участю чоловіків, об'єднуються у групах з різною кількістю учасників за програмою, яка включає типові завдання та вправи для терапії. Вони діляться власним досвідом і страхами, спільно працюючи над ними. На таких заняттях можна зняти напругу, також розвинути емоційну сферу та власні здібності, пропрацювати образ дитини, тощо. Такий варіант буде максималтно ефективним в поєднанні з індивідуальною терапією.

Партнерська терапія – пропрацювання з партнером теми материнства, обговорення всіх питань між собою. Цей підхід надзвичайно результативний, оскільки у терапію залучають не лише матір, а й батька, що сприяє спільному вирішенню проблем та покращенню емоційної атмосфери в родині. В даному випадку можуть використовуватися комбіновані методи підтримки від психотерапевтів, педіатрів, гінекологів та інших фахівців.

Підготовка до вагітності дуже позитивно впливає на материнство, тому рекомендовано все ж таки вивчати тему материнства, власного здоров'я, читати про догляд за дитиною, щоби бути повністю готовою до появи дитини. Позитивною тенденцією відмічається те, що сьогодні материнство

усвідомлене та відповідальне, майбутні батьки старанно підходять до планування вагітності, пологів та батьківства.

Нещодавно став популярним напрямок післяпологового догляду за мамами, який допомагає спостерігати за їхнім здоров'ям та запобігати післяпологовій депресії. Ці послуги зазвичай включають фахівця, який надає поради, допомагає вирішувати різні питання, адаптує жінку до ролі матері, встановлює контакт з дитиною, вчить взаємодіяти з немовлям та надає емоційну і психологічну підтримку за потреби.

Якщо виникають проблеми і мати потребує допомоги, комплексна психологічна підтримка з питань материнства, спрямована на допомогу як матері, так і дитині, є ефективним способом вирішення сімейних питань та покращення емоційного стану. Вона призначена для жінок з більш дорослими дітьми, у яких виникають труднощі. У цьому випадку проводиться психодіагностичне дослідження дитини, щоб виявити можливі порушення, оцінити її стан і емоційне благополуччя; а також психодіагностичне дослідження батьків, щоб визначити їхнє ставлення до дитини, виявити можливі труднощі та допомогти налагодити взаємодію між батьками та дитиною. Такий підхід психологічної підтримки зосереджений на вирішенні проблем як матері, так і дитини, і спрямований на покращення їхнього психологічного стану. У разі виявлення порушень у розвитку дитини можуть бути розроблені корекційні програми.

Можна зробити висновок, що в сучасній психологічній практиці існує багато напрямків у роботі з психологічною готовністю жінок і навіть обох батьків до материнства та батьківства. Наразі умови в країні дуже складні, і одночасно необхідно бути сильними, особливо матерям. Важливо розуміти, що страх за таких обставин — це нормально. Слід пам'ятати, що стрес є природною реакцією організму на зовнішні чинники. Повністю позбутися його неможливо, особливо в умовах війни, коли немає можливості забезпечити собі та близьким повну безпеку.

Тому нижче наведено кілька рекомендацій для покращення емоційного стану матері, самопочуття, та, як наслідок, підвищення задоволення життям та материнством:

1. Догляд за власним емоційним станом. Надмірний стрес може призводити не тільки до фізичного, але й емоційного виснаження, тому важливо відпочивати і знаходити способи отримання емоційної підтримки. Робіть те, що покращує ваш стан, наприклад, приймайте теплу ванну чи пийте чашку кави. Також пам'ятайте «правило літака»: спершу надягайте кисневу маску на себе, а потім на дітей. Якщо ви не подбаєте про себе, це може нашкодити як вам, так і вашим близьким.

2. Займайтесь ресурсними справами. Ресурс — це те, що дає сили та енергію. Основними ресурсами є базові потреби в їжі та сні, які впливають на самопочуття. Також знайдіть особисті ресурси, які приносять радість та спокій, наприклад, хобі.

3. Розподіляйте побутові обов'язки. Рутинна робота може допомогти справлятися зі стресом, але коли надто багато обов'язків лягає на плечі матері, це лише збільшує стрес. Розподіліть обов'язки з іншими членами сім'ї.

4. Шукайте підтримку. Найкраще допомагають рідні, друзі та близькі. Це стосується й чоловіків, які знаходяться на фронті — підтримуйте один одного. Важливо знаходити можливості проявляти свою любов та отримувати її взамін.

5. Контролюйте споживання новин. Погані новини можуть посилювати стрес і негативно впливати на емоційний стан матері, а отже і на стан маленької дитини. Хоча важливо бути в курсі подій, не перевіряйте новини кожну хвилину. Замість цього зверніть увагу на іншу літературу чи інформацію.

6. Фінансові труднощі сім'ї можуть впливати на життя дитини, ускладнюючи забезпечення необхідними речами, такими як одяг, гігієна,

транспорт та медичні послуги. Тому важлива фінансова стабільність для забезпечення емоційного комфорту всіх членів родини.

7. Якщо мама відчуває, що не справляється, варто звернутися за допомогою та порадами до спеціалістів або досвідчених знайомих.

8. Тренінги з психологічної підтримки доступні для вагітних, молодих матерів та інших категорій. Зараз існує багато ініціатив з безкоштовними послугами, включаючи можливість участі в таких заняттях онлайн.

9. Незалежно від самопочуття, важливо звертатися до психотерапевтів та лікарів хоча б раз на місяць. Це необхідно для контролю самопочуття та психологічного здоров'я, що є важливою профілактичною мірою. Таким чином можна працювати з особистими травмами та страхами, а в разі погіршення самопочуття отримати негайну кваліфіковану підтримку та допомогу, особливо у випадку післяпологової депресії, яка часто турбує матері з дітьми раннього віку.

В теоретичній частині було описано, що тривожність матері впливає не лише на дитячу тривожність, але й на інші складові емоційної сфери, тому нижче прописано декілька рекомендацій для мам.

Перший блок рекомендацій спрямований на допомогу мамам у подоланні особистої тривожності, яка часто супроводжується сором'язливістю та замкненістю. Ось кілька загальних порад:

1. Не хвилюйтесь через те, що ще не сталося.
2. Розвивайте здатність йти на компроміс, співпрацювати та взаємодопомагати в разі конфліктів з іншими людьми.
3. Піклуйтеся про свій фізичний та емоційний стан.
4. Любіть себе і створюйте комфортні умови для себе.
5. Покращуйте комунікативні навички і вчіться ефективно спілкуватися без конфліктів.
6. Навчіться саморегуляції, використовуючи такі методи як перемикання уваги, відволікання, розробка плану "Б", збільшення фізичної активності тощо.

7. Не замикайтеся в собі, діліться своїми почуттями з довіреними людьми.

8. Займайтеся хобі, яке приносить задоволення і допомагає заряджатися позитивними емоціями, навіть у критичних ситуаціях.

Ці поради спрямовані на підвищення впевненості у собі та зниження рівня тривожності, що є важливим для психологічного благополуччя. Нижче будуть наведені шляхи подолання ситуативної тривожності:

1. «Дзвінок другу». Коли виникає тривога, то часто неможливо адекватно оцінити ситуацію, в голову лізуть різні думки. Наприклад, дитина спізнюється додому з занять на 20 хвилин, а його телефон недоступний. Якщо в цей час зателефонувати комусь, то скоріш за все відповідь буде така: «Не хвилюйся, напевно просто сів телефон!». Інша людина, яка не охоплена цією тривогою, допомагає запустити процес мислення, і тоді ви починаєте обмірковувати ситуацію, і тривожність знижується.

2. «Найгірший варіант». У момент, коли виникла підвищена тривога, можна уявити найгірший варіант розвитку подій і обмірковувати стратегію подальших дій. Розмірковуючи над стратегією, можна швидше заспокоїтися.

3. «Хто критикує». Якщо ви переживаєте через можливу негативну оцінку себе як мами, подумайте, хто дає вам цю негативну оцінку. Який образ виникає у вашій свідомості, коли ви думаєте про подібну критику? Поговоріть з цим образом, згадайте, на кого він схожий з вашого дитинства. Запитайте себе, чи завжди критичні оцінки цієї людини були адекватні? Бути може, в інших речах ви давно їх переросли, а в батьківстві ще ні.

4. Поділ відповідальності з партнером. Тривожній матері допомагає поділ відповідальності з батьком дитини – і навпаки. Не варто виключати другого з батьків з процесу виховання.

5. З лікарем. Цей спосіб буде хорошим, якщо вас турбує здоров'я дитини. Консультація лікаря і дотримання його рекомендацій зменшить тривожність.

7. Група підтримки. Якщо ви турбуєтеся, чи достатньо ви хороша мама і правильно виховуєте дитину, знайдіть групу підтримки серед інших батьків. Зараз таких груп дуже багато, іноді їх веде психолог, іноді це просто колектив батьків, присутніх для взаємної підтримки. Ви можете самі створити таку групу, якщо у вас є подруги з дітьми того ж віку.

Нижче буде надано рекомендації для мам, які допоможуть справлятися з дитячою тривогою.

1. Адекватно реагувати на розповіді дитини. Не кричати, не лякатися, не накладати додаткових обмежень. Часто діти діляться своїми тривогами не для того, щоб ви негайно почали щось робити, а щоб їх вислухали, зрозуміли, подумали разом з ними.

2. Не залякувати. Попередження про небезпеку та наслідки повинні відповідати реальності. Якщо дитина побачить, що батьки адекватно оцінюють ситуацію, вона прислухається. Спеціально перебільшувати або транслювати власні побоювання не потрібно.

3. Підвищення самооцінки дитини є важливим завданням. Щоб досягти успіху в цій справі, дорослим необхідно бачити і визнавати гідності дитини, ставитися до неї з повагою (не лише з любов'ю) і вміти відзначати всі її досягнення, навіть найменші.

4. Навчіть дитину керувати своєю поведінкою. Потрібно навчити вмінню керувати собою в ситуаціях, що викликають найбільше занепокоєння у дитини.

5. Вчіть дитину розслаблятися. Навичка розслаблення є важливою для всіх дітей, але особливо корисною для тих, хто схильний до тривоги, оскільки тривожний стан часто супроводжується напруженням м'язів. Таким дітям дуже корисно відвідувати групові психокорекційні заняття або отримувати консультації від психолога. Тема дитячої тривожності досить добре розвинена в психології, і зазвичай ефективність таких занять відчутна. Також варто розглянути прості та дієві методи для поліпшення психічного стану жінки, яка має дитину:

- «Я у себе одна». Слід звертати увагу до себе, на свій психоемоційний стан та фізичні потреби. Кожна мати повинна обов'язково задовольняти свої базові потреби, такі як сон і харчування. Сон необхідний для відновлення фізичних і психічних сил, підтримки імунітету та ефективної обробки інформації. Важливо також те, що різні фази сну сприяють синтезу та виділенню різних гормонів, які мають прямий вплив на нормальну функцію різних органів організму [64].

- Харчування матері повинно бути збалансованим і регулярним, оскільки недостатня кількість поживних речовин, вітамінів та мікроелементів негативно впливає на її якість життя.

- Саморелаксація також є важливою для матері, особливо в умовах стресу, який може виникати через недостатність сну, неправильний режим харчування та постійне фокусування на потребах дитини. Рекомендується матерям вивчити методи позбавлення надмірної м'язової напруги, що допоможе зменшити інтенсивність негативних емоцій, викликаних стресом. Для досягнення цього можуть бути корисні такі методи, як релаксація під музику, дихальна гімнастика, терапія голосу або розтяжка. Під час виконання вправ дихання мати не лише насичує кров киснем, що сприяє ефективнішій роботі мозку, але також зосереджує свою увагу на самому процесі вправи, а не на відчутті стресу.

Ще один спосіб релаксації - через уяву. Під музику або просто гуляючи на свіжому повітрі і заплющивши очі, жінка може уявити або згадати ідеальні умови, які для неї асоціюються з комфортом і радістю. Цей метод дозволяє поглибитися в стан легкості, а в процесі цього зменшити потік негативних переживань.

Отже, негативні емоції, які матері можуть зняти за допомогою вищезгаданих методів релаксації, можуть бути замінені новими позитивними досвідами і відчуттями.

Справді, важливою є турбота про себе для жінок, особливо в умовах, коли увага всіх спрямована на потреби дитини, особливо якщо це

новонароджена дитина. Проте, матері також потребують підтримки і піклування про своє фізичне і емоційне благополуччя, яке може страждати через стреси і недостатній сон. Турбота про зовнішність і самопочуття може стати справжнім порятунком для матерів з малими дітьми.

Також як варіант для розслаблення і підняття настрою можна відвідувати процедури краси, сеанси масажу, змінювати свій імідж тощо. Доброю звичкою для підвищення самооцінки та підняття настрою є нанесення макіяжу зранку, проста зачіска або вибір гарного домашнього одягу.

Для матерів, які нещодавно народили, особливо важливо мати підтримку та рекомендації з післяпологового відновлення. Їхнє оточення повинне розуміти зміни настрою та навколишніх обставин, уникаючи конфліктів і створюючи сприятливу атмосферу. Чоловік та близькі можуть взяти на себе догляд за дитиною, дозволяючи матері відпочивати.

Рекомендується матерям брати участь у прогулянках на свіжому повітрі та спілкуватися з іншими молодими матерями, які мають позитивний досвід. Це допомагає стабілізувати психоемоційний стан після пологів і зменшує відчуття відчуження.

Надмірні переживання після пологів часто виникають через відчуття самотності та страхів, тому важливо мати близьку людину, з якою можна поділитися своїми відчуттями.

У разі післяпологової депресії, яка є досить поширеною серед матерів, важливо звернутися до спеціаліста. Методи лікування можуть включати психотерапію, короткотермінове динамічне лікування або фармакотерапію, і вибір методу має бути обґрунтованим і враховувати позитивний вплив на зв'язок між матір'ю та дитиною.

Враховуючи індивідуальні особливості матерів у процесі післяпологового відновлення, необхідний комплексний підхід із застосуванням ефективних методів для покращення фізичного і психічного здоров'я.

Висновки до розділу 3

За результатами всіх проведених тестів та опитувань можна зробити загальні висновки щодо емоційного стану матерів, що виховують дітей раннього та дошкільноговіку віку.

Можна відзначити, що відношення матері до дитини прямо пропорційно залежить від її ставлення до материнства та вагітності в цілому, а також від усвідомлення власного материнства та відповідальності за виховання немовляти. Будь-якій матері важко в перші роки життя дитини, тому їй просто потрібна підтримка чоловіка та інших близьких, як моральна, так і побутова.

Кореляційний аналіз показав взаємозв'язки між віком дітей та віком мами, що ще раз доводить те, що є факт свідомого і бажаного материнства. Також за його даними було встановлено зв'язок між розумінням дитини та емоційним виснаженням. Також можна припустити, що чим менша дитина, тим більше емоційне виснаження.

На жаль, пригнічений психічний стан матері не менш шкідливий для немовляти, ніж для самої жінки. У стані депресії мати часто не відчуває емоційної близькості до малюка, а немовля страждає від того, що не отримує тепла і любові від найдорожчої людини. Через це – дитячі сльози та істерики, які посилюють напругу матері. У свою чергу, мати не може заспокоїти дитину, і плач стає наполегливішим.

У жінок з високим ступенем розумінням дитини в середньому більш розвинені оперативність та абстрактність мислення, вищий загальний рівень вербальної культури та ерудиції. Гнучкість поведінки, вміння швидко приймати рішення та діяти в ситуації невизначеності, вірно оцінювати події, що відбуваються, веде до усвідомленості та продуктивності діяльності материнства, що позначається й на рівні її емоційного стану. Важливою обставиною є те, що такі жінки в середньому більше впевнені в собі та своїх силах, спокійні, небоязливі, життєрадісні.

Можна припустити, що повномасштабна війна впливає на готовність жінок ставати матерями, викликаючи різні побоювання щодо майбутнього їхніх дітей, стрес, тривогу та емоційні кризи. Це призводить до того, що молоді жінки не готові до материнства або відчують незадоволення від нього. Тому важливо розробляти та проводити тренінги, які допомагатимуть жінкам набувати необхідних навичок, знижувати рівень стресу і страхів, та підтримувати їх у подоланні тиску, з яким вони стикаються. Також можна припустити, що серед дітей почастішали розмови про війну, вибухи, ракети, з'явилися страхи про смерть, спостерігаються проблеми зі сном, апетитом тощо, що впливає на тривожність матері та емоційний стан в родині.

Аналізуючи ряд методів покращення емоційного стану матерів, можна виділити декілька основних підходів, які застосовуються в психології та психотерапії:

1. Інформаційна пропаганда тем материнства: Цей підхід передбачає надання матеріалів, лекцій, семінарів або інформаційних ресурсів для майбутніх та нових матерів. Важливо, щоб вони отримували достовірну і корисну інформацію про фізичні, емоційні та соціальні аспекти материнства.

2. Індивідуальні та групові консультації: Ці консультації проводяться психологами чи консультантами і можуть охоплювати широкий спектр тем, включаючи психологічні аспекти вагітності, пологів, материнства, а також проблеми, пов'язані з емоційним станом.

3. Партнерські (сімейні) консультації. Цей підхід спрямований на включення партнера чи інших членів сім'ї у процес підтримки матері. Спільне заняття з психологом може допомогти у вирішенні проблем взаємин, підтримці і розумінні емоційних потреб один одного.

4. Психологічні корекції та терапії: Включають в себе різноманітні психотерапевтичні підходи, спрямовані на розвиток стратегій саморегуляції, подолання стресу, зменшення тривожності та депресії, покращення самопочуття та самооцінки.

5. Підготовка до вагітності та пологів: Цей тип послуг передбачає підготовку майбутніх матерів до фізичних і психологічних аспектів вагітності та пологів, що може включати освіту про здоровий спосіб життя, техніки розслаблення та зниження болю, підтримку партнера тощо.

6. Послуги післяпологового догляду за мамою: Включають в себе медичний і психологічний супровід після пологів, враховуючи фізичні і емоційні аспекти відновлення материнського здоров'я.

7. Дитячо-батьківські терапії: Це можуть бути спеціалізовані програми, які сприяють покращенню взаємин між батьками і дітьми, розвитку навичок виховання та спілкування з дитиною, а також підтримці батьків у розв'язанні конфліктних ситуацій.

Ці методи є ефективними і важливими для підтримки психічного здоров'я матерів на різних етапах материнства, включаючи післяпологовий період, і допомагають зменшити ризики розвитку післяпологової депресії та інших психологічних проблем.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження та аналіз наукової літератури дозволив визначити особливості емоційного стану матері: особистісні особливості жінки; подружні стосунки та ступінь реалізованості життєвих планів.

Тільки ретельно осмисливши всі аспекти материнського благополуччя, жінка може ефективно перетворювати те, що не влаштовує її, змінювати та вдосконалювати те, що вона вважає важливим для створення здорових взаємин з дитиною.

Проведене дослідження дало змогу зробити наступні висновки.

Аналіз теоретико-методологічних аспектів материнства як психологічного феномену та особливостей емоційного стану матерів, що виховують дітей раннього та дошкільного віку як предмету психологічного дослідження показав, що загальний емоційний стан матері складається великою мірою з успішності реалізації материнських функцій, позитивного ставлення до материнської ролі та поважного ставлення до жінки-матері у близькому її оточенні.

У дослідженні було визначено підходи до розуміння материнства у вітчизняній та світовій літературі: в даний час такий феномен як «материнство» вивчають багато науковців, зокрема у галузі психології. Зараз у психології існує безліч різноманітних концепцій, що різнобічно розглядають цей феномен. Наприклад, материнство розглядається як функціональна сфера, що призначена для забезпечення матір'ю адекватної турботи про потомство. З'ясовано, що різні вчені, аналізуючи проблему формування материнської сфери, відзначають насамперед досвід стосунків із матір'ю в ранньому дитинстві, але підкреслюють, що сфера материнства розвивається протягом усього життя жінки.

Було проведено емпіричне дослідження особливостей емоційного стану матерів, що виховують дітей раннього та дошкільного віку. Дослідження проводилося з використанням онлайн-ресурсів. Опитування було анонімне,

імена та особисті дані не збирались, проте у разі бажання отримати свій результат учасниці мали змогу залишити адресу електронної пошти.

Для дослідження були обрані такі методики: опитувальник «Індекс життєвої задоволеності» (ІЖЗ), адаптація Н.В. Паніної, опитувальник «Чи розумієте Ви власну дитину?», автор О. П. Главник, тест вигорання (МВІ – Maslach burnout inventory), автор К. Маслач, Оцінка рівня ситуативної тривожності (Тест Спілбергера), методика «Як Ви впливаєте на розвиток своєї дитини?» (автор О. П. Главник).

Під час наукового дослідження було виявлено, що індекс життєвої задоволеності залежить як від загальних об'єктивних умов життєдіяльності жінки, так і від її суб'єктивного самосприйняття та самооцінки.

Опитувальник «Чи розумієте Ви власну дитину?» показав середнє значення 112, що є високою оцінкою в шкалі опитувальника, і це означає, що відносини на рівні «мама-дитина» та розуміння потреб дитини – на високому рівні.

Тест вигорання (МВІ – Maslach burnout inventory), автор К. Маслач показав, що емоційне виснаження вибірки знаходиться на середньому рівні, що можна пояснити, деперсоналізація – на низькому, що позитивно впливає на емоційний стан матері, а редукція досягнень – на високому, що є відмінним показником цінностей, повсякденності матері.

Також був проведений аналіз віку дитини та віку матері та встановлено кореляційні зв'язки віку матерів та віку дітей з методикою «Чи розумієте Ви власну дитину?» та зі шкалами тесту вигорання Маслач. Прогнозовано, що чим старша мати, тим старша дитина.

Кореляційні зв'язки віку дитини та віку матері зі шкалами методики «Індекс життєвої задоволеності» (ІЖЗ) показали наближений зв'язок зі шкалою «Послідовність у досягненні цілей», що можна описати як успішну реалізацію себе в ролі матері та досягненні цілей саме в цій сфері.

Під час проведення емпіричного дослідження було виявлено, що вищий рівень розуміння дитини корелює з більшою емоційною задоволеністю,

що, у свою чергу, впливає на загальний рівень задоволеності материнством та його якість. Також було знайдено кореляційний зв'язок між показниками "Розуміння дитини" та "Деперсоналізація".

На основі отриманих результатів були розроблені рекомендації, які можуть вплинути як на окремі аспекти материнства, так і на його системне сприйняття, що в кінцевому підсумку може покращити рівень щастя жінок та їхній емоційний стан.

Дослідження також підкреслило важливість задоволення базових потреб жінки, а також факторів, які сприяють зміцненню зв'язку між матір'ю та дитиною, що підвищує впевненість жінок у правильності їхньої моделі материнства.

Перспективи подальших досліджень включають вивчення залежності психічного розвитку дитини від емоційного стану матері, її впевненості в собі та своїх діях. Також варто дослідити ці аспекти з урахуванням наявності соціальної підтримки матері та дитини, зокрема підходу батька та матері до виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ангелова С.О. Материнство як сфера самореалізації жінки. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. 2014. Вип. 115. С. 11-14
2. Анчева І. А. Сучасний погляд на психологічну готовність до материнства. Здорові жінки. 2017. № 6(122). С. 50–51.
3. Божович Л. І. Особистість та її формування у дитячому віці, (психологічне дослідження) / Л. І. Божович. – М: Просвітництво, 2015. – 235 с.
4. Брутман В.І. Динаміка психічного стану жінки під час вагітності і після пологів / Брутман В.І., Філіппова Г.Г., Хамітова І. Ю. // Питання України. – 2012. – № 1. – С. 59–69.
5. Васильченко О.М. Діагностика та корекція репродуктивної поведінки особистості: навчально-методичне видання / О.М. Васильченко – К.: 2012. – 96с.
6. Виговська І. Б. «Я ніколи не почувалася такою дорослою». Ірина Виговська про те, як бути мамою під час війни. *Wonderzine Україна*. 2022. URL: <https://www.wonderzine.com.ua/wonderzine/life/life-column/10955-yak-tse-but-mamoyu-pid-chas-viyni-kolonka-irini-vigovskoyi>
7. Виртосу І. О., Стрельник О.О. Сучасне материнство – це емоційна робота. *ZMINA*. URL: https://zmina.info/articles/olena_strelnik_suchasne_materinstvo_ce_jemocijna_robota/
8. Вишньовський В.В., Куца С. В. Формування психологічної готовності жінки до материнства. Матеріали V Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. Актуальні задачі сучасних технологій. Тернопіль, 2016. С. 301-302.
9. Вплив взаємостосунків батьків на становлення самооцінки дошкільника. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/31114/1/>
10. Ганкевич О. М. Поняття батьківства та материнства у сімейно-правовій доктрині. *Збірник наукових статей*. 2018. № 46. С. 90–95.

11. Гасюк М.Б., Іщук О.Ю. Дослідження внутрішньої структури сім'ї у період виношування першої дитини //Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка, ч. 2. – К., 2018. – С. 90–98.
12. Гасюк М. Суб'єктивне сприйняття теперішнього, минулого та майбутнього у структурі психологічного благополуччя особистості // Соціальна психологія: наук. журнал. – 2013. – № 55. – С. 10-16.
13. Голодрижук А. В. Психологічні особливості дитячо-батьківських стосунків: теоретичний аналіз. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2014. №2. С. 55–60.
14. Гомонюк О. М. Особливості психологічної готовності до материнства. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія :електрон. наук. фахове вид. №4. Хмельницький, 2017. С.
15. Гомонюк О. В., Яськова Н. В. Особливості психологічної готовності до материнства. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2017. № 4. С. 5-6.
16. Гончаренко О. М. Право на дитинство, право на материнство, право на батьківство: порівняльний аналіз / О. М. Гончаренко [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://elibrary.nubip.edu.ua/15788/1/12gom.pdf>.
17. Горещька О.В. Психологічні умови оптимізації спілкування батьків з дітьми дошкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 —Педагогічна та вікова психологія// /О.В. Горещька – К., 2009. – 20с.
18. Гошовська А.В., Гошовський В.М. Ефективність профілактики порушень у системі «мати – плацента – плід». Клінічна анатомія та оперативна хірургія. 2016. С. 72–75.
19. Гулійчук Д. А. Катастрофічне падіння народжуваності: як зміниться чисельність населення в Україні після війни. *ТСН.ua*.

URL: <https://tsn.ua/ukrayina/katastrofichne-padinnya-narodzhuvanosti-yak-zminitsya-chiselnist-naselennya-v-ukrayini-pislya-viyni-2231155.html>

20. Дегтяренко Т. В. Психофізіологічні аспекти феноменології материнства / Т. В. Дегтяренко, М. Г. Буряк // Міжнародний медико-філософський журнал «Інтегративна антропологія», 2016. – № 1 (27). – С. 69–73.
21. Дегтяренко Т. В. Психологічні особливості материнського ставлення у жінок, які виховують дитину з відхиленнями у психофізичному розвитку / Т. В. Дегтяренко, О. О. Зіборова // Наука і освіта. Психологія. – 2013. – № 7. – С. 146–150.
22. Дегтяренко Т. В. Психологічні особливості материнського ставлення у жінок, які виховують дитину з відхиленнями у психофізичному розвитку / Т. В. Дегтяренко, О. О. Зіборова // Наука і освіта. Психологія. – 2013. – № 7. – С. 146–150.
23. Деміна А. С. Психологічна готовність до материнства під час ранньої дорослості. Вісник Кемеровського державного університету, 2013. № 2. С. 43-49.
24. Дорошина І.Г. Психологічні особливості відносин подружжя, що очікують появи дитини. Психологічний журнал. 2015. № 35. С. 57-60.
25. Євсєєва С. Як мамі бути в ресурсі самій і підтримати дитину під час війни. *Life Сьогодні*. Київ, 2022. URL: <https://lifestyle.segodnya.ua/ua/lifestyle/psychology/kak-mame-byt-v-resurse-samoy-i-podderzhat-rebenka-vo-vremya-voyny-7-shagov-1619040.html>
26. Іщук О.Ю. Програма психологічної підготовки вагітної жінки до перших пологів //Актуальні проблеми практичної психології //Збірник наукових праць. Частина I. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2008. – С. 150–154.
27. Іщук О.Ю. Розвиток системи психологічної підготовки вагітних жінок до пологів: історичний аспект //Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2018. – В. 13. – Ч. 2. – С. 217–224.

28. Канішевська Л. В. Деякі аспекти проблеми формування готовності до усвідомленого батьківства. In: Education, Law, Business: Collection of scientific articles Cartero Publishing House, с. Madrid, Spain, 2020. P.77–81
29. Канюка С.І. Вплив толерантності жінок на формування їх психологічної готовності до майбутнього материнства. Проблеми сучасної психології. 2017. Вип. 35. С. 155- 172.
30. Канюка С.І. Формування толерантності жінок як умови їх психологічної готовності до майбутнього материнства : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. С. 25-38.
31. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навчальний посібник. – К.: Либідь, 2007. – 256 с.
32. Кириченко О. В. Батьківство як соціально-психологічний феномен. Соціально-гуманітарний вісник. 2018. №23. С. 58–62.
33. Клейнман П. Психологія 101: факти, теорія, статистика, тести й таке інше / ред. Ю. Кузьменко. Харків : Книжк. Клуб "Клуб Сімейн. дозвілля", 2022. С. 136-138.
34. Коваленко А. Життєві цінності подружжя як чинник задоволеності шлюбом. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2016. Вип. 1. С. 59-62.
35. Котляр А. Вагітність під час війни: знаки Всесвіту. *Дзеркало тижня | Mirror Weekly*. URL: <https://zn.ua/ukr/HEALTH/vahitnist-pid-chas-vijni-znaki-vsesvitu.html>
36. Крижановська З. Ю. Основна функція мами – любити свою дитину, – психолог з Луцька. *Волинські новини*. URL: <https://www.volynnews.com/news/all/osnovna-funktsiia-mamy-liubyty-svoiu-dytynu-psykholoh-z-lutska/>
37. Кулик А. В. Вивчення материнства в історичному аспекті. Філософія в сучасному світі : Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції, 20–21 листопада 2020 р. Харків. 2020. 282 с.

38. Куц С. В. Формування особистісної готовності жінки до материнства. Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, 2017. 114 с.
39. Кучманіч І. М. Усвідомлене батьківство: навчально-методичний посібник. Миколаїв: Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського, 2019. 245 с.
40. Лендрет Г. Л. Ігрова терапія: мистецтво відносин / Л. Г. Лендрет. – К.: Офсетний, 2016. – 480 с.
41. Лук'яненко І.М. Психологічна готовність до материнства – професійний психолог. *Ірина Лук'яненко – Психолог у Херсоні*. URL: <http://women.net.ua/wordpress/psihologicheskoe-konsultovanie/stati-po-psihologii/psihologichna-gotovnist-do-materins/>
42. Лук'янова К.А. Феномен батьківства у сучасному вимірі // Соціальна робота. Соціальна педагогіка: зб. наук. праць. – Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Сер.11. – Випуск 22. – С. 71-77.
43. Магдисюк Л.І., Демчук В.Б. психологічна готовність української молоді до материнства. Science, Research, Development #50 : матеріали міжнар. наук. конф., м. Луцьк, 27-28 лют. 2022. Луцьк, 2022. С. 68-69.
44. Максименко С. Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. – К.: Центр навч. літератури, 2004. – 272 с.
45. Малильо О.П., Корнієнко І.О. Опанувальна поведінка особистості в процесі розвитку сімейних відносин. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2013. No 21. С. 399-410.
46. Маляр О. І. Емоційна взаємодія в сім'ї та її врахування у роботі соціального працівника. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка, соціальна робота». 2019. Випуск 1 (44). С 11-115.
47. Марченко М. Послуга післяпологового догляду за мамою – що це і навіщо?. *Гендер в деталях*. URL: <https://genderindetail.org.ua/spetsialni-rubriki/egoism-u-materynstvi/pisliapolohovy-dohlyid-za-mamoyu.html>

48. Меднікова Г.І. Особистісна зрілість: сутність та критерії // Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. Сковороди // Психологія. – 2012. – № 44 (2). – С. 127-134.
49. Мельник В. Мама заробляє, тато доглядає: як батькові піти у декретну відпустку. Вікна. URL: <https://vikna.tv/dlia-tebe/roboata/dekretna-vidpustka-dlya-cholovikiv-shho-potribno-znaty/>
50. Мінюрова С.А. Діалогічний підхід до аналізу смислового переживання материнства / Мінюрова С.А., Тетерлева Е.А. // Психологічний журнал. – 2012. – № 5. – С. 63–75.
51. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: Навчальний посібник. – К.: Вища школа, 2001. – 487 с.
52. Назаренко Г.І. Росте людина. Гуманно-особистісний підхід / Г.І. Назаренко, Г.Ф. Пономарьова : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Х. : Скорпіон, 2006. – 140 с.
53. Народжуваність в Україні падає і може поставити новий антирекорд останніх 30 років. *Опендатабот*. URL: <https://opendatabot.ua/analytics/depopulation-2021>
54. Нероба М.В. Материнство як психологічний феномен / М. В. Нероба. // Педагогічний Процес: теорія і Практика,. – 2015. – №3. – С. 48-53.
55. Обережно, дітоцентризм! Як змістити з трона маленького тирана. *Жіночий журнал Ліза – жіночий сайт для сучасної жінки*. URL: <https://liza.ua/uk/relationships/family/ostorozhno-detotsentrizm-kak-smestit-s-trona-malenkogo-tirana/>
56. Перун М.Б. Типологія материнської ідентичності жінок на ранньому етапі материнства : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01. Львів, 2016. 249 с.
57. Пілецька Л. С. Психологічні особливості самореалізації особистості в умовах шлюбу. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2015. № 3. С. 337-344.
58. Практикум із загальної психології / За ред. Т. І. Пашукової – К.: Т-во «Знання», 2020. – 204 с.

59. Пренатальна психологія та психологія батьківства: методичні рекомендації до вивчення навчальної дисципліни. Навчально-методична розробка / уклад. Н. М. Булатевич. – Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. – 40 с.
60. Прихожан А. М. Психологія тривожності: дошкільний та шкільний вік / А. М. Прихожан, 2008. – 192 с.
61. Проскурняк О. Чинники та етапи становлення материнства // Практична психологія та соціальна робота, 2017. – №3. – С. 13-16.
62. Психологія: Підручник / За ред. Ю. Л. Трофімова. – К.: Либідь, 2001. – 217 с.
63. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М. Степанов. – К.:»Академвидав», 2006.-424 с. (Енциклопедія ерудита).
64. Радчук Г.К. Сімейне виховання. Освітній тренінг для батьків : навчально-методичний посібник / Г.К. Радчук, О.В. Тіунова. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 120 с.
65. Рибалка В. Талант материнства. Психолог.2012. №5 (485). С. 4-14
66. Розвиток та формування емоційної сфери дітей. URL: <http://referat-ok.com.ua/work/rozvitok-ta-formuvannja-emocijnoi-sfe/>
67. Савенко Д.О. Проблема самоідентичності жінки в період раннього онтогенезу дитини. Психологія: реальність і перспективи: Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. Випуск 4. Рівне : РДГУ, 2015. С.230-233
68. Словник української мови: в 11 томах / ред. І. К. Білодід. Київ : "Наук. думка", 1973. 645 с. URL: <http://sum.in.ua/s/materynstvo>
69. Смалько О. Система формування відповідального ставлення до батьківства в студентів університету в поза аудиторній виховній роботі. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Педагогічні науки.2015. №1. С.71-76

70. Стрельник О. “Мама, яка встигає все”: українські матері між роботою та сім’єю. Українська правда Життя.
URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2016/07/8/214842/>
71. Сучасна психологія: проблеми та перспективи // Збірник наукових праць. – Ізмаїл: РВВ ІДГУ. – 2021. – 160 с.
72. Стернійчук М.Ю., Литвиненко С.О. Психологічні особливості впливу батьківських фігур на становлення ідентичності жінки. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. 2014. № 3. С. 147–149.
73. Таран О.П., Гаража Н.Д. Соціально-психологічні чинники ставлення сучасних жінок до материнства. Габітус. 2021. № 30. С. 91-96.
74. Толстоухова С.В. Стратегія і напрямки розвитку соціальної роботи з сім’ями, дітьми та молоддю в Україні / Толстоухова С.В. // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. – 2017. – № 1. – С. 5–12.
75. Туриніна О. Л., Круз Б. М. Особливості формування психологічної готовності жінок до материнства. The 1st International scientific and practical conference «Modern science: innovations and prospects». Stockholm, Sweden. 2021. С. 330-336.
76. Тюптя О. Материнство-батьківство як соціокультурні феномени. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2013. С. 80–83.
77. Устенко В. Як вагітним впоратися з реальністю війни: поради психологині. Всеукраїнська кампанія ГО "Докудейз".
URL: <https://bezpechnipolohy.org.ua/article/yak-vagitnym-vporatusia-z-realnistiu-viynu>
78. Ушакова В. Психоемоційний стан жінок у ранньому післяпологовому періоді життя. Наукове періодичне видання: Психологія і суспільство №3. 2014. С. 144-152.
79. Федюшкіна К. А. Формування усвідомленого ставлення до батьківства у здобувачів професійно-технічної освіти: дис. ... канд. пед. наук:

- 13.00.05. / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгманова. Київ. 2020. 315с
80. Феномен материнства. Підручники для студентів онлайн.
URL: https://stud.com.ua/153712/psihologiya/fenomen_materinstva#srcannot_1
81. Феномен сучасного материнства: інтенсивність, професійність, високі вимоги та психологічний тиск. WCU - Жіночий консорціум України.
URL: https://wcu-network.org.ua/ua/possessing-equal-rights/news/Fenomen_suchasnogo_materinstva_intensivnst_profesinst_visok_v_imogi_ta_ps
82. Чепелева Н. І. Криза материнських уявлень жінок після народження дитини як наслідок їх ідеалізації. Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. 2020. С. 52–55.
83. Чому українки відкладають материнство на "напотім"? 7 днів.
URL: <https://7dniv.rv.ua/suspilstvo/chomu-ukrainky-vidkladaiut-materynstvo-na-napotim/>
84. Шахрай В.М. Ціннісне ставлення до материнства у дівчат-старшокласниць: стан та методи його формування. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. Вип. 26. Кн.2. 2022. С.206-221
85. Шевчук Г.С. Материнська ідентичність у структурі Я-концепції жінки. Проблеми сучасної психології. 2010. № 9. С. 765–777.
86. Шевчук Г.С., Іщук О.Ю. Історичний аспект становлення досліджень у галузі психологічної допомоги жінці під час вагітності та народження дитини // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2016. – Вип. 41 (Серія: психологічні науки). – Т. II. – С. 181–184.
87. Шишман А. Психологія близьких відносин. Сучасна психологія: проблеми і перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції 12.11.2020 р. // Збірник наукових праць. Ізмаїл, 2020. 184 с.

88. Шмілик Н. Психологічна готовність до материнства як чинник подальших взаємин матері та дитини. Збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету. 2017. № 1. С. 242-243.
89. Шпак М.М. Психологія розвитку емоційного інтелекту молодших школярів : монографія. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2016. 372 с.
90. Шрамко І.А. Психологічне забезпечення соціальної підтримки жінок під час вагітності та грудного вигодовування: дис. канд. психол. наук: 19.00.05, Сєверодонецьк, 2018. 220 с.
91. Шталь Ш. Твоїй внутрішній дитині потрібен дім / ред. Ю. Микитюк. Харків : Книжк. Клуб "Клуб Сімейн. дозвілля", 2022.
92. Як стати мамою: психологічна і фізична підготовка. Медичний центр «Мати та Дитина» – репродуктивна медицина, гінекологія та урологія. URL: <https://mdclinics.com.ua/ua/news/yak-staty-mamoyu/>
93. Яременко А. Думка українців: матір'ю в Україні бути нелегко, але чоловіки також не проти йти у декретну відпустку. Active Group. URL: <https://activegroup.com.ua/2021/05/13/dumka-ukraïnciv-matiryu-v-ukraïni-buti-nelegko-ale-choloviki-takozh-ne-proti-jti-u-dekretnu-vidpustku/>
94. Яремчук Н.В. Основні напрями підготовки молодшої жінки до майбутнього материнства / Н.В.Яремчук // Педагогічний процес : теорія і практика : зб. наук. пр. – К., 2015. – Вип. 3. – С. 378 – 383.
95. Яремчук Н.В. Психологічні особливості готовності молодшої жінки до майбутнього материнства / Н.В. Яремчук // Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. / [ред. кол. : В.В. Олійник (гол. ред.) та ін.]. – К. : Геопринт, 2018. – Вип. 7. – С. 234- 239.

Додаток А

Тестовий матеріал до тесту «Індекс життєвої задоволеності» (ІЖЗ),
адаптація Н.В. Паніної

1. З віком багато що мені здається краще, ніж я очікував раніше.
2. Життя принесло мені більше розчарувань, ніж більшості людей, яких я знаю.
3. Зараз найпохмуріший період у моєму житті.
4. Моє життя могло б бути щасливішим, ніж є.
5. Зараз я майже так само щасливий, як і в той час, коли був молодший.
6. Більшість справ, якими мені доводиться займатися, нудні та нецікаві.
7. Зараз я переживаю найкращі роки у моєму житті.
8. Я вважаю, що в майбутньому на мене чекають цікаві та приємні справи
9. До своїх справ і занять я відчуваю такий самий інтерес, як і раніше.
10. З віком я все більше відчуваю якусь втому.
11. Відчуття віку не турбує мене.
12. Коли я озираюся на своє життя, я відчуваю задоволення.
13. Я не змінив би своє минуле життя, навіть якби мав таку нагоду.
14. Порівняно з іншими людьми мого віку я зробив безліч дурниць у своєму житті.
15. Я виглядаю краще, ніж більшість інших людей мого віку.
16. У мене є деякі плани, які я маю намір здійснити найближчим часом.
17. Озираючись на минуле, можу сказати, що я багато пропустив у своєму житті.
18. Я надто часто, порівняно з іншими людьми, перебуваю в пригніченому настрої.
19. Я отримала чимало з того, що чекала від життя.
20. Що б не говорили, а з віком більшість людей стає гіршою, а не кращою.

№ твердження	Згодна	Не згодна	Не знаю
1.	0	1	1
2.	0	2	1
3.	0	2	1
4.	0	2	1
5.	2	0	1
6.	0	2	1
7.	2	0	1
8.	2	0	1
9.	2	0	1
10.	0	2	1
11.	2	0	1
12.	2	0	1
13.	2	0	1
14.	0	2	1
15.	2	0	1
16.	2	0	1
17.	0	2	1
18.	0	2	1
19.	2	0	1
20.	0	2	1

Обробка результатів опитувальника діагностики індексу життєвого задоволення.

Індекс загальної життєвої задоволеності визначається нарахуванням балів за ключем.

Тест вимірює найбільш загальний психологічний стан людини, який визначається його особистісними особливостями, системою відносин до різних сторін свого життя. Індекс життєвої задоволеності - інтегративний показник, що включає як основний носій емоційну складову. Для власників високого значення індексу характерні низький рівень емоційної напруженості, висока емоційна стійкість, низький рівень тривожності, психологічний комфорт, високий рівень задоволеності ситуацією та своєю роллю у ній.

Під категорією «життєва задоволеність» розуміється найзагальніше уявлення людини про психологічний комфорт, яке включає:

- інтерес до життя як протилежність апатії;
- рішучість, цілеспрямованість, послідовність у досягненні життєвих цілей;
- узгодженість між поставленими та реально досягнутими цілями;

- позитивна оцінка власних якостей та вчинків;
- загальне настроювання фону.

Максимальний індекс життєвого задоволення становить 40 балів. Середня життєва задоволеність – 25–30 балів. Показники менше ніж 25 балів вважаються низькими.

Розшифровка шкал тесту "Індекс життєвого задоволення"

1. Інтерес до життя. Судження № 1, 6, 9, 11. Шкала відображає ступінь ентузіазму, захопленого ставлення до звичайного повсякденного життя.

2. Послідовність у досягненні цілей. Судження № 8, 13, 16, 17. Високі показники за цією шкалою відбивають такі особливості ставлення до життя, як рішучість, стійкість, створені задля досягнення цілей. Низька оцінка за цією шкалою відбиває пасивне примирення з життєвими невдачами, покірне ухвалення всього, що приносить життя.

3. Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями. Судження № 2, 4, 5, 19. Високі показники відображають переконаність людини в тому, що вона досягла або здатна досягти тих цілей, які вважає для себе важливими.

4. Позитивна оцінка себе та власних вчинків. Судження № 12, 14, 15, 20. Сюди належить оцінка людиною своїх зовнішніх та внутрішніх якостей. Високий бал відбиває високу самооцінку.

5. Загальний настрій. Судження № 3, 7, 10, 18. Шкала показує ступінь оптимізму, насолоди від життя.

Результати даного тесту дають можливість досить швидко отримати інформацію про загальний емоційний стан людини, про сфери життя, які, можливо, є «проблемними» для нього та вжити кроків для корекції останніх.

Додаток Б

Методика «Чи розумієте Ви власну дитину?»

(автор О. П. Главник)

До кожного з наведених нижче тверджень доберіть один з варіантів відповіді: “так”, “ні”, “не знаю”.

1. На деякі вчинки своєї дитини Ви часто реагуєте “вибухом”, а потім шкодуєте про це.
2. Інколи Ви вдаєтеся по допомогу або поради до інших осіб, якщо не знаєте, як реагувати на поведінку дитини.
3. Ваша інтуїція і досвід – найкращі порадики у вихованні.
4. Інколи Ви довіряєте дитині секрет, який нікому іншому не відкрили б.
5. Вас ображає негативна думка інших людей про Вашу дитину.
6. Вам траплялося просити у дитини вибачення за свою поведінку.
7. Ви вважаєте, що дитина не повинна мати секретів від своїх батьків.
8. Ви помічаєте між своїм характером і характером дитини відмінності, які іноді приємно дивують Вас.
9. Ви надто сильно переживаєте неприємності або невдачі Вашої дитини.
10. Ви можете утриматися від купівлі цікавої іграшки для дитини, навіть якщо маєте гроші, тому що знаєте: удома іграшок досталь.
11. Ви переконані, що до певного віку найкращий виховний аргумент – фізичне покарання (пасок).
12. Ваша дитина саме така, якою Ви собі її уявляли.
13. Ваша дитина завдає Вам більше клопотів, аніж радощів.
14. Вам здається, що Ваша дитина навчає Вас по-новому думати, поводитись.
15. У Вас трапляються прикрощі у стосунках з Вашою дитиною.

За кожную відповідь “так” на запитання 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 і за кожную відповідь “ні” на запитання 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 нарахуйте собі по 10 балів, а за кожную відповідь “не знаю” на будь-яке запитання – по 5 балів. Підрахуйте загальну суму.

Якщо Ви набрали 100–150 балів, у Вас неабиякі здібності щодо правильного розуміння своєї дитини. Ваші судження і погляди – союзники у вирішенні різних виховних проблем. Якщо й на практиці Ваша поведінка щира, позначена терплячістю, Вас можна визнати за взірць для наслідування. До ідеалу Вам не вистачає одного невеличкого кроку. Ним може стати думка Ва- шої дитини. Ризикніть, спробуйте її з'ясувати.

50–99 балів: Ви на правильному шляху до кращого розу- міння власної дитини. Свої тимчасові труднощі або проблеми Ви маєте вирішити, починаючи із себе. Не намагайтеся виправдовуватися браком часу або характером Вашої дитини. Є кілька проблем, на які Ви маєте реальний вплив, а тому спробуйте це зробити. Не забувайте, що розуміти не завжди означає приймати – і не лише дитину, а й власну особистість.

0–49 балів: здається, можна більше поспівчувати Вашій дитині, аніж Вам, оскільки Ви не є надійним другом і провідником на важкому шляху здобуття життєвого досвіду. Але ще не все втрачено. Якщо Ви й справді хочете щось зробити для дити- ни, спробуйте, скажімо, знайти когось, хто Вам у цьому допоміг би своєчасними порадами. Це не буде легко, проте в майбут- ньому обернеться вдячністю і щастям Вашої дитини.

Додаток В

Тест вигорання (МВІ – Maslach burnout inventory)

(автор К. Маслач)

Мета цього дослідження – визначити, що Ви переживаєте стосовно своєї сім'ї та її членів. Подаємо до Вашої уваги 22 твердження про почуття й переживання, пов'язані із сімейним життям. Прочитайте, будь ласка, уважно кожне з них і поміркуйте, наскільки Ви з ним згодні. Якщо Ви ніколи не переживали подібного, на бланку для відповідей позначте позицію 0 (“ніколи”). Якщо Вам знайоме описане відчуття, вкажіть, як часто Ви його переживали. Для цього обведіть кружечком чи відмітьте якимось інакше бал, що відповідає частоті переживання.

1. Я почуваюся емоційно спустошеною(-им).
2. У кінці дня я почуваю себе, як вичавлений лимон.
3. Я почуваюся стомленою(-им), коли вранці встаю і повинна (-ен) братися до домашніх справ.
4. Я добре розумію почуття і переживання свого чоловіка (дружини) та дітей і користаюся із цього в інтересах сім'ї.
5. Я відчуваю, що спілкуюся з деякими членами моєї родини як з предметами (без емоційної теплоти).
6. Я відчуваю себе енергійною(-им) і натхненною(-им).
7. Я вмію знаходити правильні рішення в конфліктних ситуаціях.
8. Я відчуваю пригніченість і апатію.
9. Я можу позитивно впливати на інших членів моєї сім'ї.
10. Останнім часом я стала(-в) більш черствою(-им) у ставленні до чоловіка (дружини) і дітей.
11. Як правило, люди, з якими мені доводиться спілкуватися під час виконання сімейних обов'язків та вирішення сімейних проблем, є нецікавими і скоріше втомлюють мене, аніж дають задоволення.
12. У мене багато планів на майбутнє, і я вірю, що вони здійсняться.

13. У мене все більше життєвих розчарувань, особливо в сімейній сфері.
14. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які давали мені раніше радість.
15. Буває, що мені дійсно байдуже, що відбувається з іншими членами моєї родини.
16. Мені хочеться усамітнитися й відпочити від усіх і усього.
17. Я легко можу створювати атмосферу доброзичливості та співробітництва в сім'ї.
18. Мені легко спілкуватися з членами моєї родини незалежно від їх характеру.
19. Я багато чого встигаю зробити по дому.
20. Я відчуваю себе на межі своїх можливостей.
21. Я багато чого зможу ще досягти у своєму сімейному житті.
22. Буває, що інші члени моєї сім'ї перекладають на мене свої проблеми та обов'язки.

№	0 ніколи	1 дуже рідко	2 рідко	3 іноді	4 часто	5 дуже часто	6 завжди
1							
2 ...22							

Ключ:

- шкала емоційного виснаження: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20;
- шкала деперсоналізації: 5, 10, 11, 15, 22;
- шкала редукції особистих і професійних досягнень: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

Рівні вияву складових емоційного вигорання:

- емоційне виснаження:
низький: 0–16 балів; середній: 17–26 балів; високий: 27 і більше балів;
- деперсоналізація:
низький: 0–6 балів; середній: 7–12 балів; високий: 13 і більше балів;
- редукція досягнень:
низький: 0–7 балів; середній: 8–32 балів; високий: 33 та більше балів.

Додаток Г

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI),
адаптація О.С. Чабана

Опитувальник Ч. Спілбергера налічує 40 пунктів, з котрих 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала «Як ви себе відчуваєте в даний момент?») та 21-40 - для визначення особистісної тривожності (шкала «Як Ви себе відчуваєте звичайно?»).

На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) - для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) - для шкали особистісної тривожності.

Дані результату за кожною шкалою можуть бути в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим цей показник більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів - низький рівень тривожності, від 31-45 балів - середній, більше 45 балів - високий рівень тривожності.

Мета роботи: визначити рівень ситуативної тривожності; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативами літературних даних.

Устаткування: бланк опитувальника.

Хід роботи: прочитайте уважно кожне з приведених запитань і оберіть ту цифру, в залежності від того як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Шкала самооцінки ситуативної тривожності

Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
1	2	3	4

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

Прочитайте уважно кожне з приведених питань і оберіть ту цифру в залежності від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Шкала самооцінки особистісної тривожності

Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
1	2	3	4

21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.

25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я почуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю повністю щасливий.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не дістає впевненості у собі.
33. Я почуваю себе в безпеці.
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
35. У мене буває хандра.
36. Я задоволений.
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Додаток Д

Методика «Як Ви впливаєте на розвиток своєї дитини?»

(автор О. П. Главник)

Методика має 13 тверджень, позначте висловлювання, які Ви найчастіше вживаєте, спілкуючись із дитиною.

1. Скільки разів тобі повторювати?!
2. Порадь, будь ласка, як мені вчинити в цій ситуації.
3. Не знаю, що б я без тебе робила.
4. І в кого ти такий удався?!
5. Які в тебе чудові друзі!
6. Ну на кого ти схожий?!
7. Ти моя опора і помічник!
8. Ну що за друзі в тебе?!
9. Про що ти тільки думаєш?!
10. Який ти в мене розумний!
11. А ти як вважаєш?
12. У всіх діти як діти, а ти...
13. Який ти в мене кмітливий!

За позначені висловлювання 1, 2, 4, 6, 8, 9, 12 нарахуйте собі по 2 бали.
За номери 3, 5, 7, 10, 11, 13 – по 1 балу.

Підрахуйте загальну кількість своїх балів:

- якщо вийшло 7–8 балів – Ви живете з дитиною душа в душу. Вона щиро любить і поважає Вас. Ваші стосунки сприяють становленню її особистості;

- 9–10 балів: Ви непослідовні у взаєминах з дитиною. Вона поважає Вас, хоча і не завжди з Вами відверта. На її розвиток впливають здебільшого випадкові обставини;

- 10–12 балів: Вам слід уважніше ставитися до дитини. Поки що її розвиток більше залежить від випадковостей, ніж від Вас;

- 13–14 балів: Ви й самі відчуваєте, що дієте неправильно. Між Вами і дитиною існує недовіра. Намагайтеся приділяти дитині більше уваги, враховувати її запити й інтереси.