

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра загальної та вікової психології

«Допущено до захисту»
В. о завідувача кафедри
_____ Макаренко Н.М.

Реєстраційний № _____
«_____» «_____» 2024р.

«_____» _____ 2024 р.

ЗАДОВОЛЕНІСТЬ МАТЕРИНСТВОМ ЯК ІНДИКАТОР
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАТЕРІ

Кваліфікаційна робота
студентки групи ЗППм-23-2
ступінь вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія
Нестеренко Лариси Анатоліївни
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Халік Олена Олександрівна

Оцінка:

Національна шкала _____
Шкала ECTS _____ Кількість балів
Голова ЕК _____
(підпис) (прізвище, ініціали)
Члени ЕК _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Нестеренко Лариса Анатоліївна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ МАТЕРИНСТВОМ ЯК ІНДИКАТОРА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАТЕРІ.....	8
1.1. Сутність феномену материнства в психологічній науці	8
1.2. Психологічна задоволеність жінки материнством.....	14
1.3. Підходи до проблеми психологічного благополуччя.....	17
Висновки до розділу I.....	23
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ МАТЕРИНСТВОМ ЯК ІНДИКАТОРА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАТЕРІ.....	25
2.1. Опис процедури дослідження.....	25
2.2. Аналіз отриманих результатів.....	29
Висновки до розділу II.....	48
РОЗДІЛ III. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ МАТЕРИНСТВОМ ЯК ІНДИКАТОРА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАТЕРІ.....	48
3.1. Методологічні основи шляхів підвищення задоволеністю материнством	48
3.2. Програма тренінгу з підвищення задоволеності материнством як індикатора психологічного благополуччя матері та аналіз її ефективності ..	50
Висновки до розділу III.....	58
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	63
ДОДАТКИ.....	69

ВСТУП

Актуальність теми. Питання зміцнення родинних стосунків, утвердження сімейних цінностей, створення сприятливих умов для збільшення народжуваності, виховання та розвитку дитини є досить важливим в державі. Важливою умовою існування та розвитку сучасного суспільства є здорове та повноцінне майбутнє покоління, де визначна роль відводиться материнству. Материнство - це важлива складова життя жінки. При народженні дитини відбуваються біологічні та психологічні зміни в організмі жінки, змінюється звичний ритм життя, з'являються нові обов'язки та почуття. Самореалізація жінки в материнстві, вивчення ролі жінки – матері стає на даний час актуальним для дослідження, оскільки події, які відбуваються в українському суспільстві, впливають на отримання задоволення від материнства. Розгляд феномену материнства, чинники, що впливають на задоволеність материнством, різновиди поведінки матерів та інші теми, пов'язані з роллю матері вивчаються як вітчизняними, так і зарубіжними вченими – дослідниками.

Тему материнства досліджували такі вчені як Е. Еріксон, Д. Віннікот, М. Мід, Дж. Боулбі, В. Столін, Т. Титаренко та ін.

Для жінки відчуття материнства є важливим періодом в житті, тому що в цей момент вона оцінює свою особистість в даному статусі.

Досліджуючи феномен материнства, такі вчені як Л. М. Гридковець, Т. М. Титаренко, М. С. Радіонова, Т. А. Шелудченко та ін. вивчають дане питання з точки зору особистісної сфери жінки, в тому числі і переживань задоволення чи незадоволення материнством.

Дослідженням психологічного благополуччя займалися як зарубіжні, так і вітчизняні вчені. А. Маслоу, К. Роджерс, Д. Келлі, К. Юнг розглядали дану проблему як реалізація особистістю свого вродженого потенціалу. Н. Бредберн, К. Ріфф, М. Селігман, Є. Осін, С. Кузнецова у своїх працях визначали психологічне благополуччя як процес, в результаті якого людина

відчуває щастя. Такі українські дослідники як М. Гасюк, Ю. Кашлюк, Л. Березовська, П. Фесенко розглядають психологічне благополуччя через переживання людини, що як наслідок, відображає задоволеність життям.

Важливим є визначення зв'язку задоволеністю материнством та психологічного благополуччя матері. Кожна жінка повинна підходити до питання народження дітей виважено з прийняттям власних переконань і цінностей. А психологічне благополуччя показує оцінку того, що для жінки важливо було відчувати себе в ролі матері.

Актуальність даної проблеми і спонукала до вибору теми магістерської «Задоволення материнством як індикатор психологічного благополуччя матері», яка є актуальною та вартою уваги темою.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз та емпірично дослідити задоволеність материнством як показника психологічного благополуччя матері, розробити корекційно-розвивальну програму, спрямовану на підвищення задоволеності материнством.

Для дослідження було сформовано наступні **завдання:**

1. Проаналізувати наукову психологічну літературу з питання дослідження феномену материнства та психологічного благополуччя.

2. Емпірично дослідити особливості задоволеністю материнством та специфіку психологічного благополуччя жінок- матерів.

3. Проаналізувати отримані емпіричні дані, зробити висновки щодо взаємозв'язку між задоволеністю материнством та психологічним благополуччям жінок.

4. Розробити й впровадити корекційну програму тренінгу з підвищення задоволеності материнством як індикатора психологічного благополуччя та проаналізувати її ефективність.

Об'єкт дослідження: задоволеність материнством як психологічний феномен.

Предмет дослідження - психологічні особливості задоволеності материнством як індикатора психологічного благополуччя матерів.

Методи і методики дослідження. Для вирішення поставлених питань були використані такі методи дослідження:

Теоретичні методи - аналіз, систематизація і узагальнення наукових джерел з вивчення та дослідження теми задоволеності жінкою материнством.

Емпіричні методи: комплекс методик : опитувальник материнського ставлення (ОМС В. В. Волкової), Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (в адаптації С. Карсканової), методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко. О. В. Креденцер), тест «Індекс життєвої задоволеності» (в адаптації Н. В. Паніної).

Теоретико-методологічна основа дослідження. Вивчення материнства і задоволеності материнством, становлення материнської сфери (І. Братусь, О. Кізь, В. Кравець, В. Рибалка та ін.); підготовка до материнства, зв'язок усвідомленого материнства та радості дитинства (Р. Берндт, У. Вернер, М. Мід, О. Лемещенко, С. Красін та ін.); визначення рис та якостей для успішного виконання материнських функцій (С. Аксьонова, С. Ангелова, Л. Канішевська та ін.)

Проблеми психологічного благополуччя в різних контекстах: природа щастя, вроджений потенціал, відносини зі світом, задоволеність життям (Н.Бредберн, К.Ріфф, А.Маслоу, К.Роджерс, Д. Келлі, Д. Леонт'єв, Ю.Кашлюк, О. Вернік та ін.); визначення поведінки та переживань жінки-матері (Д. Віннікотт та ін.); концептуальні моделі материнства (Т.Титаренко , та ін.); підходи до визначення феномену материнства (О. Тіунова, Л. Шнейдер)

Практичне значення роботи полягає у виявленні, за допомогою діагностики, у матерів задоволеності материнством та взаємозв'язку з психологічним благополуччям.

Практичне значення отриманих результатів дослідження здійснюється у впровадженні розроблених нами тренінгових занять для використання в

психологічній практиці в роботі з жінками для формування задоволеності від материнства.

Апробація результатів дослідження здійснювалася під час участі в V Міжнародній науково-практичній конференції «Modern philological research in the context of intercultural communication». (30 вересня-02 жовтня, 2024р. Сарагоса, Іспанія.), за результатами були опубліковані тези.

Організація і база дослідження. В емпіричному дослідженні для визначення задоволеності материнством як індикатора психологічного благополуччя матерів взяли участь 29 осіб. Для проведення дослідження було використано бланки опитування та Googl-форму та розповсюджено серед працівників-жінок підприємства ТОВ «ЖИТЛОСЕРВІС-КР». Вік досліджуваних - від 20 до 55 років.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, поділених на підрозділи, висновків до кожного розділу і загальних висновків, містить 14 таблиць, 5 рисунків, 2 додатки. Загальний обсяг роботи 87 сторінок, з них основного тексту – 62 сторінки. Список використаної літератури налічує 71 джерело.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ МАТЕРИНСТВОМ ЯК ІНДИКАТОРА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАТЕРІ

1.1. Сутність феномену материнства в психологічній науці

Питання родини та материнства в усіх народів світу вважалося пріоритетним. Історично роль жінки часто асоціювалася з материнством, яке є досить складним соціально-психологічним феноменом.

Зарубіжні та українські науковці приділяють значну увагу вивченню та дослідженню материнства в галузях історії, медицини, біології, соціології та психології, маючи свій специфічний погляд і завдання. З. Фройд, К. Хорні, Е. Еріксон, Дж. Боулбі та інші науковці-психологи доклали зусиль для дослідження становлення материнської сфери жінки.

Детальне дослідження проблеми материнства розпочалося у другій половині ХХ століття. Ця тема надзвичайно широка, має багато напрямків і на даний час залишається не до кінця вивченою та актуальною. В Україні склалася складна демографічна ситуація, пов'язана з військовими діями, від'їздом значної частини населення за межі країни, тому вивчення та дослідження теми материнства є надзвичайно актуальним. Не існує чіткого визначення поняття «материнства».

Тлумачний словник української мови трактує це поняття як стан жінки-матері під час вагітності, пологів, годування дитини; почуття жінки – матері до дитини; бажання стати матір'ю [34]. Італійський психолог А. Менегетті називає материнством «виконанням жінкою зазначеної в дитинстві ролі» [63]. В. Москалюк вважає, що материнство являється фізіологічним та соціальним станом жінки з моменту зачаття до смерті дитини чи смерті самої матері [26]. І. А. Бірюков розглядає материнство як визначену законом спроможність

жінки народжувати дітей, забезпечувати належне утримання та виховання [3]. На думку В. П. Мироненко, материнство- це положення жінки, у якої є дитина [22]. Можемо зустріти визначення материнства як визначену законом змогу народжувати.

З даною думкою не згоден О. М. Ганкевич, який вважає, що тільки жінки приймає рішення щодо народження дитини. Тому, з його точки зору, материнство слід розглядати як поєднання фізіологічного стану жінки та середовища, яке її оточує [9].

В енциклопедії для фахівців соціальної сфери дане поняття трактується: «Материнство- соціально- педагогічний феномен, сукупність знань, уявлень та переконань стосовно себе в ролі матері, які реалізуються в усіх проявах поведінкової сфери»[15].

Отже ми можемо зробити висновок, що чіткого і однозначного визначення поняття материнства в науковій практиці не існує. Керуючись дослідженнями вищезазначених вчених можемо сформулювати поняття материнства як феномен, як функцію організму жінки народжувати, уміння самореалізуватися в ролі матері, бажання отримання нових знань, пов'язаних з умінням доглядати за дитиною, виховувати її. На сьогодні актуальним є дослідження індивідуальних особливостей та психологічної характеристики жінки, яка стала матір'ю.

Проблема вивчення материнства завжди цікавила вчених протягом століть і в різних культурах світу формувалося уявлення про материнство як моральну цінність.

Зарубіжні психологи досліджували явище материнства з різних аспектів. Адже протягом життя жінка приміряє різні ролі. Роль матері історично вважалася найпочеснішою, так як мама передавала досвід із покоління в покоління. Бажання відчувати материнство закладається ще з дитинства в родині, де виховується дівчинка. Поряд з тим в усіх культурах народів світу материнські функції передано майбутнім нащадкам в звичаях,

повір'ях та обрядах. Д. Віннікот, досліджуючи тему материнства, зробив висновок, що уміння бути хорошою матір'ю закладається з появою малюка [8].

Бажання до материнства з'являється в дівчат у ранньому дитинстві, слідкуючи за діями власної матері, граючись з ляльками та іншими дітьми, а пізніше уже під час власної вагітності та народження дітей. Т. С. Сидоренко вважає, що жінка, ставши матір'ю не може навчитися всьому, що потрібно знати. Вона не здобуде досвід з якихось джерел, чи порад. Уміння, якими вона володіє - це власний досвід дитинства, який вона здобула, коли допомагала доглядати молодших братів чи сестер, чи спостерігала, як це роблять матері [33].

Психотерапевт Д. Рафаель-Лефф у своїх дослідженнях прийшов до висновку, що дівчинка ніколи не зможе бути достатньо сформованою матір'ю, якщо не полюбить свого малюка з дитинства [64]. А. П. Дмитренко, П. Є. Мармазинська, О. С. Тарновська стверджують, що важливим поштовхом до бажання материнства відіграють відносини в батьківській родині та близькі стосунки з матір'ю. Існує думка, що в прийнятті рішення народження дитини важливим є тісний родинний зв'язок. Якщо в батьківській сім'ї спостерігалися несприятливі взаємини - це може мати вплив на розвиток особистості дівчинки і від материнства викликати небажання до продовження роду. Зустрічаються випадки відмови матерів від власних дітей і як показують дослідження більшість таких жінок виховувались в подібних родинах. Більшість жінок, які відмовляються від материнства росли і виховувались в проблемних родинах з низьким рівнем культури, агресивним та жорстоким ставленням до дітей, приниженням їх гідності. Дівчата, отримавши в дитинстві психологічну травму не в змозі створити щасливу родину і стати хорошою матір'ю [23].

Т. М. Титаренко стверджує, що слідкуючи за поведінкою та вчинками матері дівчата формують майбутній образ матері, а з віком та дією різноманітних чинників цей образ розширюється та удосконалюється. Кожна людина по-своєму формує цей образ протягом всього життя і старається в подальшому набути ролі, яка б відповідала даному образу. На формування

даного образу з самого дитинства впливає як образ власної матері, образ ідеальної матері та уява свого образу в ролі матері. Люблячі, довірливі та хороші стосунки з мамою стають запорукою в позитивному ставленні до материнства. Материнське ставлення - це сформована модель поведінки матері по відношенню до дитини, а також задоволеність(незадоволеність) собою [37].

Д. Віннікот досліджував поведінку жінки після народження дитини і дійшов висновку, що жінки проявляють емоції по відношенню до дитини, проявляють любов і ласку, бажання оберігати, доглядати, що характеризується як природна особливість [71].

Розглядаючи концепцію М. Мід стає зрозумілим, що вчена бачить жінку, яка за своєю природою є матір'ю, хіба що її спеціально навчатимуть заперечувати свої дітородні можливості [23].

В. Дж.Геллес, Дж. Боулбі, К. Лоренс, Х. Монтані та ін. стверджують, що у кожної жінки проявляється материнський інстинкт, так як це вроджена схильність.

Елізабет Бадінтер, яка займалася дослідженнями щодо історії материнства стверджує, що материнський інстинкт –це міф. В різні періоди і за різних умов материнські почуття наповнюються новим змістом. Французька дослідниця виділяє три ролі жінки: мати, дружина і жінка, яка самостійно реалізує свій потенціал. У певні періоди життя жінки змінюють одну роль на іншу, яка на даний момент в їхньому житті стає важливішою. Е. Бадінтен має думку, що жінка стає кращою матір'ю від того як ставиться суспільство до материнства [52].

Такі вчені як Е. Неш, Н. Тінбергер. Д. Хьюбел дотримувались думки про важливість у формуванні жінки – матері соціального середовища.

Як показує історія зміни в суспільстві приводять до нових тенденцій. Так з появою поняття «фемінізм» та з економічним розвитком в країнах змінилося ставлення самих жінок до материнства[35]. Вони могли на даному етапі реалізуватися не тільки в сім'ї в ролі матері, а й на виробництві, в житті країни.

До даних змін мати народжувала, доглядала, ростила, лікувала, виховувала дітей і вся була віддана тільки дому та дітям. В другій половині ХХ століття все кардинально змінилося і частину функцій можна було передати підготовленим фахівцям або державним закладам. Але при цьому дитина отримувала від матері не менше любові, піклування та уваги.

В питанні вивчення материнства розглядається підхід нерозривного зв'язку «мати-дитина» де досліджувалась роль матері в розвитку дитини. Дану концепцію розглядав З.Фрейд. Він доводив, що люблячі стосунки дитини з матір'ю дають поштовх для упевненості у собі для реалізації в подальшому своїх планів, які приведуть до успіху[69]. Свій погляд на материнство виразив К. Юнг: 1) жінка, яка розчиняється в материнстві; 2) жінка, яка байдужа до даної ролі і відповідно не має прив'язаності та почуттів до дітей[45].

На противагу іншим Ф. Хорват наголошує на тому, що для жінки материнство – це сенс життя [42].

Найважливішим періодом в становленні материнства являється період вагітності. Т. Яблонська [48] проводила дослідження в даному напрямку. Важливим чинником готовності стати матір'ю вважається особистісний ріст та гармонія духовної та фізичної сфери, на думку О. Л. Кононко [19].

Роль жінки в суспільстві на сьогоднішній день змінилася і вона має велике соціальне навантаження. Наразі вона займається не тільки сім'єю, вихованням дітей, а ще має трудові та суспільні обов'язки. Гармонійне поєднання професійних та сімейних ролей визначають практичну готовність до сімейного життя, вважає О. В. Матвєєва [20]. Для нашої країни проблема вивчення феномену материнства є важливою та актуальною, оскільки спостерігається зниження народжуваності та виникнення складної демографічної ситуації, яка ускладнюється в останні роки. Одна дитина в родині стає нормою. Росте тенденція до переривання вагітності. Аналізуючи статистику народжуваності можна дійти висновку, що сучасне покоління молоді не мають наміру мати дітей. Цієї думки дотримується в своїх працях Т.Титаренко[36].

Н. Яремчук, яка займається вивченням материнства, наголошує, що психологічна готовність матері повинна бути сформована ще до народження дитини [50]. Вченою розроблено структуру психологічної готовності жінки : ціннісно-мотиваційний, інформаційно–пізнавальний, комунікативний, емпатійний та афективно-регулятивний. Науковець визначила до кожного з блоків міри розвитку та психологічні вимоги [51].

Американський психолог Е. Еріксон описав стан жінки під час першої вагітності. Він вважав, що спочатку жінка безмежно радіє даній події, а потім розуміє, що в ній живе і розвивається маленька істота, яка змінює життя і нав'язує свої правила [61]. Бачення майбутнього жінкою в ролі матері до появи дитини буде постійно змінюватися, трансформуватись і тому психологічна готовність на даному етапі особливо важлива [44].

Жінка може стати успішною матір'ю тільки за умови сформованості готовності до даної ролі. Головною умовою щасливого материнства є сформованість психологічної готовності [7].

Серед питань, які розглядають вітчизняні дослідники з проблем материнства можна виділити :

- проблеми девіантного материнства (О. В. Бацилєва, Т. Гуркота ін.);
- підготовка молодих жінок до материнства(Н.Даниленко, М.Перун, І.Шастко, М.Ващук та ін.);
- дослідження материнства як складової батьківства (Н.Гусак, П.Щербань, Л.Буніна);
- юридична допомога матерям (Ю. Коренга, О. Ганкевич);
- вивчення психологічної готовності до материнства (Н. Яремчук, І. Янчева, Н. Даниленко та ін.);
- материнсько-дитяча взаємодія як аспект материнства (К. Кравченко).

Якщо узагальнити всі розглянуті зарубіжні та вітчизняні напрямки досліджень то стає зрозумілим, що феномен материнства розглядається в двох аспектах:

- материнство для забезпечення розвитку дитини;

- материнство як вираження особистості жінки.

Отже , підсумовуючи викладене, ми робимо висновок, що материнство – психосоціальний феномен, який зумовлений індивідуальними психологічними особливостями жінки, фізіологічними та культуральними аспектами. Материнство являється важливим елементом ідентичності жінки. Піклування про дитину – це відкриття себе , саморозвиток, самооцінка та самореалізація.

1.2.Психологічна задоволеність жінки материнством

Розглядаючи ставлення жінки до ролі матері, отримання задоволення даною роллю , в першу чергу звертаємо увагу на ті фактори, які створюють образ матері .

О. П. Проскурняк стверджує, що основним чинником є приклад близьких довірливих та люблячих стосунків з власною матір'ю. Адже мати протягом життя демонструє ставлення до дітей, до родинних традицій, до обов'язків. Проявляє любов, ласку, повагу до власних дітей [30].

Якщо жінка готова до ролі матері і має адекватне ставлення до материнства, до якого вона психологічно готова і прагне до нього а також це стає невід'ємною частиною планів на життя - це результат стосунків з мамою[11].

Т. Сидоренко дотримуються думки, що образ матері не з'являється з фантазій, а формується з деталей спогадів, спостережень, тактильних відчуттів, навіть запахів [33]. Але все ж основним елементом формування образу матері є порівняння і уособлення себе з власною матір'ю.

О. П. Проскурняк, Д. О. Савенко доводять, що для формування образу матері існують відповідні етапи. Першим етапом вважається період з внутрішньоутробного періоду , коли зароджуються перші задатки материнства. Дитина відчуває тепло та любов власної матері, чує її голос, відчуває настрій, уловлює нотки піклування .

Другою сходинкою до формування образу є ігровий період - (2-5 років), під час якого дівчатка уявляючи себе мамами імітують дії власних матерів. Це розширює уже частково створене бачення про материнство і формує уявлення про себе як майбутню маму. Дорослі часто залучають старших дітей у родині в період (7-12 років) до допомоги у догляді за меншими дітьми. В цей період дівчата набувають додаткового досвіду, «вдосконалюють» свій власний образ матері. Цей етап вважається третім. На четвертому - (12-17 років) дівчата починають усвідомлювати себе в майбутньому мамами, але процес розширення уявлень продовжується. Після сформованості протягом зазначеного періоду ролі матері наступає, наступний етап - взаємодія з власною дитиною. Жінка має сформований образ, який допомагає їй у догляді та піклуванні за немовлям.

Заключним етапом є процес виховання дитини в близьких та довготривалих стосунках, протягом яких складаються відносини «мати-дитина». На даному етапі буде проходити «корекція» раніше сформованого власного образу матері, так як в реальному житті виникають різні ситуації, які потребують зміни методів виховання, відносин, догляду. Раніше було зазначено, що дівчатка формують образ матері, опираючись на досвід з раннього дитинства. [30]

Тереза Бенедек доводить, що жінки беруть за зразок поведінку власної матері [54]. Форма материнства, яку спостерігала і відчувала на собі дитина впливає на розвиток особистості та сформованість ставлення до материнства, що і приводить до задоволеності роллю матері [45].

Крім того, вирішальним аспектом задоволеності матері своєю роллю є якість її стосунків з батьком дитини.

У цій ситуації вкрай важливо чітке розуміння та спільне прийняття рішень щодо планованого народження дитини, а також догляду та методів виховання. Коли в родині виникають непорозуміння чи конфлікти, які викликають у матері негативні емоції, це згубно позначається на її стосунках з дитиною. На рівень задоволення, який відчуває мати, також впливає дитина

[11]. Якщо поведінка дитини не відповідає очікуванням матері, вона починає сумніватися у власних здібностях. Вона починає розмірковувати над своїми прийомами виховання, вишукуючи помилки, розмірковуючи над власними вчинками, мало замислюючись про дитину. Зв'язок між матір'ю і дитиною в результаті відсутності уваги няні погіршується, що призводить до зниження задоволеності материнством.

Також було доведено взаємозв'язок між задоволеністю жінок в ролі матері та віком. Даним дослідженням займалися Л.Стейнберг та К.Дж.Кості [60]. Дослідники стверджували, що чим складніше життя у жінки середнього віку, тим менше задоволення від материнства вона отримує. Відносини з чоловіком на даному періоді життя часто потребує відновлення, що теж є причиною не отримання задоволення від материнства.

Е. Фромм у своєму широкому дослідженні любові заглибився в уявлення про те, що люди прагнуть бути коханими, щоб виховати почуття власної гідності. Отже, чоловіки прикладають чимало зусиль для здобуття матеріальних благ і влади, тоді як жінки віддають перевагу фізичній красі та привабливості. Однак змінна природа вагітності може змусити жінок чинити опір змінам і боятися втратити свою красу [41]. Це підкреслює важливість мати люблячого та підтримуючого партнера, який може заспокоїти ці сумніви. Зрештою, вирішальним фактором є особиста готовність жінки до материнства. Виконання ролі матері вимагає тонкого процесу саморефлексії, що дає змогу знайти реалізацію в житті. Мати, яка готова цілковито присвятити себе своїй дитині, ставши для них усім, нічого не втрачає; швидше, вона отримує «нове» життя [31].

Якщо спостерігається скоординованість між поставленою метою та отриманим результатом, відчувається психологічний комфорт і відповідно задоволеність материнством [2]. Материнство - є однією з головних ролей жінки, але оточення та суспільні цінності теж матимуть вплив на рішення приміряти на себе цю роль [28].

Ми вважаємо, що жінки не просто повинні бути ідеальними матерями, а одночасно отримувати задоволення від нової ролі, бути щасливими від можливості бути матір'ю. Е. Фромм вважав, що таке поєднання дається не всім [41].

Для отримання задоволення від життя в ролі матері повинні бути дотримані деякі умови. Насамперед це задоволення основних чинників для забезпечення психологічно комфортних умов в яких знаходиться мати. Серед зазначених умов можна виділити: здоров'я, матеріальна забезпеченість, відповідні умови проживання, люблячі стосунки з партнером та інше. Це надає жінці упевненості, відчуття захищеності та безпеку. Маючи зазначені компоненти, мати концентрується на догляді за дитиною, приділяє малюкові більше уваги та материнської любові.

Отже, основними чинниками, які є вагомими для почуття задоволення жінки в ролі матері є досвід отриманий в дитинстві, тісне спілкування з власною матір'ю, соціум, який створює ідеальний образ матері, люблячі стосунки з партнером, комфортні умови проживання родини з дитиною, а також індивідуальні психологічні особливості самої жінки.

1.3. Підходи до проблеми психологічного благополуччя

Природа наділила жінку здатністю народжувати дітей. Тому історично склалася думка, що першочергове призначення жінки- материнство.

Та в який би період життя жінка не стала матір'ю, вона повинна розуміти, що турбота та піклування про дитину в більшому відсотку буде покладено на неї. І від відчуття задоволення та щастя багато в чому залежать стосунки з дитиною. Тому питання психологічного благополуччя матері залишається актуальним для дослідників.

Питання благополуччя особистості розглядається детально починаючи з 60 –х років минулого століття як вітчизняними, так і зарубіжними вченими. Проведено як теоретичні, так і емпіричні дослідження для визначення поняття

благополуччя особистості. Ведуться дискусії щодо визначення основного елемента для створення благополуччя, які фактори створюють психологічне благополуччя особистості, якими критеріями можна оцінити благополуччя та інше. Тому і на даний час продовжуються дослідження з розкриття даного питання. Дослідження благополуччя висвітлено в наукових роботах А. Адлера, М. Аргайл, Б. Братуся, Н. Бредберн, А. Ватермана, А. Вороніної, А. Маслоу, Е. Еріксона, Е. Фромма, К. Хорні, О. Ширяєвої, К. Юнга та інших.

В. Духневич досліджував психологічне благополуччя професіонала [14], О. Зінченко – благополуччя переміщених осіб [17], М. Розенбаум - благополуччя літніх людей.

Поняття «психологічне благополуччя» було введено у другій половині ХХ століття Н. Бредберном [56].

І. Бонівелл пояснює інтерес до даної теми тим, що більшість країн у світі піднялися до високого рівня достатку і тому ступінь вартості життя людини стає на перше місце, зростає потяг до соціального світогляду, який підкреслює цінність особистості, що робить власне почуття задоволеності життям першочерговим [57].

Психологічне благополуччя, на думку вчених, пов'язане з потребою і умінням людини розвиватися, реалізуватися і від того на якому ступені здійснення яких він і відчуває задоволеність.

Так К. Ріфф виділяє гедоністичний та евдемоністичний підходи [66].

Перша група- гедоністичний підхід. Гедонізм(грец. hedone-насолада)- один із способів аналізування суті моралі, її природа та функції [39]. Гедоністичний підхід основною метою має одержання насолоди, радості і позитивних відчуттів як головну мету існування людини. Засновником гедонізму вважають Арістіппа з Кірені, який був учнем Сократа. За висновками Арістіппа існує два стани душі: задоволення як ніжне і м'яке і біль як грубий порух душі. Він дотримувався думки, що для отримання щастя потрібно (уникати) болі і (досягти) найвищого задоволення. Арістіпп вважав, що сенс життя - фізичне задоволення. «Краща доля не в тому, щоб

утримуватись від насолоди, а в тому, щоб панувати над ними, не підкорятися їм.» вважав Арістіпп. З погляду гедоністичної теорії психологічне благополуччя розглядається в задоволенні та незадоволенні. Різниця між позитивним і негативним і буде показником психологічного задоволення [6]. Цей показник відображає відчуття задоволеністю чи незадоволеністю життям. Суть благополуччя з гедоністичного погляду – зменшення болю та збільшення задоволення [59].

Друга група – евдемоністичний підхід. Евдемонізм (грец. eudaimonia- щастя)- етичний напрям, що вважає своєю метою життя щастя [40]. Моральні вчинки людини та порядність- це шлях до щастя. Біля джерела евдонізму стояв Арістотель. І. Кант критикував евдемонізм, на його думку для морального вчинку потрібно яскраво виражене почуття обов'язку, а зовсім не прагнення до щастя [18].

Отже досягнення щастя в різних напрямках відрізняється. Можна виділити відмінності між гедоністичним та евдемоністичним поняттям щастя.

Гедоністичне (психологічне благополуччя):

- позитивний внутрішній душевний стан;
- відсутність негативних думок;
- задоволення життям.

Евдемоністичне (психологічне благополуччя)

- наявність доцільності і мети;
- особисте самосприйняття;
- компетентність;
- повнота самореалізації;
- соціальний вклад [16].

Досліджуючи дані напрями психологічного благополуччя А. Ваттерман прийшов до висновку, що якщо дотримуватись правил евдемоністичного напрямку, при якому вимагається виконання складних завдань, можна отримати як побічний результат гедоністичне задоволення, але протилежне неможливо [70].

Дослідник Ф. Кук в свою чергу виділив чотири підходи до вивчення психологічного благополуччя: гедоністичний, евдемоністичний, оздоровчий та якість життя [58].

З появою даних підходів в сучасній психології почався розвиток окремого напрямку « позитивна психологія», який заснував Мартін Селігман. Він запропонував проведення досліджень в таких напрямках:

- позитивні емоції та суб'єктивне відчуття щастя(задоволеність життям, насолода та ін.)
- позитивні риси характеру (доброта, сміливість, чесність та ін.)
- соціальні організації, що слугують щастю(здорова сім'я, здорові ділові стосунки тощо) [68].

Цій темі приділяли увагу такі вітчизняні дослідники, як П. Фесенко, Т. Шевеленко, Р. Шаміонова. А. Созонтова, Ю. Олександрова. Н. Каргіна, Н. Волинець, Ю. Кашлюк.

Визначення «психологічне благополуччя» такі дослідники як К. Ріфф, М. Аргайла та ін. поєднують із «щастям», «блаженством», «задоволеністю життям».

Таку ж думку підтримує Н. Бредберн. Він вважав, що психологічне благополуччя надає першість позитивним емоціям, які виникають з того, що відбувається: радість, задоволеність життям, щастя , з допомогою яких і виникають позитивні відношення жінкою до ролі матері.

В теорії Р.Райана і Е.Дісі психологічне благополуччя –задоволення основних потреб (потреба в автономії, компетенції та зв'язків з іншими) Автономність, з точки зору авторів, порівняння способу життя з власними бажаннями. Компетенція - ознака здатності людини управляти ситуацією, вирішувати життєві проблеми. Потреба в інших - це бажання емоційної близькості [56].

К. Ріфф розробила свою концепцію психологічного благополуччя , яка налічує шість компонентів:

- -самоприйняття (хороше ставлення до себе) ;

- позитивне відношення до оточуючих (відкритість, турбота, довіра і повага до інших);
- автономність (здатність бути незалежним);
- компетентність(управління оточуючим середовищем);
- мета в житті (заняття , що наповнюють життя змістом);
- особистісне зростання(власне життя як самореалізація) [66].

Отже, можна сказати, що існує два сформованих погляди на бачення психологічного благополуччя. Перший – психологічне благополуччя як переживання, яке стає очевидним через відчуття щастя та задоволеності життям (Н. Бредберн, М. Селігман, К. Ріфф та ін.). Другий підхід- психологічне благополуччя як резервний стан особистості , що налічує комплекс рис, які показують міру позитивної та повноцінної діяльності (Р.Райан, Е.Дісі та ін.). Відповідним чином, встановленням цих рис і приділяється особлива увага. Адже положення психологічного благополуччя вказує на задоволеність життям та отриманням щастя [12].

На думку С. Ангелової материнство - сфера самореалізації жінки. Авторка вважає, що отримавши досвід материнства, жінка отримує задоволення, яке нерозривно пов'язане з відчуттям благополуччя [1]. Народження, розвиток, виправдання сподівань - це один з компонентів материнського благополуччя. Шлюб покращує фінансовий добробут, допомагає позбутися почуття самотності є опорою для розвитку дитини в повній родині, що теж є компонентом благополуччя. Негативний вплив відчувають жінки від війни в Україні. Кожна людина отримала моральний, психологічний та фінансовий стрес, що викликало почуття безпорадності, безнадії та страху. Ці враження тісно пов'язані із сприйняттям рівня благополуччя. Крім загальнодержавних проблем, кожна родина відчула вплив подій на своїй сім'ї. Усвідомлення кожним членом родини страху через обстріли, захоплення територій, втратою житла, майна, проблем з працевлаштуванням, фінансовою нестабільністю у багатьох громадян України, особливо жінок , привело до зникнення почуття благополуччя. І як

показали результати дослідження народжуваність при відсутності чинників, які створюють почуття захищеності та задоволення життям, знизилася суттєво. У 2022 році за результатами Міністерства юстиції України народилося 206 032 дитини. Уже в 2023 році ця цифра знизилася до 187 387 . У порівнянні з 2021 роком народжуваність упала на 28% [27].

Як стверджують дослідники, ще до 2022 року в нашій країні спостерігався найнижчий рівень народжуваності серед європейських країн. На сьогоднішній день прогнози щодо народжуваності викликають занепокоєння, демографи прогнозують, що показник стане найнижчим у світі [13].

Народжуваність почала скорочуватися , починаючи з 2014 року і цей спад продовжується [27]. Причини різні: війна розділила родини, що викликало відкладене народження дітей; багато жінок відкладають вагітність через загрози життю та інші. Але є і такі , які незважаючи на всі перераховані чинники вирішують стати мамами.

Тенденція низької народжуваності тісно пов'язана з баченням щодо ролі жінки в суспільстві.

Суспільство ставить вимоги перед жінкою: бути хорошим незамінним працівником і поряд з тим - гарною доглянутою жінкою та ідеальною матір'ю.

О. Л. Вернік , досліджуючи життя сучасних жінок , зробив висновок, що материнство по-різному сприймається жінками і впливає на психологічне благополуччя [5]. У жінок, які не мають дітей, психологічне благополуччя залишається незмінним на відміну від матерів , у яких міра благополуччя через певний період знижується. Дослідження з даного питання підтверджують, що жінка- мати може просто знесилюватися, поєднуючи в собі працівника та матір. Роль матері, яка була першочергово відведена жінці, трансформувалася через зміну суспільної думки і це призвело до зміни взаємин у родині між чоловіком та дружиною. Жінка на рівні з чоловіком хоче реалізуватись в професії, політиці чи іншій діяльності і це перекладає частину домашніх обов'язків на чоловіка. Бажання мати міцну родину, дітей і одночасно реалізуватись у професії займає багато часу та енергії жінки. Сучасна жінка не

увяляє себе без реалізації в кар'єрі і має на меті поєднання материнства з роботою [53]. Важливим залишається визначення психологічного благополуччя сучасних жінок.

В працях С. Любомірські вказано, що щасливі люди досягають успіху в усьому і цей успіх відбувається через відчуття психологічного задоволення [63]. Якщо людина вірить, що все в цьому житті залежить від неї, вона докладає максимум зусиль для досягнення мети. Ті, які відчують себе благополучними більш самостійні та легко знаходять мову з оточуючими. Їхня ціль - саморозвиток та підтримка хороших стосунків з іншими. Вони мають чітку мету як довгочасну, так і ту, що відповідає найважливішим потребам сучасності. Опорою їх якості життя є стала та реалістична самооцінка [38].

Отже, психологічне благополуччя жінки-матері – це стан внутрішньої гармонії та задоволеності, який формується завдяки її здатності ефективно взаємодіяти з соціальним оточенням, реалізовувати особистісний потенціал, зберігати емоційну стійкість та відчуття власної значущості у ролі матері. Психологічне благополуччя проявляється через впевненість у своїх силах, усвідомлення материнського призначення та позитивне ставлення до свого життєвого шляху і ролі в сім'ї.

Висновок до розділу I

Огляд теоретичного матеріалу з теми дослідження допоміг зрозуміти, що тема материнства в психологічній науці надзвичайно актуальна. Материнство - психосоціальний феномен, який зумовлений індивідуальними психологічними особливостями жінки, фізіологічними та культуральними аспектами.

Визначено, що зарубіжні дослідники розглядають материнство як біологічну поведінку матері і як взаємозв'язок матері з дитиною. У пострадянський період у психологічній науці материнство досліджувалося за різними напрямками: психологічна готовність до материнства, підготовка

молодих жінок до народження дітей, девіація в материнстві, взаємодія матері і дитини та ін. Вітчизняні науковці продовжують працювати в даних напрямках з додаванням власних установок та розширюють контексти вивчення даного феномену.

Досліджуючи поняття материнства було з'ясовано, що феномен материнства поєднує фізіологічні процеси, історичні механізми, культурні традиції та індивідуальні особливості.

Сучасними науковцями материнство розглядається як особистісний розвиток жінки, її психологічні та біологічні особливості в різні періоди життя. Материнство показує психологічну готовність, сформованість ролі матері, реалізуватись в якій допомагає досвід дитинства, розширений та вдосконалений до моменту народження власної дитини, який переосмислюється та трансформується.

Задоволеність материнством проявляється при ряді факторів: в самореалізації жінки в ролі матері, довірливих відносинах в родині, в особистісному розвитку, позитивній налаштованість самої жінки, в розвитку самосвідомості.

В материнстві важливим фактором являється психологічне благополуччя. Існує два погляди на визначення психологічного благополуччя: відчуття щастя та задоволеністю життям та психологічне благополуччя як стан особистості, що має ряд рис, які проявляються в позитивній діяльності : почуття прихильності та відповідальності по відношенню до близьких, реалізація здібностей та досягнення життєвих цілей.

Важливо визначити зв'язок задоволеністю материнством та психологічним благополуччям.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ МАТЕРИНСТВОМ ЯК ІНДИКАТОРА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАТЕРІ

2.1. Опис процедури дослідження

Проаналізувавши наукові теоретичні джерела та дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців, присвячених темі материнства ми визначили, що існує ряд методів та методик за допомогою яких проводяться дослідження з даної теми. Для того, щоб визначити чи являється задоволеність материнством індикатором психологічного благополуччя нами було використано наступні методики:

1. Опитувальник материнського ставлення (ОМС В.В.Волкової).
2. Шкала психологічного благополуччя К.Ріфф (в адаптації С.Карсканової).
3. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» в адаптації Л.М.Карамушки, К.В.Терещенко, О.В.Креденцер.
4. Тест «Індекс життєвої задоволеності»(в адаптації Н.В.Паніної).

Нами були вибрано методики відповідно до мети і завдання нашого дослідження. Дані методики допоможуть визначити ставлення жінок до материнства, задоволеність роллю матері, важливістю материнства в житті жінки та рівень психологічного благополуччя.

За допомогою опитувальника материнського ставлення (ОМС В. В. Волкової) ми поставили завдання виявити рівень вироблення ставлення до материнства, виявити, що жінки думають про свою материнську роль. Ступінь сформованості материнського ставлення дозволяє визначити досвідченість та обізнаність материнства.

Основою опитувальника являється психологічна концепція суб'єктивних ставлень особистості В. Мясіщева. Автор виділив дев'ять параметрів суб'єктивного ставлення особистості. Взявши за основу теорію суб'єктивного ставлення В. В. Волковою було розроблено опитувальник для вивчення материнського ставлення.

У методиці виділено 10 ознак, що визначають ставлення жінки до материнства. Ці ознаки розділено на 3 рівні, в залежності від сформованості материнського ставлення.

Базовий – I рівень сформованості материнського ставлення:

- модальність – якісне ставлення до материнства (позитивна, негативна, амбівалентна);
- інтенсивність розвитку ставлення – сила, виразність ставлення;
- широта ставлення (багатство чи вузькість) – сукупність параметрів взаємодії з дитиною;
- стійкість – стабільність у ставленні.

Похідний – II рівень сформованості материнського:

- домінантність – пріоритет материнства у порівнянні з іншими сферами життя жінки;
- когерентність ставлення - внутрішня зв'язаність, гармонійність, цілісність всієї системи ставлень особистості матері;
- емоційність - рівень насиченості ставлень;
- інтелектуалізація – опосередкованість принципами, культурними нормами, законами;
- активність ставлення - внутрішній потенціал і активність особистості матері в питаннях виховання й розвитку дитини.

Вищий – III рівень сформованості ставлення – ступінь усвідомленості ставлень:

- усвідомлена готовність до освоєння нової соціальної ролі;
- ступінь відповідальності за народження дитини.

Шкала включає 9 суджень, кожне з яких оцінюється - від 1 до 5 балів. Максимальна кількість балів за кожною ознакою - 45, мінімальна - 9. Результати тестування оцінюються в такий спосіб:

- 9 - 18 балів - низький рівень;
- 19 - 35 балів - середній;
- 36 - 45 балів - високий рівень розвитку.

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф був адаптований науковими співробітниками Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України у співпраці з представниками Миколаївського науково-методичного центру. Ця методика допомагає дослідити рівень суб'єктивного благополуччя та містить 84 питання, які розділено на 6 шкал, на кожен з яких припадає по 14 тверджень. Кожне твердження має 6 можливих градацій. Опитувальник пропонує дати позитивну чи негативну відповідь і допомагає визначити відношення опитуваних до себе і свого життя.

За допомогою даної методики ми визначаємо показники за такими шкалами

1) шкала «Позитивні стосунки з тими, хто оточує» дає можливість визначити наявність близьких, приємних, довірливих відносин, любов до близьких та ін.

2) шкала «Автономія» дозволяє визначити ступінь незалежності, протистояти соціальному тиску, можливість регулювати власну поведінку і оцінювати себе.

3) шкала «Управління середовищем» допомагає з'ясувати відчуття упевненості і компетентності особистості в управлінні повсякденними справами.

4) шкала «Особистісне зростання» передбачає визначення в досліджуваних наявності чи відсутності відчуття безперервного розвитку, особистісного зростання, реалізації їх потенціалу.

5) шкала «Цілі в житті» передбачає з'ясування особливостей усвідомлення особистістю цілей в житті і відчуття свідомості життя.

6) шкала «Самосприйняття» надає можливість діагностики самосприйняття особистості.

При обробці даних за даними шкалами ми отримаємо опис характерних особливостей досліджуваних.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер включає 24 питання, які оцінюються за 5-бальною шкалою.

Дана методика містить 3 субшкали, за допомогою яких можемо отримати показники:

1. «Психологічне благополуччя» визначає здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях.

2. «Фізичне здоров'я та благополуччя» показує задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати повсякденну активність.

3. «Стосунки» дозволяє визначити комфортність у ставленні та спілкуванні з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутися за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям.

Крім того, передбачено визначення рівня вияву (низького, середнього та високого) отриманих індивідуальних показників досліджуваних за трьома субшкалами та загальним показником суб'єктивного благополуччя у порівнянні з нормативними.

Тест «Індекс життєвої задоволеності» (в адаптації Н. В. Паніної) – це інструмент, розроблений для вимірювання загального психологічного стану, рівень психологічного комфорту особистості та аспекти задоволеності життям. За допомогою тесту визначається загальний психологічний стан людини, який характеризується індивідуальними особливостями та

відношенням до сфер власного життя. Поняття «життєва задоволеність» розглядається як психологічний комфорт, тобто цікавість до життя, послідовність у досягненні цілей, узгодженість між поставленими та досягнутими цілями, позитивна оцінка власних якостей, загальний фон настрою.

Тест «Індекс життєвої задоволеності» був розроблений групою американських учених, вперше опубліковано в 1961 році. Даний тест було адаптовано у 1993 році Н. В. Паніною. Методика складається з 20 висловлювань, що відображають думки та почуття респондента та задоволеність життям. Нарахування балів відбувається за ключом. Максимальний індекс задоволеності життям складає 40 балів. Задоволеність життям на середньому рівні -25-30 балів. Найнижчий показник – менше ніж 25 балів.

Описані вище методики є валідними і відповідають меті і завданням нашого дослідження.

Цей етап дослідження був здійснений протягом січня- лютого 2024 року, серед працівників-жінок підприємства ТОВ «ЖИТЛОСЕРВІС-КР». Загальний обсяг вибірки – 29 осіб жіночої статі. Вік досліджуваних - від 20 до 55 років.

Перейдемо до аналізу отриманих результатів.

2.2.Аналіз отриманих результатів

Дослідження задоволеності материнством як індикатора психологічного благополуччя жінок-матерів було розпочато з використанням методики на визначення материнського ставлення. Аналіз та пояснення результатів «Опитувальника материнського ставлення (ОМС)» В. В. Волкової (адаптація М.О. Діденко, В.А. Чорнобровкіної, В.М. Чорнобровкіна).

Результати, отримані в ході опитування, представлені в Табл. 2.1.

Таблиця 2.1

**Результати діагностики за «Опитувальником материнського ставлення
В. В. Волкової»**

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Модальність	10,3%	89,7%	0
Широта	93,1%	6,9%	0
Стійкість	31,03%	62,07%	6,9%
Домінантність	3,5%	96,5%	0
Когерентність	20,7%	69%	10,3%
Емоційність	6,9%	93,1%	0
Інтелектуалізація	20,7%	72,4%	6,9%

За отриманими результатами ми можемо констатувати, що за шкалою широти переважна більшість опитуваних має високий рівень, що характеризує жінок як матерів, які люблять своїх дітей та залучені в усі моменти життя дитини (Рис. 2.1).

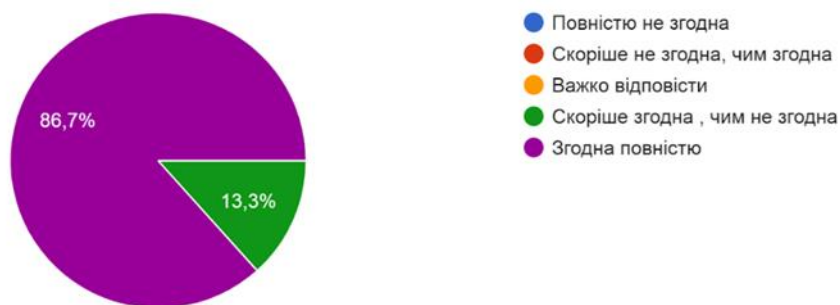


Рис.2.1.Фактичні відповіді на запитання №10 (Думаючи про свою дитину, я відчуваю любов до неї) «Опитувальника материнського ставлення В.В.Волкової»

Між матір'ю та дитиною існує тісний зв'язок: для матері – це догляд з народження, виховання, підтримка, а для дитини- це опора та запорука розвитку. Від даного зв'язку залежить відчуття безпеки та ставлення до

оточуючого середовища у дитини, а мати, оточуючи дитину увагою та любов'ю, має широкий вибір можливостей взаємодії з дітьми (Рис 2.2).

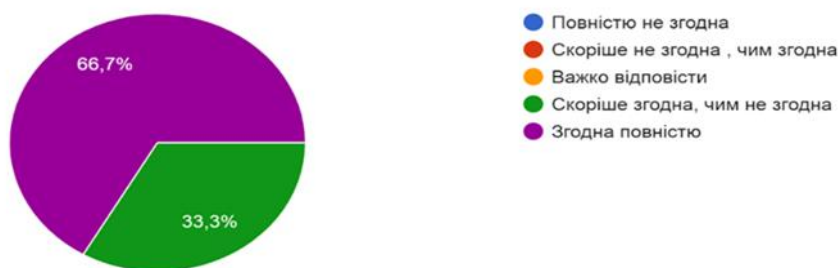


Рис.2.2. Фактичні відповіді на запитання №25 (Я не втомлюся спілкуватися з моєю дитиною) «Опитувальника материнського ставлення В.В.Волкової»

За шкалою модальності 90% респонденток продемонстрували середній рівень. Опитані матері тісно спілкуються з дітьми, приділяють їм увагу, але роблять це нерегулярно.

Пріоритет материнства порівняно з іншими сферами життя за шкалою «Домінантність» - більшість опитуваних мають середній рівень, з чого робимо висновок, що жінки не ставлять материнство на перше місце в своєму житті.

Серед досліджуваних жінок 10,3% не завжди чесно і відверто виражають свої почуття і погляди щодо дитини, 20,7% респонденток дуже уважно і відповідально ставляться до виховання власних дітей, застосовують виховні стратегії, чесні і відкриті з дитиною. Найбільше за шкалою «Когерентності» 69% показали результат жінки на середньому рівні.

Досліджувані на середньому рівні показали результати за шкалою рівень емоційної підтримки. Також на середньому рівні досліджувані за шкалою інтелектуалізації, що вказує на розумні та продумані підходи матерів у виховному процесі, але вони можуть іноді стикатися з проблемами, вирішувати які складно.

Викликають занепокоєння результати, які показали жінки на низькому рівні. Материнство – складний процес, який потребує багато терпіння, умінь

і любові . У питаннях ставлення до дітей матері демонструють майже 90% одностайних відповідей (Рис. 2.3).

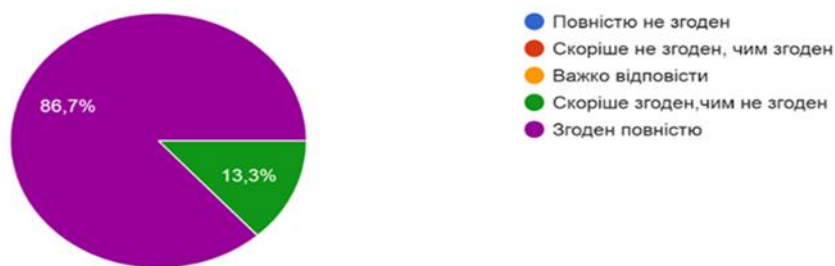


Рис.2.3.Фактичні відповіді на запитання №41 Мені дуже подобається спостерігати за тим, як росте моя дитина «Опитувальника материнського ставлення В.В.Волкової»

Згідно з даними , отриманими під час дослідження можна констатувати, що 100 % матерів відчують любов до дитини, отримують насолоду, спостерігаючи за своєю дитиною, мають прихильність до дитини.

Також актуальним є запропоноване опитувальником питання щодо самореалізації жінки в материнській ролі. 56% опитуваних повністю погодилися з тим, що материнство для них - головне покликання жінки.

Можемо зробити висновок, що всі матері, які приймали участь в опитуванні ставляться до материнства позитивно.

В першій частині роботи ми описували зміни в сучасному житті по відношенню до материнства. Сучасне суспільство розвивається, видозмінюється і разом з тим змінюється ставлення до ролі жінки. Сучасна жінка прагне реалізуватись в різних сферах життя. І не всі жінки ставлять материнство на перше місце (Рис2.4).

Більше половини опитаних - 56,6% згодні повністю або частково з тим, що материнство- основа існування і самореалізація особистості кожної жінки, 30% повністю або частково не згодні з даним твердженням, а 13,3% не змогли визначитися в даному питанні.

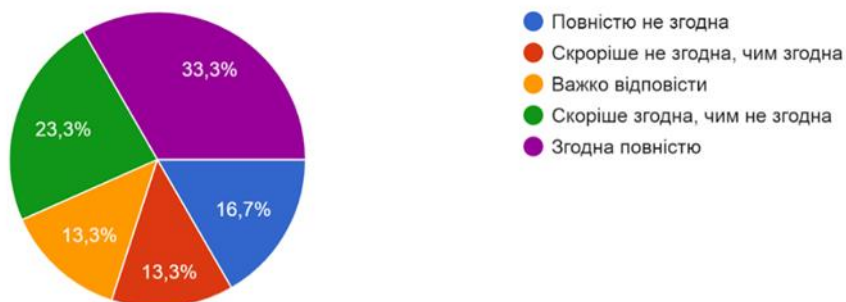


Рис.2.4 Фактичні відповіді на питання№9(Материнство- основа існування і самореалізації особистості кожної жінки)

На питання «Материнство - головне покликання кожної жінки» досліджувані матері показали такі результати: 52% респондентів - повністю згодні, 18% - скоріше згодна, чим не згодна, 10%- важко відповісти. 15% - скоріше не згодна, ніж згодна, 5% -повністю не згодна.

Згідно з дослідженням 48% жінок вважають, що материнство не є перешкодою для здобуття освіти чи реалізації себе в професії.

Отже, ставлення жінок до материнства позитивне і не завдає перешкод для самореалізації, але значний відсоток опитаних жінок не зовсім задоволені роллю матері, мають проблеми у вирішенні питань виховання, догляду та спілкування з дітьми.

Розглянемо результати опитування респондентів за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф. (Табл.2.2)

Проаналізувавши середні значення отриманих результатів за відповідними шкалами психологічного благополуччя , ми робимо висновок, що по кожній шкалі та по рівню психологічного благополуччя показники відповідають середньому рівню. За шкалою «Позитивні відносини з оточуючими» та «Самоприйняття» маємо однакові показники та найвищі значення. За шкалою «Позитивні відносини з оточуючими» відображають

здатність особистості встановлювати та підтримувати хороші взаємини з іншими людьми. Це може включати в себе вміння емпатії, співпереживання.

Таблиця 2.2

**Описові статистики за результатами методики
«Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф**

Шкала	Середній показник	Стандартне відхилення
Позитивні стосунки з оточуючими	72,4	8,9
Автономія	58,5	9,9
Управління середовищем	60,6	9,4
Особистісне зростання	62,3	9,2
Цілі в житті	61,7	9,2
Самоприйняття	72,4	11,2
Рівень психологічного благополуччя	356,8	41,9

За шкалою «Самоприйняття» оцінюється рівень самосвідомості та готовність приймати себе такими, які є. Це включає в себе розуміння своїх сильних та слабких сторін, роботу над власним зростанням та самовдосконаленням. Показники на обох шкалах мають найвищі значення, це свідчить про те, що матері мають збалансовані взаємини з оточуючими та високий рівень самосвідомості. Матері успішно вміють підтримувати хороші відносини з іншими людьми, в той час як також шанують і приймають себе такими, які вони є. Такий баланс може сприяти загальному почуттю щастя, задоволення життям та психологічному благополуччю.

Між іншими шкалами ми спостерігаємо різницю в 1-1,5 бали. Найнижчий результат у чинника «Автономія» (58,5%), що вказує на найменш сформований компонент психологічного благополуччя у опитаних матерів (Табл. 2.2).

Кількісні дані представлені в діаграмі (Рис.2.5).

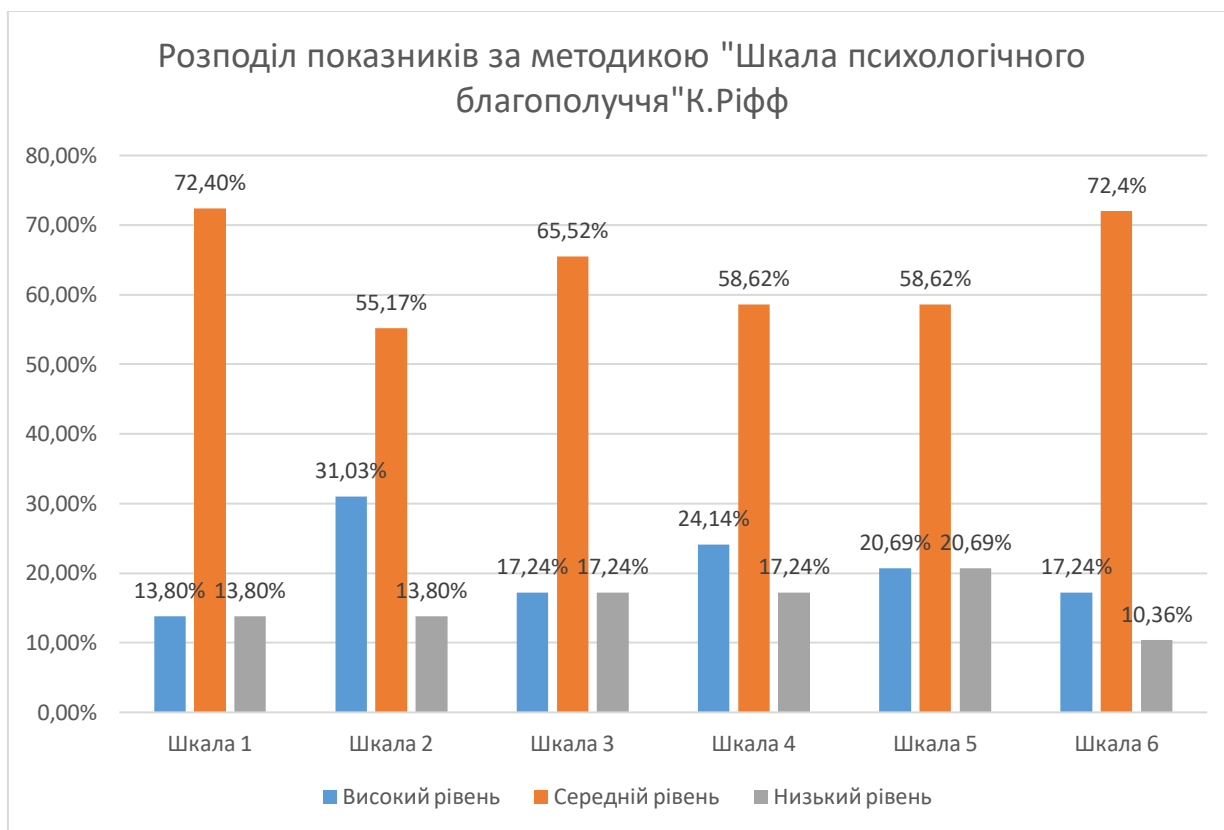


Рис 2.5. Діаграма розподілу показників за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф.

Примітки: шкала 1- Позитивні стосунки з оточуючими, шкала 2- Автономія, шкала 3- Управління середовищем, шкала 4- Особистісне зростання, шкала 5- Цілі в житті, шкала 6- Самоприйняття.

За шкалою «Позитивні стосунки з оточуючими» високі показники мають 13,8% (4 жінки) від загальної кількості респондентів. Результат вказує на наявність близьких, довірливих стосунків з соціальною групою (сім'я, колеги, друзі). Бажання проявляти турботу про інших людей, здатність до емпатії, любові та близькості, уміння знаходити компроміс у взаєминах. 13,8% опитаних вважають, що мають низький рівень довірливих та близьких стосунків, не вмюють проявляти турботу про інших, не бажають йти на компроміси задля підтримання важливих зв'язків, самоізолюються від реальності.

Більша частина респондентів за шкалою «Позитивні відносини з тими, що оточують» мають середній рівень, що становить 72,4%. Проаналізувавши результати за даною шкалою, можна сказати, що більшість опитаних підтримують позитивні стосунки з оточуючими та проявляють прихильність, здатні поступатися, можуть протистояти соціальному тиску.

Аналізуючи результати за шкалою «Автономія» ми бачимо, що високий рівень складає 31,3%. Результати показали, що діагностовані проявляють незалежність, здатність протистояти соціальному тиску. Такі жінки-матері вміють керувати власною поведінкою, оцінювати себе, виходячи з власних стандартів. Середній рівень мають 55,17% матерів, що складає більше половини опитаних-16 осіб. Низький рівень ми бачимо у 13,4%, що складає 4 опитуваних. Це особи, які відчують заклопотаність очікуваннями і оцінками інших. При прийнятті важливих рішень вони в більшості своїй орієнтуються на думки інших і не проявляють бажання протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

Шкала «Управління середовищем» дає можливість дослідити здатність опитуваного керувати власним життям та долати труднощі. Високий результат рівня компетентності в управлінні повсякденними справами, здатність ефективно використовувати життєві ситуації мають 17,24%, що становить 5 осіб. Такий же відсоток 17,24% мають 5 осіб, які мають низький рівень за даною шкалою. Жінкам, які демонструють низький рівень, важко справлятися з повсякденними справами, вони неспроможні покращити умови проживання, часто відчують безсилля в дотриманні вимог повсякденного життя.

65,5% (19 осіб) підтвердили середній рівень соціальної компетентності. Даним опитуваним не завжди легко вдається справлятися з життєвими обставинами, але вони вміють самостійно вирішувати різні проблеми та труднощі.

За шкалою «Особистісне зростання» ми визначили бажання опитуваних до самореалізації та саморозвитку. Високий рівень мають 24,4% (7 осіб). Це особи, які проявляють постійну потребу у саморозвитку, вміють реалізувати

свій потенціал, прагнуть до постійного самовдосконалення. На середньому рівні - 17 осіб, що склало 58,62% жінок. Ці опитані мають бажання самовдосконалюватись, але не завжди можуть системно підходити до вирішення даного питання, їм не вистачає самокритичності. Низький рівень продемонстрували 17,24% (5 осіб), який проявляється переживанням стагнації, апатії, нудьги і відсутністю зацікавленості життям, відчуттям нездатності засвоювати навички.

Шкала «Цілі в житті» допомагає визначити у опитуваних наявність чи відсутність життєвої мети. Високий рівень відчуття цілей в житті мають 20,69% (6 опитуваних). Це жінки, які мають конкретну ціль у житті, володіють умінням встановлювати зв'язки між сьогоденням та минулим, мають відчуття впевненості. Середній рівень розуміння мети свого існування показали 58,62% (17 осіб). Це достатньо сформовані особистості, які можуть чітко ставити перед собою мету. Низький рівень мають 20,69% (6 діагностованих), що характеризує їх як матерів, в яких цілі в житті розмиті. Життя не осмислене, розглядається епізодично.

Шкала «Самосприйняття» визначає позитивні чи негативні розуміння самого себе. Високий рівень 17,24% мають 5 респондентів, що вказує на позитивне відношення (ставлення) до себе, визнання своїх якостей. Середній рівень демонструють 72,4% (21 жінка). У даних респондентів самосприйняття не таке позитивне, вони проявляють сумніви щодо себе. Низький рівень мають 10,34% (3 жінки). Це респонденти, які незадоволені собою, мають розчарування власними рисами та мають бажання стати іншими.

Проаналізувавши результати опитування за шкалами ми маємо можливість визначити результати психологічного благополуччя респондентів (Табл. 2.4).

Наведені вище дані показують, що більшість жінок 62,07% (18 осіб) знаходяться в діапазоні 315-413 балів, що говорить про середній рівень психологічного благополуччя та може свідчити про прийняття життєвих обставин, а також можуть бути показником різноманітних непевностей.

Рівень психологічного благополуччя

Набрані бали	Рівень психологічного благополуччя	Результати вибірки
<315	Низький	20,69%
315-413	Середній	62,07%
414-504	Високий	17,24%
Разом		100%

Низький рівень психологічного благополуччя мають 20,69% (6 опитаних), що вказує на існування психологічних проблем чи низький рівень життя. Високий рівень продемонстрували 17,24% (5 респондентів), що вказує на задоволення життям, схвального ставлення до середовища та самого себе. Слід зазначити, що серед опитуваних не було ні однієї жінки, яка б мала максимально високий бал психологічного благополуччя.

Розглянемо результати, які були отримані за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер (Табл.2.5).

За шкалою психологічного благополуччя більшість досліджуваних 48,3% (14 осіб) мають середній рівень вияву психологічного благополуччя і демонструють збалансованість у власних думках, переконаннях і оптимізмі.

Високий рівень показали 20,69% (6) респондентів, що характеризує опитаних, як осіб, що мають високий показник контролю свого життя, високий рівень оптимізму щодо майбутнього. Майже третина опитуваних 31% (8) має низький рівень психологічного благополуччя. За отриманими результатами можна зробити висновок, що жінки невпевнені у майбутньому, мають проблеми з самоконтролем та скептично оцінюють плани на завтра. За шкалою фізичне здоров'я та благополуччя опитувані показали, що високий рівень мають тільки 6,9% (2 особи), середній рівень фізичного здоров'я продемонстрували 48,3% (14 жінок) від загального числа опитуваних.

Таблиця 2.5

Особливості суб'єктивного благополуччя досліджуваних матерів

Назва шкали	Високий рівень %	Середній рівень %	Низький рівень%
Психологічне благополуччя	20,7%	48,3%	31%
Фізичне здоров'я та благополуччя	6,9%	48,3%	44,8%
Стосунки	6,9%	58,6%	34,5%
Суб'єктивне благополуччя	10,3%	55,2%	34,5%

Низький рівень мають 44,8% (13) осіб, що показує незадоволеність фізичним здоров'ям, але не бачать великих проблем і самостійно розв'язують дане питання. Щодо шкали стосунки –високий рівень демонструють 6,9% (2особи), середній - 58,6% (17 опитаних) , низький – 34,5% (10 осіб). Респонденти мають проблеми зі здоров'ям та благополуччям, але вони не несуть критичного характеру. Досліджувані, які в даних сферах показали низький рівень потребують допомоги у вигляді корекційних заходів для покращення їхніх показників психологічного благополуччя.

Результати опитування матерів показали, що більшість з них має середній рівень суб'єктивного благополуччя, фізичного здоров'я та стосунків. Високий рівень за результатами має найменше опитуваних. Низький рівень продемонстрували 34,5%(10 осіб), що вказує на прояв переживань, тривоги, боязні за власне життя та життя дитини.

Понад 50% опитуваних мають середній рівень суб'єктивного благополуччя, що вказує на уміння жінок виявляти внутрішню міць і стійкість, не дивлячись на труднощі та негаразди. Їхні дії та рішення спрямовані на те, щоб забезпечити безпеку та щасливе майбутнє для себе та своїх дітей. Жінки навчилися пристосовуватись до складних умов проживання під час війни, адаптуватися і створювати безпечні умови для власних дітей. І лише 10,3% (3

особи) опитуваних показали високий результат суб'єктивного благополуччя . Ці респонденти володіють власними ресурсами, які дають їм можливість залишатися стійкими. З цього можна зробити висновок, що більша частина досліджуваних матерів мають стійкий середній рівень суб'єктивного благополуччя.

Отже, узагальнюючи ці дані, можна сказати, що дана вибірка матерів представлена різними рівнями благополуччя та задоволеності своїм життям, що впливає на їхні стосунки та фізичне здоров'я. Значна кількість опитуваних має низький рівень психологічного благополуччя і потребують допомоги в покращенню їхнього благополуччя.

Розглянемо результати, отримані за методикою «Тест індекса життєвого задоволення» (Bernice L. Neugarten, 1961, адаптація :Н.В.Паніної (1993) (Рис.2.6).



Рис 2. 6. Результати опитування за методикою «Тест індексу життєвого задоволення»

Половина опитуваних 51,8% (15 жінок) показали середній рівень задоволеності життям, що вказує на те, що жінки-матері не в повній мірі задоволені своїм життям і хотіли б його змінити. Високий рівень 24,1% (7 осіб) мають опитувані, які проявляють інтерес до того, що відбувається навколо,

мають рішучість, послідовність в досягненні цілей. І низький рівень мають 24,1% (7 матерів). Жінки, які показали низький рівень не проявляють цікавість до життя, пасивно ставляться до проблем чи невдач, мають низьку самооцінку, що і проявляється в незадоволеності своїм життям. Дана група жінок потребує психологічної підтримки чи корекційної роботи для покращення показників задоволеності життям.

Розглянемо детальніше результати опитуваних. У таблиці 2.6 представлено отримані результати за шкалами даної методики.

Таблиці 2.6

**Описові статистики за результатами методики
«Тест індексу життєвого задоволення»**

Шкали	Результат ,%
Цікавість до життя	13,8%
Послідовність в досягненні цілей	20,7%
Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями	17,2%
Позитивна оцінка себе та власних вчинків	20,7%
Загальний фон настрою	27,6%

Дані, отримані під час дослідження практично рівномірно розділились по всім шкалам. Результат показує, що жінки по різному сприймають власне життя, оцінюють себе та власні вчинки і не всі мають оптимізм та задоволення від життя. Результати свідчать, що жінки, які мають низький рівень показників (7 осіб) потребують корекційної роботи.

Проаналізувавши отримані результати за вибраними методиками звернемося до гіпотези про взаємозв'язок між задоволеністю материнством та психологічним благополуччям. Для підтвердження чи спростування гіпотези ми скористалися методом кореляційного аналізу і обрали для цього коефіцієнт Пірсона, оскільки перевірка даної вибірки на нормальність розподілу пройшла

успішно. Цей метод ми використаємо для вимірювання сили та напрямку лінійного зв'язку між двома змінними. Для кореляційного аналізу ми використали результати за методиками «Опитувальник материнського ставлення В. В. Волкової» та «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (Табл.2.7)

Таблиця 2.7

Кореляційні показники взаємозв'язків материнського ставлення та складників психологічного благополуччя

	Позитивні стосунки	Автономія	Управління середовищем	Особ. зростання	Цілі	Самос.	Псих. благ.
Модальність	0,856**	0,0229	0,0618	0,573*	0,027	0,476*	0,039
Широта	0,376*	0,454*	0,199	0,061	0,085	0,022	0,232
Стійкість	0,399*	0,0155	0,104	0,076	0,105	0,070	0,181
Домінантність	0,164	0,293	0,356	0,203	0,065	0,630*	0,120
						*	
Корегентність	0,069	0,350	0,404*	0,047	0,197	0,0388	0,215
Емоційність	0,0203	0,559*	0,216	0,014	0,143	0,207	0,143
Інтелектуалізація	0,365	0,231	0,321	0,117	0,167	0,0474	0,413
							*

Примітка: рівень значущості * - $p \leq 0.05$, ** $p \leq 0.01$.

Коефіцієнти кореляції, які перевищують критичне значення 0,367, є значущими для рівня $p < 0,05$. Коефіцієнти кореляції, які перевищують критичне значення 0,478, є значущими для рівня $p < 0,01$.

Отже виявлено статистично достовірний зв'язок між шкалами «Модальність» та «Позитивні відносини з тими, що оточують» ($r=0,856$). Цей коефіцієнт кореляції є дуже високим (близьким до 1), що свідчить про дуже сильний позитивний зв'язок. Це означає, що чим вищий рівень «модальності» (що може стосуватися гармонійності, узгодженості або центральної характеристики особистості), тим вищий рівень позитивних відносин з оточуючими. Мати, яка має високий рівень особистісної узгодженості або цілісності, ймовірно, краще взаємодіє з іншими людьми. Між шкалою

«Модальність» та «Самоприйняття» (0,476). Коефіцієнт кореляції свідчить про помірний позитивний зв'язок. Тобто особи з високою «модальністю» частіше відчують позитивне ставлення до себе і краще приймають свої особистісні риси. Самоприйняття тут відображає внутрішнє благополуччя та задоволення від власного «я». «Модальність» та «Особистісне зростання» мають показник $r=0,573$, який вказує на дуже сильний зв'язок. Він показує те, що особи з вищим рівнем модальності частіше демонструють прагнення до самовдосконалення і особистісного розвитку. Це може означати, що гармонійні люди активніше працюють над собою, намагаючись рости та змінюватися на краще. За шкалою «Широта» є зв'язок з «Позитивні відносини з тими, що оточують» (0,376), цей коефіцієнт кореляції свідчить про помірний зв'язок. Жінки з більшою «широтою», відкритість до нового досвіду мають тенденцію краще будувати позитивні взаємини з іншими.

Шкала «Широта» та шкала «Автономія» мають коефіцієнт (0,454). Цей коефіцієнт показує наявність помірної зв'язку між широтою особистості та автономією. Це означає, що матері з ширшим колом інтересів або досвіду схильні до більшої самостійності та незалежності в прийнятті рішень. За шкалою «Стійкість» можна спостерігати достовірний зв'язок «Позитивне відношення з тими, що оточують» (0,399). Респонденти, які демонструють стійкість, також частіше мають кращі стосунки з іншими. Можна зробити висновок, що стійкі особи краще адаптуються до складних ситуацій і можуть ефективніше взаємодіяти з людьми. «Домінантність» має тісний зв'язок з «Самоприйняттям» (0,630). Досить високий коефіцієнт кореляції вказує на те, що люди, які воліють брати лідерство або контролювати ситуації також мають високий рівень самоприйняття. Тобто вони більш задоволені собою і своїми можливостями. Шкала «Корегентність» та шкала «Управління середовищем» (0,404). Жінки, схильні до підтримки інших, як правило, краще вміють керувати своїм середовищем, що включає здатність адаптуватися до обставин і ефективно використовувати наявні ресурси. «Емоційність» має зв'язок зі шкалою «Автономія» (0,559). Значний зв'язок вказує на те, що емоційні люди

також прагнуть до автономії. Емоційно розвинені особистості також прагнуть до незалежності та самостійності. Шкала «Інтелектуалізація» має зв'язок з шкалою «Психологічне благополуччя»(0,413). Матері, які мають схильність до інтелектуалізації частіше мають вищий рівень психологічного благополуччя. Інтелектуальне осмислення світу сприяє кращому внутрішньому стану та задоволеності життям.

Позитивний статистично достовірний кореляційний зв'язок свідчить, що при зростанні одних показників будуть зростати й інші, але і зворотнє, при зменшенні показників однієї шкали, зменшуватиметься показник і за іншою. Такий зв'язок показує наявність стабільного та прямого впливу між двома змінними.

Зв'язки між різними шкалами вказують на те, що особистісні характеристики та емоційні чи психологічні риси тісно пов'язані між собою. Це допомагає зрозуміти, що різні аспекти особистості взаємодіють і впливають на загальне благополуччя матері та її здатність будувати стосунки з іншими, а також, вказує на те, що задоволення материнством є індикатором психологічного благополуччя.

Розглянемо результати кореляційного аналізу показників задоволення материнством та психологічного благополуччя за методикою «Модифікована шкала психологічного благополуччя БіБіСі» та «Опитувальника материнського ставлення В.В.Волкової» (Табл.2.8).

Нами було виявлено позитивний зв'язок між шкалами «Модальність» та шкалою «Психологічне благополуччя» ($r = 0,403$): Кореляція свідчить про помірний зв'язок. Це означає, що жінки з високим рівнем модальності, які відчують гармонію мають також вищий рівень психологічного благополуччя, і навпаки. Це може означати, що відчуття внутрішньої стабільності та гармонії позитивно впливає на загальний емоційний стан. Зі шкалою «Стосунки» ($r = 0,455$) помірний позитивний зв'язок. Таким чином, жінки, які демонструють високу модальність, також частіше мають добрі

стосунки з іншими людьми. Їхня внутрішня гармонія може робити їх більш відкритими та приємними у взаємодії з оточуючими.

Таблиця 2.8

**Результати кореляційного аналізу
між материнським ставленням та психологічним благополуччям**

	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки.	Суб'єктивне благополуччя
Модальність	0,403*	0,351	0,455*	0,502*
Широта	0,551**	0,416*	0,224	0,201
Стійкість	0,275	0,281	0,378*	0,302
Домінантність	0,186	0,376*	0,391*	0,123
Когерентність	0,473*	0,654**	0,213	0,605**
Емоційність	0,143	0,353	0,077	0,034
Інтелектуалізація	0,121	0,365	0,212	0,145

Примітка-кореляційно значущий зв'язок на рівні $p < 0,05^*$, $p < 0,01^{**}$

Досить сильний зв'язок між шкалами «Модальність» та «Суб'єктивне благополуччя» ($r = 0,502$). Суб'єктивне благополуччя означає те, як матері оцінюють власне життя та наскільки вони задоволені ним. Це свідчить про те, що внутрішня стабільність і гармонія сприяють позитивному самовідчуттю. Між шкалою «Широта» та шкалою «Психологічне благополуччя» ($r = 0,551$) сильний позитивний зв'язок. Це вказує на те, що жінки, які проявляють інтерес до багатьох явищ, відкриті до нового, частіше мають високий рівень психологічного благополуччя, і навпаки. Широкі погляди на світ може допомагати таким жінкам краще адаптуватися до життєвих викликів і підтримувати емоційну рівновагу. Також існує помірний зв'язок зі шкалою «Фізичне здоров'я» ($r = 0,416$). Це означає, що відкритість до нових можливостей та інтересів може мотивувати їх до ведення здорового способу життя, пошуку нових підходів до збереження фізичного здоров'я

Спостерігається помірний зв'язок між шкалами «Домінантність» та «Фізичне здоров'я» ($r = 0,376$). Це свідчить про те, що жінки, які демонструють

домінантну поведінку, частіше мають краще фізичне здоров'я. Також існує зв'язок зі шкалою «Стосунки» ($r = 0,391$). Жінки, які схильні до домінантної поведінки, частіше будують сильні та стабільні стосунки. Вони можуть брати на себе ініціативу в спілкуванні та розв'язанні проблем у взаєминах, що покращує якість їхніх соціальних зв'язків

Між шкалами «Когерентність» - «Психологічне благополуччя» ($r = 0,473$) ми бачимо помірний позитивний зв'язок. Здатність жінок - матерів до турботи про інших може позитивно впливати на їхній емоційний стан та відчуття внутрішнього комфорту. Зі шкалою «Фізичне здоров'я» ($r = 0,654$) існує сильний позитивний зв'язок, як і за шкалою «Суб'єктивне благополуччя» ($r = 0,605$). Висока корегентність пов'язана з високим рівнем задоволеністю життям. Жінки, які вміють адаптуватися до нових умов, краще оцінюють своє життя і мають більший рівень внутрішнього задоволення.

Як показують результати кореляційного аналізу, гіпотезу про взаємозв'язок задоволеністю материнством та психологічного благополуччя підтверджено.

Висновки до розділу II

У другому розділі нашої роботи ми проводили емпіричне дослідження для визначення задоволеності жінок материнством як індикатора психологічного благополуччя. Нами було обрано психодіагностичний інструментарій, проведено аналіз отриманих результатів.

У ході дослідження встановлено, що майже третина опитаних жінок мають проблеми у спілкуванні з дітьми, материнство не являється для них пріоритетом, їм складно вирішувати питання у вихованні.

Виявили, що значна частина опитуваних демонструє низький рівень психологічного благополуччя, що характеризує респондентів, як жінок, що мають високий рівень песимізму, низький самоконтроль і невпевненість у майбутньому.

Більше третини досліджуваних мають низькі показники за окремими шкалами опитувальників щодо психологічного благополуччя, що дає змогу констатувати про складність самотійно впоратися з проблемами, виявляють незадоволеність собою та власним життям.

Доведено, що існує взаємозв'язок між показниками задоволеності материнством та психологічним благополуччям і його шкалами. При зростанні показників задоволеності материнством відбувається зростання показників психологічного благополуччя, і навпаки, при зниженні показників задоволеності материнством, знижуються показники психологічного благополуччя.

Необхідно відзначити, що існує потреба у розробці та проведенні корекційної програми для жінок- матерів для підвищення рівня задоволеності материнством як індикатора психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ III

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ МАТЕРИНСТВОМ ЯК ІНДИКАТОРА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАТЕРІ

3.1. Методологічні основи шляхів підвищення задоволеністю материнством

Материнство- це один з найважливіших і водночас найбільш складний етап у житті жінки. Він характеризується численними емоційними , фізичними та психологічними змінами , які впливають на загальне самопочуття матері та її здатність насолоджуватися цим досвідом. Вчений Ф. Хорват стверджує, що материнство завжди було і є найважливішим етапом життя жінок. Успішне материнство є результатом задоволення життям. Материнство відіграє важливу та унікальну роль в житті жінки

На сучасному етапі життя XXI століття, яке ООН назвали «століттям батьківства», проблема сім'ї, дитинства, материнства є досить важливими для майбутнього. У період економічних та демографічних криз, занепаду загальнолюдських цінностей у родині, погіршення стану здоров'я молодого покоління, підвищене бажання сучасних жінок до соціальної незалежності, зміна способу життя сучасного покоління , відбувається зміна цінностей сучасної жінки.

Дослідження феномену материнства викликає інтерес психологічної науки. Важливою темою розгляду є дослідження задоволеності материнством жінками. Задоволення материнством є важливим фактором, що впливає на оцінку якості життя матері, її емоційне здоров'я та психологічне благополуччя.

Важливим є розробка методів та програм, які нестимуть допомогу та позитивно впливатимуть на покращення цього задоволення .

Для корекційної роботи використовуються різні види роботи: індивідуальні консультації, сімейна терапія, а також груповий тренінг. При груповій роботі використовується взаємодія психолога з учасниками тренінгової групи в корекційних цілях.

Завдання групової корекційної роботи є:

- саморозуміння;
- зміни ставлення до себе;
- саморегуляція.

Корекційна робота з матерями є важливою складовою психологічної підтримки жінок. Дана робота в Україні має потенціал для подальшого розвитку завдяки підтримці державних і громадських програм, спрямованих на допомогу матерям. Г. Лактіонова, І. Зверєва, С. Максименко, О. Прокоф'єва, О. Царькова, О. Кочкурова та інші активно проводять дослідження з питання емоційної підтримки та адаптації матерів до цієї ролі. Їхні методики та розроблені корекційні програми допомагають у роботі з матерями для підвищення рівня задоволення життям і створення умов для позитивного розвитку дитини.

Одним з домінантних видів групової роботи є тренінгові заняття. Такий вид роботи має на меті надання знань, розвиток навичок, набуття нових навичок на основі власного досвіду. Одним з позитивних чинників даного виду роботи є тісна комунікація психолога з усіма учасниками та всіх учасників з тренером та один з одним [21]. Тренінг є груповою формою роботи. Важливим є те, що група не нав'язує свої моделі поведінки, вона допомагає зрозуміти свої емоції, почуття, побачити проблеми [24]. Основною метою тренінгу є підвищення рівня задоволеності материнством у власних думках, поведінці, планах. Використання різних методів роботи таких як групова робота, рольові ігри, метод мозкового штурму, драматизація тощо допомагає учасникам тренінгової групи зрозуміти свої проблеми та шукати способи їх вирішення.

Багато українських психологів: В. Чебоненко , Н. Дзюбас , А. Аносова, Т. Журавель та ін. активно працюють із груповими методами терапії, що надає можливість матерям поділитися своїм досвідом, отримати підтримку та знайти способи вирішення проблем [29]. Групова форма роботи є одним з методів для жінок, які відчувають невпевненість, самотність і як результат незадоволеність материнством.

3.2. Програма тренінгу з підвищення задоволеності материнством як індикатора психологічного благополуччя матері та аналіз її ефективності

Зробивши теоретичний аналіз та враховуючи результати емпіричного дослідження нами була розроблена корекційно-розвивальна тренінгова програма для формування позитивного ставлення до материнства, усвідомлення власної ролі в цьому процесі, підвищення задоволеності материнством.

Тренінг призначений як для молодих матерів, так і тих, хто має другу чи третю дитину, жінок різного віку, соціального положення та рівня освіти.

Мета: допомогти жінкам покращити відчуття задоволеності від материнства, навчитися визначати свої можливості та розставляти пріоритети.

Завдання програми:

- допомога матерям у визнанні їхніх досягнень та важливості їхньої ролі;
- розвиток емоційної стійкості. Навчання технік для зниження тривожності та втоми, вирішення конфліктних ситуацій;
- покращення комунікативних навичок;
- групова підтримка.

Кожна заняття тренінгу має наступну структуру: знайомство: вправи на згуртування групи учасників; основна частина: індивідуальні, групові вправи та робота в парах, лекції та інформаційні повідомлення, аналіз домашнього завдання; заключна частина: вправи на рефлексію, висновки.

Очікувані результати:

- створення оптимальних умов для підвищення рівня задоволеності материнством;
- зниження рівня тривоги, неспокою, роздратованості.

Тривалість тренінгу: 5 занять (1 раз на тиждень) тривалістю по 2,5 год.

Тренінг проведено в липні 2024 р. на підприємстві ТОВ «ЖИТЛОСЕРВІС-КР» м. Кривого Рогу. Кількість учасників – 10 .

Програма складалася з метою надання інформації для поглиблення знань, вироблення нових умінь, а також для сприяння в подальшому позитивного відношення до материнства. Тому нами були використані хвилинки інформації, лекції, індивідуальні та групові форми роботи, дискусії та ін.

Ми пропонуємо такі теми для занять: « Самопізнання та прийняття ролі матері», «Підтримка, ресурси та самореалізація», «Стрес та емоційне навантаження», «Підтримка власного розвитку, самопомоги», «Оцінка досягнень та подальші кроки» (Табл.3.1). Кожне заняття починається з вправ на згуртованість, що активізує матерів для роботи. Використання вправ, розігрування ситуацій, участь в рольових іграх чи дискусіях дає змогу виробити розуміння проблем, які виникли у матерів та самостійного знаходження шляхів їх вирішення. Важливим для усвідомлення помилок чи проблем є підсумкові обговорення кожного виду роботи. В програмі заплановані домашні завдання, які допоможуть закріпити здобуті знання та сприятимуть практичному застосуванню отриманих умінь у власному житті.

Після проведення корекційної програми учасниці повинні вміти визначати свої внутрішні ресурси, глибше розуміти свої почуття, думки та поведінку, позитивно сприймати материнську роль та підвищити рівень задоволеності материнством

Таблиця 3.1

Тренінгова програма «Мистецтво бути матір'ю»

№	Тема заняття	Мета заняття	Короткий зміст
1	Самопізнання та прийняття ролі матері	допомогти учасницям глибше зрозуміти свої почуття, думки та поведінку як матерів; розвивати позитивне сприйняття материнської ролі; пошук балансу між різними життєвими ролями.	Лекція, групова робота над визначенням міфів про материнство. Вправа «Мої життєві ролі»
2	Підтримка, ресурси та самореалізація	допомогти матерям знайти ресурси в прийнятті рішень, поділитися досвідом та використати можливість взаємодії з іншими матерями для створення спільноти взаємопідтримки	Практика з візуалізації, створення карти мрій, групова робота на складання плану дій
3	Стрес та емоційне навантаження	Навчити управляти стресом і емоційним навантаженням, навчити корисним технікам для покращення емоційного стану, забезпечити підтримку в процесі саморозвитку.	Вправи на оцінку стресу, вироблення стратегій управління стресом. Вправи на управління емоціями
4	Підтримка власного розвитку, самопомоги	Надання інструментів для розвитку особистої стійкості, підвищення самооцінки та навичок самопомоги.	Впровадження записника щоденних позитивних досягнень, візуалізація ідеального дня матері
5	Оцінка досягнень та подальші кроки	Проаналізувати проведену роботу. Оцінити власні досягнення та визначити подальші кроки підвищення задоволеністю материнством	Оцінка прогресу через порівняння себе до участі у тренінгу та після. Вправа «Мої «кроки» завтра».

Далі розглянемо детально розширений зміст кількох занять.

На першому занятті важливим є не тільки надати інформацію щодо міфів про материнство, а й допомогти учасницям зрозуміти і зробити власні висновки про власну роль як матері. Використовуючи на занятті груповий вид роботи «Міфи про материнство» для виявлення поширених стереотипів про материнство, які створюють нереалістичні очікування і викликають почуття провини чи тривоги. В підсумку проведення вправи проаналізувати, як ці міфи впливають на сприйняття жінками материнства, розглянути стратегії подолання цих міфів та заміни їх реалістичним підходом до материнства. Важливим на першому занятті використання вправи «Моя історія», де пропонується кожній учасниці описати історію свого життя, фокусуючись на важливих подіях, надаючи відповіді на питання: «Як змінилося ваше життя після того як ви стали мамою?» Це допоможе учасницям зосередитись на своєму життєвому шляху, усвідомити важливі моменти народження дітей, визначити моменти в особистому досвіді та проаналізувати своє ставлення до материнства.

Заняття №2 «Підтримка, ресурси та самореалізація» має на меті допомогти матерям знайти ресурси для емоційної підтримки, поділитися досвідом та навчитися ефективно взаємодіяти з іншими матерями для створення спільноти взаємопідтримки; сприяти самореалізації жінок в материнстві, стимулювати позитивне сприйняття своїх досягнень і ролей. Використання вправ «Коло підтримки», «Допомога поряд», «Стратегія розвитку задоволеності материнством» допоможуть визначити та усвідомити труднощі, які виникають у матерів та розглянути шляхи їх подолання.

На занятті №3 планується навчити визначати, усвідомлювати та ідентифікувати фактори стресу та емоційного навантаження та сприяти розвитку навичок самоаналізу та саморегуляції емоцій, що в подальшому позитивно впливатиме на материнство. Наприклад вправа «Розігруємо

ситуацію», де учасниці працюють в парах та знаходять кілька рішень життєвої ситуації.

Заняття №4 має за мету сприяти розумінню потреб та бажань, визначення тих аспектів материнства, які приносять радість і задоволення, а які викликають тривогу та занепокоєння. Учасницям тренінгу запропоновано вести «Материнський щоденник», в якому вони фіксуватимуть свої почуття, думки та враження від материнства. Це допоможе глибше зрозуміти свої емоції, виявити потреби у підтримці. У процесі ведення щоденника вони виявлять патерни у своїх думках і вчинках, які створюють стрес чи негативні емоції, і зможуть працювати над їх зміною. Запропонована вправа стане потужним інструментом для підтримки розвитку матерів та задоволеності материнством.

На останньому занятті №5 підводиться підсумок проведеної роботи, учасниці оцінюють свої досягнення, а також визначають подальшу роботу над підвищенням почуття задоволеності материнством.

Впровадження та реалізація розробленої нами тренінгової програми щодо формування позитивного ставлення до материнства, усвідомлення себе в ролі матері передбачає здійснення контрольного дослідження з ціллю визначення ефективності впровадження даної тренінгової програми.

При повторному опитуванні за методикою «Опитувальник материнського ставлення В. В. Волкової» ми визначили, що рівень материнського ставлення статистично достовірно не покращився, але можна відзначити існування позитивної тенденції, жінки почали краще усвідомлювати свою роль як матері, вони стали більше задумуватись над своїми функціями, переосмислювати свої обов'язки та відчуття. Можна зробити висновок, що ставлення опитаних повторно респондентів до материнства має тенденцію до змін (Табл.3.2).

За результатами повторного опитування низький рівень за шкалою «Стійкість» знизився з 20% (2жінки) до 10% (1жінка) (Табл.3.2). Це говорить

про те, що жінки стали більш емоційно стабільними у своїй поведінці, а стосунки з дитиною більш збалансованими.

Таблиця 3.2

**Результати повторної діагностики за допомогою
«Опитувальника материнського ставлення В.В.Волкової»**

Шкала	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	До	Після	До	Після	До	Після
Модальність	10%	10%	90%	90%	0	0
Широта	60%	60%	40%	40%	0	0
Стійкість	10%	10%	70%	80%	20%	10%
Домінантність	0	0	100%	100%	0	0
Корегентність	10%	10%	60%	80%	30%	10%
Емоційність	0	0	100%	100%	0	0
Інтелектуалізація	20%	20%	50%	80%	30%	0

За шкалою «Когерентність» теж змінився результат за низьким рівнем : з 30 % (3 жінки) на 10%(1жінка). Зміна даного показника може говорити про те, що матері стали краще розуміти потреби дитини та відповідно змінювати власну поведінку, що приводить до більш гармонійної взаємодії. За шкалою «Інтелектуалізація» не відбулося змін. Це може свідчити про те, що якщо покращились показники за іншими шкалами, мати може не відчувати потреби змінювати свій інтелектуальний підхід до виховання.

Результати повторного опитування показують, що з'явилася незначна тенденція до змін у бік збільшення показників задоволеності материнством. За методикою «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф результати повторного опитування представлено в таблиці 3.3.

За отриманими результатами кількість респондентів високого рівня за шкалою «Самосприйняття» збільшилася на 10% (1особа), відповідно зменшилася кількість осіб низького рівня. Зменшилися показники низького рівня за

шкалою «Позитивні стосунки» та «Управління середовищем» на 10%(1 особа) та збільшився показник за середнім рівнем на 10%(1 особа)

Таблиця 3.3

**Результати повторного опитування за методикою
«Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф**

Змінна	Низький рівень			Середній рівень			Високий рівень		
	До	Після	Різниця	До	Після	Різниця	До	Після	Різниця
Позитивні стосунки	40%	30%	10%	50%	60%	10%	10%	10%	0
Автономія	40%	40%	0	40%	40%	0	20%	20%	0
Управління середовищем	50%	40%	10%	30%	40%	10%	20%	20%	0
Особистісне зростання	50%	30%	20%	50%	70%	20%	0	0	0
Цілі в житті	60%	10%	50%	40%	90%	50%	0	0	0
Самоприйняття	30%	20%	10%	60%	60%	0	10%	20%	10%

За шкалою «Особистісне зростання» теж змінилися показники в бік збільшення середнього рівня на 20% (2 жінки) за рахунок низького рівня. За шкалою «Цілі в житті» знизився показник за низьким рівнем і відповідно підвищився за середнім на 50% (5 жінок).

Після проведення тренінгової програми за даною методикою відзначається лише незначне покращення і це може бути пов'язане з короткою тривалістю даної програми, стійкістю до змін феномену психологічного благополуччя, а також військовими подіями, які викликають у жінок переживання, страх за своїх дітей і притуплюють бажання та можливості до постановки цілей на майбутнє та особистісне зростання.

Розглянемо результати за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креден (Табл.3.5).

Таблиця 3.5

Результати повторного опитування за методикою

«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ»

Назва шкали	Високий рівень %			Середній рівень %			Низький рівень%		
	До	Після	Різниця	До	Після	Різниця	До	Після	Різниця
Психологічне благополуччя	20%	20%	0	30%	30%	0	50%	50%	0
Фізичне здоров'я та благополуччя	0	0	0	40%	40%	0	60%	60%	0
Стосунки	0	0	0	0	30%	30%	100%	70%	30%
Суб'єктивне благополуччя	10%	10%	0	40%	60%	20%	50%	30%	20%

За отриманими результатами виявлено, що за шкалою «Стосунки» змінився середній рівень у бік збільшення, відповідно на 30% зменшився низький рівень та за шкалою «Суб'єктивне благополуччя» теж відбулися зміни в бік зменшення на 20% низького рівня та збільшення середнього на відповідну кількість балів.

Результати вказують на те, що респонденти стали краще оцінювати свої міжособистісні стосунки та загальний рівень щастя та задоволеності життям. Це свідчить про позитивний вплив корекційно-розвивальної програми.

Проаналізуємо результати останньої методики, яка була використана в даному дослідженні. За методикою «Тест індекса життєвого задоволення»(Bernice L. Neugarten, адаптація: Н. В. Паніної) (Табл. 3.6).

Кількість осіб, які мають показники низького рівня зменшилася з 40% (4осіби) до 10% (1особа), при цьому збільшилися показники середнього рівня з 50%(5 жінок) до 80% (8жінок).

Таблиця 3.6.

**Результати повторного опитування за методикою
«Тест індексу життєвого задоволення»**

Рівень	Результати до корекційно-розвивальної програми	Результати після корекційно-розвивальної програми
Високий	10%	10%
Середній	50%	80%
Низький	40%	10%

Після проведення тренінгової програми ми бачимо незначне покращення щодо отримання задоволеності від материнства.

Отже, узагальнюючи результати нашого дослідження, ми побачили, що частина жінок-матерів, які приймали участь в тренінговій програмі «Мистецтво бути матір'ю» покращили результати до високого та середнього рівнів.

Виходячи з цього, розроблену та впроваджену нами корекційно-розвивальну програму, яка складається з занять «Самопізнання та прийняття ролі матері», «Підтримка, ресурси та самореалізація», «Розуміння стресу та емоційного навантаження», «Підтримка власного розвитку та самопомога», «Оцінка досягнень та подальші кроки» можна вважати ефективною.

Висновки до розділу III

Була розроблена корекційно-розвивальна програма «Мистецтво бути матір'ю», яка складається з п'яти занять тривалістю по 2,5 години. Обов'язковою на кожному занятті є розминка, релаксація, основна частина, підсумок і кілька занять передбачають домашнє завдання. Кожне із занять має свої завдання, які розраховані допомогти жінкам зрозуміти свої бажання та

потреби, виявити фактори в материнстві, які приносять радість, відчуття задоволення від ролі матері. Ми використали різні види роботи: лекції, інформаційні хвилини, дискусії, рольові ігри, обговорення, індивідуальні та групові вправи та ін.

Результатом корекційно-розвивальної програми є поява тенденції до підвищення рівня задоволеності материнством та рівня психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

Проаналізувавши теоретичні підходи до вивчення теми материнства ми визначили, що досліджувати дану тему почали в ХХ столітті. Вивченням материнства займалися як зарубіжні так і вітчизняні вчені. Тему материнства досліджували такі вчені як Е. Еріксон, Д. Віннікот, М. Мід, І. Кон, Дж. Боулбі, З. Фройд, К. Хорні, А. Менегетті, В. Москалюк В. П. Мироненко, О. М. Ганкевич, Т. С. Сидоренко, Т. М. Титаренко, Н. Яремчук та ін.

Материнство - психосоціальний феномен, який зумовлений індивідуальними психологічними особливостями жінки, фізіологічними та культуральними аспектами.

Багато вчених дотримуються думки, що спостерігаючи за поведінкою власної матері, у дівчаток формується майбутній власний образ матері. Важливим також вважається середовище, в якому знаходиться майбутня мати. Вітчизняні вчені вважають, що важливим фактором готовності до материнства є особистісний зріст та гармонія духовної та фізичної сфери.

Визначено, що задоволеність материнством – це емоційний стан, коли жінка відчуває радість, вдячність і задоволеність від свого материнства. Це може включати в себе почуття щастя від близьких стосунків з дітьми, задоволення від розвитку та виховання, а також відчуття гордості за досягнення своїх дітей.

Психологічна готовність до народження дитини, самосприйняття і самоприйняття жінки в ролі матері, самооцінка, тісні стосунки з дітьми, з партнером та психологічне благополуччя самої жінки - це ті основні чинники, які є передумовами задоволеності материнством.

Психологічне благополуччя пов'язане з потребою і умінням людини розвиватися, оцінювати себе та свої досягнення. Визначено кілька підходів до психологічного благополуччя. Головною метою існування людини – це отримання радості і насолоди, збільшення задоволення вважають

прихильники гедоністичного напрямку. Евдемоністичний підхід визначає основною метою існування – моральні вчинки та порядність.

Вчені часто порівнюють психологічне благополуччя з «щастям», «задоволенням від життя».

Психологічне благополуччя жінки- матері –це отримання задоволення від життя та переживання власних успіхів. Психологічне благополуччя особистості показує результат досягнень особистості в житті, але також має залежності від різних факторів. Вони можуть як покращувати так і знижувати почуття благополуччя.

Провівши емпіричне дослідження, спрямоване на визначення ставлення жінок до материнства, отримання задоволення від ролі матері та рівня психологічного благополуччя жінок, ми звернули увагу що є матері, які мають низький рівень задоволеності материнством.

Дослідження задоволеністю материнства як індикатора психологічного благополуччя було проведено в два етапи: діагностичне опитування та розробка та впровадження корекційно- розвивальної програми.

Матері з низьким рівнем задоволеності мають проблеми з виконанням ролі матері, проблеми у спілкуванні з дитиною, виховному процесі. Також третина досліджуваних мають низький рівень психологічного благополуччя, що говорить про нездатність самотійно впоратися з прийняттям рішень, залежність від чужої думки.

Доведено, що існує статистично достовірний позитивний зв'язок між показниками задоволеності материнством та психологічним благополуччям.

Результати дослідження показали, що жінки- матері, які мають низькі показники задоволеності материнством та психологічного благополуччя потребують корекційної роботи.

Нами було розроблено та впроваджено корекційну програму з метою підвищення рівня задоволеності материнством як індикатора психологічного благополуччя. Корекційно-розвивальна програма була складена з урахуванням системного підходу. Програма складається з 5 занять, тривалістю

по 2,5 год. Всі заняття мають мету та завдання, чітко визначену структуру. Використовуються індивідуальні та групові види робіт, лекції, інформаційні хвилинки, рольові ігри, дискусії, релаксація.

Після проведення корекційної програми учасники зможуть використовувати надані рекомендації та отримані навички з метою підвищення рівня задоволеності материнством, виступає індикатором психологічного благополуччя.

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.Березовська Л. І. Психологічне благополуччя та задоволеність життям : емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. 3(53). 2019. С. 24–32.
- 3.Бірюков І. А., Заїка Ю. О. Цивільне право України. Загальна частина. Навчальний посібник. Київ: КНТ. 2006. 480 с.
- 4.Бонівел І. Ключі до благополуччя: що може позитивна психологія. Київ: Час. 2009. 192 с.
5. Верник О. Л. Сучасні підходи до проблеми благополуччя в психології: екопсихологічний аспект. *Благополуччя особистості благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя: матеріали науково-практичного круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ)*. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 5–8.
6. Верник О. Л. Суб'єктивне і психологічне благополуччя : проблема інтеграції евдеймоністичного і гедоністичного підходів. *Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару 925 вересня 2019 року, Київ) / за редакцією Ю. М. Швалба*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. 54 с.
7. Вишньовський В. В. Формування психологічної готовності жінки до материнства. *Матеріали V Міжнародної науково-технічної конференції молодих вчених та студентів. Актуальні задачі сучасних технологій*. (17-18 листопада 2016.Тернопіль). Тернопіль. 2016. С. 301–303.
- 8.Віннікот Д. В. Маленькі діти та їх матері. Київ : Сварог. 2022. 116 с.

9. Ганкевич О. М. Поняття батьківства та материнства у сімейно-правовій доктрині. *Загальне про права*. 2014. С. 89–98.
10. Гридковець Л. Вплив родинно-соціальних моделей поведінки на спроможність особистості долати особистісні кризи. *Правничий вісник університету «КРОК»*. URL: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pvuk>.
11. Даниленко Н. Формування психологічної готовності жінок до майбутнього материнства : дис. канд. псих. наук : 19.00.04. Харків. 2007. 186 с.
12. Дегтяренко Т. В., Зіборова О. О. Психологічні особливості материнського ставлення у жінок, які виховують дитину з відхиленнями у психофізичному розвитку. *Наука і освіта*. 2013. Вип. №7. С. 146–149.
13. Державна служба статистики України. Офіційний веб-сайт. URL: <http://www.ukrstat.gov.ua>.
14. Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): дис. канд. психол. наук. Київ: Київський націон. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. 2002. 197 с.
15. Енциклопедія для фахівців наукової сфери / За заг. ред. проф. Зверєвої. Київ. Сімферополь: Універсум. 2012. 536 с.
16. Єзарська Н. В. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату : дис. канд. психол. наук. Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ. 2018. 237 с.
17. Зінченко О. С. Теоретичні засади дослідження суб'єктивного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2015. №4 (74). С49–53.
18. Кант І. Критика практичного розуму. Київ: Дух і Літера. 2015. 352с.
19. Кононко Е. Л. Психологія особистісного зростання. Київ: Либідь 2003. 276 с.
20. Матвєєва О. В. Аналіз материнства з позиції теорії діяльності. Київ : ВДГУ. 2004. 76 с.

- 21.Матійків І. М. Основи тренерської майстерності : навч.-метод. посіб. За заг. ред. А. І. Якиміва. Львів : Компанія «Манускрипт». 2012. 392 с.
- 22.Мироненко В. Охорона сім'ї, материнства, дитинства-основа удосконалення шлюбно-сімейного законодавства України. *Українське право*. 1998. №1. С.181–187.
- 23.Мід М. Культура і світ дитинства. Київ: Основа. 2004. 278 с.
- 24.Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. посіб. Київ : МАУП. 2004. 192 с.
25. Міщина Л. П., Кравченко В. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2023. Вип. №2. С.20–24.
- 26.Москалюк В. М. Право на материнство(батьківство)за Сімейним кодексом України. Наукові засади та практика застосування нового Сімейного кодексу України: збірник наукових праць за матеріалами круглого столу (м. Київ, 25 травня 2006року). Харків: Ксилон. 2007. С.124–129.
27. Населення України за 2019 рік. Демографічний щорічник. Київ: Державна служба статистики України. 2020. 181 с.
- 28.Нероба М. В. Материнство як психологічний феномен *.Педагогічний процес: теорія і практика*. 2015. № 3. С. 48–53.
- 29.Практикум із групової психокорекції: підручник / С. Д. Максименко, О. О. Прокоф'єва, О. В. Царькова, О. В. Кочкурова. Мелітополь: Видавничо-поліграфічний центр «Люкс». 2015. 414 с.
- 30.Проскурняк О. Чинники та етапи становлення материнства . *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 3. С. 13–16.
- 31.Рибалка В. Талант материнства. *Психолог*. 2012. № 5 (485). С. 4–14.
- 32.Савенко Д. О. Проблема самоідентичності жінки в період раннього онтогенезу дитини. *Психологія: реальність і перспективи*: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. Вип. 4. Рівне: РДГУ. 2015. С. 230–233.

33. Сидоренко Т. С. Роль взаємовідносин з матір'ю в дитинстві у формуванні ставлення жінки до власного материнства. *Молодий вчений*. 2020. Вип. № 11. С. 244–248.
34. *Словник української мови. Академічний тлумачний словник (1970-1980)*. URL: <http://sum.in.ua/s/materynstvo> .
35. Стинська В. Феномен «материнство» в історичній ретроспективі. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2015. Вип. № 53. С. 313–319.
36. Титаренко Т. М. Я – знайомий і невпізнаний. Київ: Рад. шк. 1991. 240 с.
37. Титаренко Т. М. Психологічна адаптація жінок до материнства. *Психологічний журнал* . 2010 . С.42-45.
38. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія Кропивницький : Імекс -ЛТД. 2018. 160 с.
39. Тофтул. М. Г. Гедонізм. *Сучасний словник з етики*. Житомир. 2014. 416 с.
40. Тортул. М. Г. Евдемонізм. *Сучасний словник з етики*. Житомир. 2014. 416 с.
41. Фромм Е. Мистецтво любові / пер. з англ. В. Кучменко. Харків: Клуб сімейного дозвілля. 2017. 192 с.
42. Хорват К. Любов. Материнство. Майбутнє. Львів: Априорі. 2021. 160 с.
43. Центр громадського здоров'я. МОЗ <https://phc.org.ua>.
44. Чепелева Н. І. Чинники формування уявлень жінки про материнство та трансформація образу матері в період народження дитини. *Габітус*. 2023. Вип.45. С. 278-283.
45. Шишман А. Психологія близьких відносин. *Сучасна психологія: проблеми і перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції 12.11.2020р.* Збірник наукових праць. Ізмаїл. 2020. 184 с.
46. Шкраб'юк В. С. Відмова від материнства як психологічна проблема. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. №3(32). 2013. С. 317-321.
47. Юнг К. Г. Архетип і символ. Київ: Центр учбової літератури. 2024. 436 с.

48. Яблонська Т. М. Вікові та індивідуально-психологічні аспекти духовного розвитку особистості. *Виховання духовності особистості: навч.-метод. посібник за заг. ред. М. Й. Боришевського*. Кіровоград: Імекс-ЛТД. 2013. 104с.
49. Яблонська Т. М. Особливості функціонування сім'ї як умова розвитку особистості дитини. *Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Т. XII. Ч. 2. С.401–407.
50. Яремчук Н.В. Психологічні фактори успішного материнства. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. Київ. 2006. Вип. 3-4. С. 123-128.
51. Яремчук Н. В. Психологічні особливості підготовки молодих жінок до материнства : дис. канд. псих. наук : 19.00.07. Київ. 2010. 243 с.
52. Badinter E. *Mother love. Myth and reality*. NY. : Macmillan. 1981. 241p.
53. Benedict R. *Patterns of culture*. NY. : Atheneum. 1955. 145 p.
54. Benedek T. The family as a psychological field. *Parenthood: It's psychology and psychopathology*. 1970. №6. P. 12–23.
55. Bowlby J. *Maternal care and mental health* . Geneva:Claridge. 1987. 321 p.
56. Bradburn N. M. *The structure of psychological well-being*. Chicago : Aldine. 1969. 318 p.
57. Boniwell I. *Positive Psychology in a Nutshell: The Science of Happiness (3rd ed.)*. London: McGraw-Hill Education.
58. Cooke P. J. Melchert T. P., Connor K. *Measuring Well-Being: A Review of Instruments*. *SAGE Publications*. 2016. P. 730–757.
59. Deci E., Ruan R. The «What» and «Why» of Goal Pursuits: Human Needs and the Self Determination of Behavior personality. *Psychological Ingeiry*. 2000. Vol.11. № 4. P. 227-268.
60. Desi E., Ruan R. The General Causality orientation. *Journal ff Research in Personale*.1985. №19. P.109-134.
61. Ericson E.H. The problem of ego identity. *Identity and the lite cycle: Selected papers(Psychological issues Monographs №0.1)*. 1959.33.P. 31-48.

62. Koski K. J., Steinberg L. Parenting satisfaction of mothers during midlife. *Journal of Youth and Adolescence*. 1990. № 19. P. 28–31.
63. Lyubomirsky S., Sheldon K. M., Schkade D. Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*. 2005. Vol. 9. P. 111–131.
64. Meneghetti A. The female mind in the life project. *Ontopsicologia Editrice*. 2011. 152 c.
65. Raphael-Leff J. Psychological processes of childbearing. Fourth Edition. London: The Anna Freud Centre. 2005. 198 p.
66. Ryff C. D., Singer B. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9. P. 719–727.
67. Ryff C., Keyes C. L. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.
68. Seligman M. Authentic happiness: Using the positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: Free Press. 2002. 336 p.
69. Sigmund Freud. Introductory lectures on psychoanalysis. W. W. Norton & Company. 1989. 576 c.
70. Waterman A. S. The questionnaire of eudaimonic well-being: psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*. 2010. 5(1). P. 41–61.
71. Winnicott D. W. The family and individual development. London: Penguin, 1968. 389 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

План заняття №1

«Самопізнання та прийняття ролі матері»

Період	Тема тренінгу	Структура тренінгу	Тривалість вправ
Заняття1	Тема: «Самопізнання та прийняття ролі матері»	1.Привітання. Представлення тренера та учасників. Оголошення теми та мети заняття. Вправа на знайомство «Самопрезентація»	15хв.
		2.Вправа «Наші правила»	15хв
		3.Лекція «Роль материнства в житті жінки»	15хв
		4.Групова робота «Міфи про материнство»	30хв
		5.Вправа «Мої потреби та пріоритети»	15хв.
		6.Вправа «Мої життєві ролі»	15хв.
		7.Інформаційне повідомлення «Психологічне благополуччя сучасної жінки»	5хв
		8.Практика дихальних вправ	10хв
		9.Вправа «Моя історія»	20хв.
		10.Завершення заняття. Підведення підсумків. Оголошення домашнього завдання	10хв.
Разом			2,5год.

Опорний конспект заняття №1

Тема: Самопізнання та прийняття ролі матері.

Мета: допомогти учасникам глибше зрозуміти свої почуття, думки та поведінку як матерів; розвивати позитивне сприйняття материнської ролі; підвищити впевненість у своїх здібностях як матерів та знайти баланс між різними життєвими ролями; навчитися краще справлятися з емоційними викликами, пов'язаними з материнством.

Інструментарій:, листи (формат А-4), фломастери, ручки, релаксаційна мелодія, схеми.

Перед початком тренінгу представити учасникам тренера та познайомитися з групою. Оголосити тему заняття та мету даного тренінгу.

Вправа на знайомство «Самопрезентація»

Мета: ознайомитися з учасниками тренінгу, налаштувати на роботу, створення комфортних умов в групі учасників, сприяти згуртуванню новоствореної групи.

Час: 15хв.

Інструкція: кожен учасник по черзі представляє себе групі. Називає ім'я (власне чи вигадане), рід занять (хобі) та те, щоб хотів сам учасник про себе розповісти.

Вправа «Наші правила»

Мета: виробити правила для комфортної роботи, чіткого регламентування часу, толерантного ставлення один до одного учасників.

Час: 15хв.

Разом з учасниками виробити правила роботи в групі (рис. А.1)

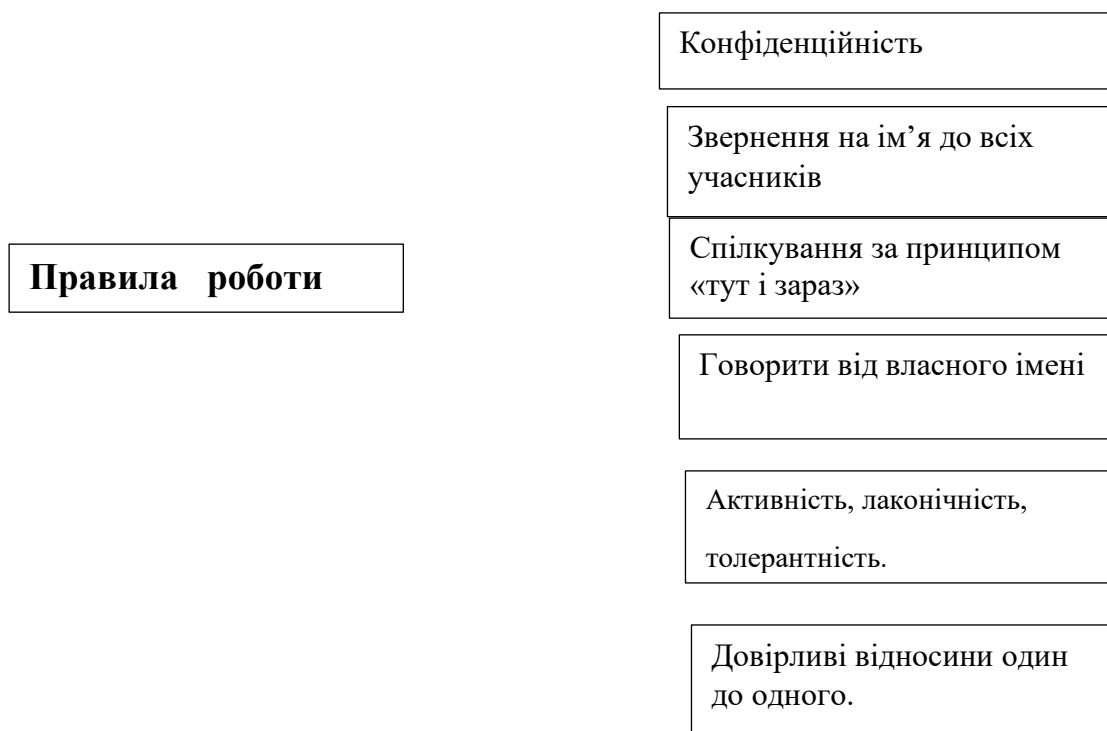


Рис. А.1. Правила роботи в групі

Основна частина.

Лекція «Роль материнства в житті жінки»

Мета: розширити уявлення учасниць тренінгу про важливість ролі матері в житті жінки, познайомити з поняттям «задоволення від материнства», підготувати до глибшого розуміння важливості материнства .

*Час:*15хв.

Материнство – це одна з найважливіших і найвідповідальніших ролей у житті жінки. Це не лише біологічний процес, але й величезна емоційна та соціальна відповідальність, що впливає на жінку на багатьох рівнях. Однак варто підкреслити, що досвід материнства є індивідуальним, і його сприйняття та задоволеність цим процесом можуть бути різними в кожній жінки.

Задоволеність материнством часто асоціюється з відчуттям реалізації, глибинного сенсу життя та любові до своєї дитини. Багато жінок вважають, що материнство робить їх життя повноцінним та приносить справжню радість. Ці почуття можуть бути підсилені підтримкою від родини, спільноти та соціуму в цілому.

Однак важливо пам'ятати, що шлях материнства не завжди простий і романтизований. Згідно з дослідженнями, на задоволеність материнством впливає багато факторів. Це фізичне здоров'я, психологічний стан, наявність підтримки з боку партнера або родини, матеріальні умови та можливість зберігати баланс між особистим і професійним життям.

Материнство може бути джерелом великого щастя, але також може приносити виклики та труднощі. Не всі жінки відчують однакову міру задоволення від материнства, і це абсолютно нормально. У сучасному світі жінки стикаються з безліччю соціальних, економічних та психологічних викликів, що можуть впливати на їхнє сприйняття материнства.

Сьогодні ми маємо можливість говорити про ці виклики відкрито. Багато жінок відчують тиск суспільства щодо того, як саме вони мають виконувати роль матері. Іноді цей тиск призводить до відчуття невідповідності, провини чи навіть стресу. Саме тому важливо забезпечувати підтримку для матерів на всіх етапах їхнього життя, надавати доступ до інформації, психологічної та емоційної допомоги, щоб кожна жінка мала можливість відчувати себе комфортно у своїй ролі.

Підсумовуючи, хочу сказати, що задоволеність материнством – це динамічний процес, що змінюється з часом і залежить від багатьох факторів. Підтримка, любов і повага до жінок, які обрали шлях материнства, є ключовими для їхнього щастя та гармонії. Ми повинні створювати умови, в яких кожна жінка може відчувати себе успішною і щасливою у своїй ролі матері, водночас залишаючись вірною собі та своїм мріям.

Обговорення:

1. В якій мірі задоволені Ви своєю роллю матері?
2. В чому задоволення, а в чому складність?

Групова робота «Міфи про материнство»

Мета: Виявити поширені міфи та стереотипи про материнство, які створюють нереалістичні очікування і викликають почуття провини чи тривоги. Проаналізувати, як ці міфи впливають на сприйняття жінками материнства.

Розглянути стратегії подолання цих міфів та заміни їх реалістичним і здоровим підходом до материнства

*Час:*30хв.

Інструкція: Тренер пояснює, що материнство супроводжується багатьма соціальними очікуваннями та стереотипами, які можуть створювати додатковий тиск на жінок. Зазначає, що багато з цих очікувань є міфами, які віддаляють реальність від ідеалізованого образу «ідеальної матері»

1.Обговорення в групі

-Чи у вас є досвід зіткнення з міфами чи стереотипами про материнство?

-Які вони?

-Як вони впливають на вас?

2.Виявлення та обговорення міфів.

Міф1:Мати повинна бути завжди щасливою.

Опис: Міф , що материнство автоматично приносить лише радість і щастя, а матері завжди мають бути на позитиві.

Реальність: Материнство- це складний процес, що включає і стрес, і втому, і тривоги. Усі емоції є нормальними.

Міф 2:Мати повинна ставити інтереси дітей вище за власні

Опис: Матір, яка присвячує весь свій час і сили дітям, часто сприймається як «справжня мати».

Реальність: Здоровий баланс між турботою про дітей та самозабезпеченням допомагає матері бути емоційно стійкою і зберігати фізичне та психічне здоров'я.

Міф 3:Матері завжди знають, що робити.

Опис: Цей міф створює враження, що справжня мати інстинктивно знає, як поводитися з дитиною в будь- якій ситуації.

Реальність: Материнство- це постійний процес навчання, і нормально не знати всього відразу. Пошук інформації та підтримки – важлива частина материнства.

Міф 4:Якщо ти погана мати, це відразу видно.

Опис: Цей міф змушує матерів відчувати страх бути «недостатньо хорошими» і боятися суспільного осуду.

Реальність: Всі матері іноді роблять помилки. Немає єдиного правильного способу бути матір'ю, головне – любов та увага до дитини.

3.Тренер обговорює з групою учасників , як міфи впливають на жінок:

Почуття провини: Міфи можуть змушувати жінок почуватися винними за те, що с вони не відповідають ідеальному образу матері.

Тривога: Постійне намагання відповідати стереотипам призводить до хронічного стресу і тривоги.

Зниження самооцінки: Коли реальність не співпадає з очікуваннями, жінки можуть почуватися некомпетентними або невдалими як матері.

4.Тренер разом з групою розробляє «Стратегію подолання міфів»

а)Усвідомлення та прийняття реальності:

-зрозуміти, що міфи –це лише ідеалізовані моделі,а реальність набагато різноманітніша і складніша.

- самоусвідомлення та прийняття власного досвіду материнства як нормального та унікального.

б)Пошук інформації та підтримки:

- консультації з фахівцями (психологами) для отримання реальної допомоги.

- пошук підтримки серед інших мам(клуби молодих матерів та ін.)

Вправа «Мої потреби та пріоритети»

Мета: виявити власні потреби у різних сферах життя, навчитися розставляти пріоритети та знаходити баланс між особистими потребами, потребами сім'ї та іншими зобов'язаннями.

*Час:*15хв.

Інструментарій: аркуші А-4, ручки кожному учаснику.

Інструкція: Кожній учасниці пропонується визначити свої потреби в наступних категоріях:

-фізичні (здоров'я, сон ,харчування).

-емоційні (відпочинок, спілкування, підтримка).

- психологічні(саморозвиток, час на себе).
- соціальні(відносини з близькими, друзями).
- духовні(цінності, сенс життя).

На аркуші паперу розділити свої потреби по кожній категорії, коротко її описавши. Оцінити наскільки важливі ці потреби для їх благополуччя, використовуючи шкалу від 1 (мало важливо) до 5 (дуже важливо).

Обговорення вправи:

- Які потреби є найважливішими для вас зараз?
- Чи задовольняєте ви їх у повній мірі?
- Як часто на перше місце ви ставите потреби інших? Як це впливає на задоволення власних потреб?
- Які потреби ви готові поставити на перше місце для свого благополуччя?
- Які кроки ви можете зробити вже цього тижня, щоб задовольнити хоча б одну важливу потребу?

Підсумок: Задоволення власних потреб не є егоїзмом, а основою для здорового та гармонійного життя як для себе, так і для своєї родини.

Вправа «Мої життєві ролі»

Мета: навчити аналізувати та виявляти проблеми в балансуванні між різними життєвими ролями людини (мати, професіонал та ін.) для досягнення гармонії між ними. Допомогти спланувати кроки для покращення якості життя.

Час: 15хв.

Інструментарій: аркуші А-4, фломастери(олівці), ручки.

Інструкція: запропонувати учасникам написати на аркуші всі основні ролі, які вони виконують. Потім записати питання для кожної з ролей:

- 1.Які обов'язки я виконую в цій ролі?
- 2.Скільки часу я приділяю цій ролі щодня/щотижня?
- 3.Як я почуваюся в цій ролі?(задоволення, роздратування чи ін)
- 4.Які труднощі я відчуваю в цій ролі?

Тренер пропонує проаналізувати наскільки збалансованими є їхні життєві ролі. Для цього вони можуть намалювати коло життя , розділивши його на сектори відповідно до кожної ролі й позначити скільки часу та уваги вони приділяють кожній ролі. Це допоможе візуалізувати баланс чи дисбаланс між ролями.

Обговорення вправи:

-Чи побачили Ви , яка роль у Вашому житті займаю ключове місце?

-Чи зможете Ви , після проведення вправи, скласти план дій (внести зміни)щоб гармонізувати свої життєві ролі?

Інформаційне повідомлення «Психологічне благополуччя сучасної жінки»

У сучасному світі жінки стикаються з численними викликами , що вимагають уваги до психологічного здоров'я та самозадоволення. Щоденний темп життя, робота, сімейні обов'язки та соціальні очікування часто можуть викликати стрес і відчуття виснаження. Однак важливо пам'ятати, що психологічне благополуччя є ключем до збалансованого та щасливого життя.

Психологічне благополуччя – це стан внутрішньої гармонії та задоволеності життям. Воно включає позитивні емоції, відчуття смислу, внутрішній баланс. Для досягнення цього стану необхідно задовольняти не лише базові фізіологічні потреби ,але й приділяти увагу емоційним, соціальним та духовним аспектам життя. Коли жінка відчуває психологічне благополуччя, вона здатна ефективніше справлятися зі стресом, підтримувати здорові відносини та знаходити натхнення для подальшого саморозвитку. Це впливає на всі сфери життя: роботу, стосунки з близькими, власну самооцінку. Благополуччя допомагає почуватися сильнішою і впевненішою у прийнятті життєвих рішень. Психологічне благополуччя визначається:

- 1.Балансом між роботою та особистим життям.
- 2.Часом на себе.
- 3.Здоровими відносинами.
- 4.Піклуванням про емоційне здоров'я.
- 5.Самореалізацією.

Психологічне благополуччя сучасної жінки залежить від багатьох чинників, серед яких особиста увага, соціальна підтримка та здатність розставляти пріоритети. Важливо, щоб жінка, а особливо жінка-мати вміла прислухатися до власних потреб, знаходити час і для себе та не забувала про своє емоційне благополуччя.

Практика дихальних вправ

Мета: навчити учасників користуватися дихальними вправами для зниження тривожності, заспокоєння нервової системи, зниження стресу та покращення концентрації.

«Заспокоєння та зосередження» (5хв.)

Дихання «4-7-8»

Інструкція: вдихайте через ніс на 4 секунди, утримуйте дихання на 7 секунд, видихайте через рот 8 секунд. Повторити кілька разів.

«Глибоке діафрагмальне дихання» (5хв.)

Інструкція: сісти зручно, покласти одну руку на живіт, іншу – на грудну клітину. Робити глибокий вдих через ніс, наповнюючи повітрям живіт а не грудну клітку. Видихати повільно через рот.

Вправа «Моя історія»

Мета: допомогти жінкам-матерям зосередитись на своєму життєвому шляху, усвідомити важливі моменти свого життя, визначити важливі моменти в особистому досвіді та поділитися цим з іншими; сприяти розвитку рефлексії, емоційної стійкості та об'єднанню групи через взаємну підтримку.

Час: 20хв.

Інструментарій: аркуші А-4, ручки кожному учаснику.

Інструкція: Тренер пропонує кожній учасниці описати історію свого життя, фокусуючись на головних подіях, та сформулювати її як особистість та як мати. Це може бути історія успіху, подолання труднощів, момент радості чи складне випробування. Кожній жінці видається аркуш паперу. Пропонується подумати

про своє життя до материнства та після нього. Можна запропонувати дати відповіді на запитання:

-Які найважливіші події сформували мене як особистість?

-Як змінилося моє життя після того, як я стала мамою?

-Які труднощі я пододала на своєму шляху?

-Якими досягненнями я пишаюся найбільше?

Учасниці за бажанням діляться своїми історіями, відповідають на уточнюючі питання, діляться своїм досвідом.

Після кожної історії висловлюються слова підтримки для створення атмосфери довіри і взаєморозуміння

Обговорення вправи:

1.Що ви дізналися про себе під час цієї вправи?

2.Як це вплинуло на ваше сприйняття свого материнства та життєвого шляху?

3.Чи знайшли ви в собі нові джерела сили?

Заключна частина.

Підсумок заняття. Рефлексія. Оголошення домашнього завдання (написати невеличкий щоденник про свої емоції та досвід материнства протягом тижня).

План заняття №2
«Підтримка, ресурси та самореалізація»

Заняття2	Тема тренінгу: «Підтримка, ресурси та самореалізація»	1.Привітання.Ознайомлення з темою тренінгу. Вправа»Поділись позитивом»	10хв.
		2.Робота над домашнім завданням	15хв.
		3.Лекція «Ресурси для підтримки матері»	10хв
		4.Вправа «Коло підтримки»	20хв.
		5.Робота в парах .Вправа «Допомога поряд»	20хв.
		6.Практика усвідомленого руху	15хв.
		7.Інформація для ознайомлення «Самореалізація та материнство»	10хв.
		8.Практика з візуалізації «Я через 5 років»	10хв.
		9.Вправа «Моя карта мрій»	15хв.
		10.Групова робота .Створення універсального плану дій для підвищення задоволеністю материнством.	15хв.
		11.Підсумок заняття.	10хв.
Разом			2,5год.

Опорний конспект заняття №2

Тема: «Підтримка, ресурси , самореалізація»

Мета: допомогти матерям знайти ресурси для емоційної підтримки, поділитися досвідом та навчитися ефективно взаємодіяти з іншими матерями для створення спільноти взаємопідтримки; сприяти самореалізації жінок в материнстві; розвивати впевненість у власних силах як матері, жінки та особистості, стимулювати позитивне сприйняття своїх досягнень і ролей.

Інструментарій: листи А-4, ручки для кожного учасника, фломастери, Привітання. Ознайомлення з темою заняття

Вправа «Поділись позитивом»

Мета: підготувати учасників до роботи , створити комфортну атмосферу, налаштувати на роботу , сприяти позитивному сприйняттю почуттів та емоцій, сприяти згуртуванню колективу.

Час: 10хв.

Інструкція: Тренер пропонує учасникам по черзі коротко поділитися позитивною новиною, яка сталася сьогодні (нещодавно) в житті .Тренер починає і так продовжується по колу.

Обговорення вправи:

-Що ви відчували, коли «ділилися позитивом»?

-Чи запам'ятали ви, які радісні події сталися в інших?

Обговорення домашнього завдання.

1.Обговорення досвіду та емоцій , які учасниці пережили за тиждень

2.Обгрунтована відповідь : Що змінилось в моєму сприйнятті після першого дня тренінгу?

Основна частина

Лекція «Ресурси для підтримки матерів»

Мета: надати матерям огляд доступних ресурсів підтримки та навчити , як знайти та скористатися допомогою в складних ситуаціях. Створити

усвідомлення важливості підтримки, щоб уникнути емоційного виснаження та почуття самотності.

1. Огляд джерел підтримки для матерів

а) Соціальні мережі та онлайн-спільноти

Групи підтримки у соціальних мережах:

- Величезна кількість онлайн-груп на платформах, таких як Facebook, Instagram, Telegram та інших, створена для матерів, де вони можуть обмінюватися досвідом, отримувати підтримку та поради від інших мам. (місцеві спільноти, спільноти матерів новонароджених, групи для працюючих мам та ін.)

Користь: можливість знайти емоційну підтримку від жінок, які знаходяться в аналогічних ситуаціях, обмін інформацією, можливість ставити питання і отримувати швидкі відповіді.

Онлайн-платформи та форуми:

- Спеціалізовані веб-сайти, форуми та блоги для матерів (наприклад, BabyCenter, Mamapedia), де публікуються статті, корисні поради та тематичні обговорення.

Користь: доступ до експертної інформації та можливість дізнатися більше про різні етапи материнства.

б) Громадські організації та програми підтримки

Неприбуткові організації:

- Є багато громадських та благодійних організацій, що спеціалізуються на підтримці матерів: центри підтримки сім'ї, організації для матерів-одиначок, центри для допомоги матерям дітей з особливими потребами (фонди підтримки сімей, локальні програми на базі медичних закладів або громадських центрів).

Місцеві групи підтримки:

- Це можуть бути зустрічі мам у громадських центрах або кафе, де можна обговорити виклики та знайти підтримку.

Користь: можливість отримати соціальну та емоційну підтримку в реальному житті, знайти однодумців.

в) Психологічні ресурси

Індивідуальна психологічна допомога:

-Психотерапія або консультування допомагають матерям, що стикаються з емоційними труднощами, постпологовою депресією, тривогою або вигорянням.

-Користь: надання професійної підтримки для поліпшення психічного здоров'я, індивідуальні поради та плани лікування.

Групова терапія:

-Терапевтичні групи для матерів, де можна ділитися досвідом у безпечному середовищі під керівництвом спеціаліста.

Користь: можливість обміну емоціями та підтримкою з іншими, хто стикається з подібними проблемами.

Гарячі лінії та онлайн-консультації:

-Спеціалізовані гарячі лінії для мам, де можна отримати психологічну підтримку по телефону або онлайн .

Користь: негайна допомога у кризових ситуаціях, доступ до кваліфікованої допомоги без очікувань.

2. Як знайти та отримати необхідну допомогу?

а) Активний пошук інформації

-Інтернет: використовуйте пошукові системи для пошуку локальних ресурсів, організацій або програм для матерів.

-Соціальні мережі: шукайте тематичні групи або блоги, що пропонують актуальну інформацію для мам.

-Місцеві медичні установи: консультируйтесь з лікарями та спеціалістами, які можуть порекомендувати відповідні програми та послуги.

б) Важливість активного звернення за підтримкою

-Подолання страху і стигми: багато матерів можуть відчувати страх перед тим, щоб звернутися за допомогою через стигматизацію або сором. Важливо

усвідомити, що отримання допомоги — це прояв турботи про себе та свою сім'ю, а не знак слабкості.

-Спілкування з іншими: інколи достатньо просто поговорити з іншими матерями або членами родини, щоб отримати моральну підтримку.

в) План дій для звернення за допомогою

-Зробіть перший крок: вирішіть, який тип допомоги вам потрібен — емоційна підтримка, поради щодо догляду за дітьми, професійна психологічна допомога тощо.

-Встановіть контакт: зателефонуйте до організацій або відвідайте онлайн-ресурси для отримання інформації та консультацій.

-Створіть мережу підтримки: спілкуйтеся з іншими матерями або приєднуйтеся до місцевих чи онлайн-спільнот, де можна отримати допомогу у будь-який момент.

3. Важливість не боятися звертатися за підтримкою

Психологічні бар'єри до звернення за допомогою:

-Матері часто відчують, що повинні самостійно справлятися з усіма викликами.

-Поширені страхи: «Мене будуть осуджувати», «Я не достатньо гарна мати», «Я маю впоратися самотужки».

Переваги отримання підтримки:

-Емоційна розрядка: звернення за підтримкою допомагає зняти емоційний тягар і знайти нові способи вирішення проблем.

-Попередження вигорання: своєчасна підтримка допомагає запобігти фізичному і ментальному виснаженню.

-Поліпшення якості життя: зростає загальне задоволення життям, коли є відчуття підтримки та безпеки.

Заклик до дії: Не бійтеся визнавати свої потреби і звертатися за допомогою.

Кожна мама заслуговує на підтримку та ресурс, який допоможе їй бути щасливою і здоровою.

Вправа «Коло підтримки»

Мета: допомогти матерям усвідомити джерела підтримки у своєму житті та розвинути навички звернення до них.

*Час:*20хв.

Інструментарій: аркуші паперу А-4, ручки, фломастери.

Інструкція: тренер пояснює, що коло підтримки- це люди, які оточують та ресурси. Існують типи підтримки: емоційна підтримка(сім'я, друзі, психолог), практична підтримка (допомога в побуті, вихованні та догляду за дітьми, фінансова підтримка), професійна підтримка (лікарі, вчителі, вихователі, соціальна служба), духовна підтримка (віра, духовні наставники, медитація)
Кожному учаснику роздається по аркушу паперу та ручці(фломастери).В центрі аркуша пропонується намалювати коло і вписати в нього своє ім'я. Навколо даного кола створити кілька концентричних кіл.Чим ближче до центру розташоване коло, тим більшою є підтримка з боку цієї особи або ресурсу.

Рефлексія.

- Чи збалансоване ваше коло підтримки?
- Чи є люди. Яких варто залучати більше?
- Чи є сфери, яким бракує підтримки?

Вправа «Допомога поряд»

Мета: сприяти створенню відчуття єдності серед матерів, допомогти відчувати свою цінність як частини підтримуючої спільноти; підвищити їхню впевненість у тому, що вони можуть допомогти іншим і прийняти допомогу від інших.

*Час:*20хв.

Інструкція: учасниці діляться на пари та обговорюють одну конкретну ситуацію, в якій вона потребувала підтримки. Поділитися своїм досвідом, обговорити, як вони справляються в складних ситуаціях завдяки підтримці інших. Подумати разом, які інші джерела підтримки могли б допомогти в даній ситуації, якби вони були доступні.

I етап- робота в парах

II етап- спільне обговорення.

Практика усвідомленого руху

Усвідомлена ходьба:

Інструкція: попросіть учасників повільно ходити по кімнаті, звертаючи увагу на відчуття кожного кроку — як ступні торкаються землі, як змінюється баланс тіла. Рухайтесь повільно, зосереджуючись лише на процесі ходьби.

Користь: допомагає повернути увагу до тіла, зменшує ментальний «шум» та сприяє релаксації через рух.

Інформація для ознайомлення «Самореалізація та материнства» з візуалізації «Я через 5 років»

Мета: допомогти учасницям уявити себе в майбутньому для усвідомлення своїх прагнень і побачити, як материнство та особистісний розвиток можуть бути збалансовані.

Час: 10хв.

Інструментарій: релаксаційна мелодія

Інструкція: Тренер пропонує учасницям сісти зручно, заплющити очі, розслабити тіло та уявити себе через 5 років. Пропонує їм дати відповіді на питання:

1. Як ви виглядаєте? Де ви знаходитесь?
2. Які у вас стосунки з дітьми? Як ви себе відчуваєте як мама?
3. Який ваш спосіб життя? Які ваші щоденні ритуали, які вам надають підтримку?
4. Які цінності переважають у вашому житті через 5 років? Що робить вас щасливими?

Обговорення в групі:

1. Які образи з'явилися під час візуалізації?
2. Що вас вразило(занепокоїло) у вашому майбутньому?
3. Як ви бачите себе між роллю матері та іншими життєвими ролями через 5 років?

Вправа «Моя карта мрій»

Мета: допомогти сформувати чітке бачення майбутнього учасницями та викликати бажання досягнення бажаного.

Час: 15хв.

Інструментарій: аркуші паперу, кольорові маркери, фломастери, вирізки з журналів, малюнки, клей.

Інструкція: з допомогою вирізок, картинок, самостійно виконаних малюнків створити «карту мрій» на найближчі 5 років.

Обговорення:

- 1.Що вам сподобалось в процесі створення карти мрій?
- 2.Які з ваших мрій найбільше вас надихають?
- 3.Як ви плануєте використати свої ресурси для досягнення своїх мрій?

Вправа «Стратегія розвитку задоволеності материнством»

Мета: розробити план дій для підвищення задоволеності материнством; обговорити можливі труднощі на цьому шляху та способи їх подолання.

Час: 15хв.

Інструментарій: шаблони

Інструкція: Тренер роздає учасницям шаблони та познайомитися з рядом питань перед створенням плану:

- 1.Які конкретні цілі я хочу досягти для підвищення задоволеністю материнством?
- 2.Які кроки я можу зробити для досягнення цих цілей?
- 3.Які ресурси та підтримка потрібні для реалізації цього плану?
- 4.Які терміни для досягнення цих цілей?

I етап- створення учасницями плану.

II етап - обговорення планів у групі

III етап- виявлення потенційних труднощів(відсутність часу, підтримки, фінансів , невпевненість та ін.)

IV етап- розробка стратегій подолання труднощів(планування. Комунікація, ресурси, емоційна підтримка)

Заключна частина.

Завершення заняття та підведення підсумків.

Мета: підвести підсумки проведеної роботи.

Час: 10хв.

1.Тренер пропонує висловитись учасницям та ставить запитання:

- Які частини тренінгу були найбільш надихаючими та корисними для вас?
- Що ви дізналися нового про себе як матір?
- Як ви оцінюєте зміни у своєму сприйнятті материнства ?

2. Рефлексія:

- Що з отриманого на тренінгу ви плануєте використати в житті?
- Які конкретні дії ви плануєте вжити для покращення задоволеністю материнство?
- Які підтримуючі стратегії та ресурси ви будете використовувати для досягнення цілей?