

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління
та національної безпеки
Кафедра психології

Новітна Ірина Анатоліївна

УДК 159.98

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Вікові особливості психологічної готовності жінок до материнства.

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.

Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело. _____ І.А.Новітна

Керівник роботи:

Тарас Юрійович Кулаковський
кандидат психологічних наук, доцент

Житомир – 2023

Висновок кафедри_____

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№ _____ від « ____ » _____ 2023 року

Завідувач кафедри

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище, ім'я, по батькові)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти _____ захистив (ла)

(прізвище, ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Новітна І.А. Вікові особливості психологічної готовності жінок до материнства. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2023. Магістерська робота присвячена дослідженню проблеми вікових особливостей психологічної готовності жінок до материнства. В роботі розглянуто сутність психологічної готовності до материнства та її структуру, проаналізовано особливості формування компонентів психологічної готовності жінок до материнства, проведено емпіричне дослідження вікових особливостей психологічної готовності жінок до материнства, розроблено програму розвитку психологічної готовності до материнства.

Результатом проведеного дослідження є підтвердження гіпотези, що хоча психологічна готовність до материнства залежить від низки факторів, найважливішим фактором психологічної готовності виступає вік жінки.

Ключові слова: материнство, психологія материнства, вікові особливості материнства, психологічна готовність, психологічна програма

ANNOTATION

Novitna I.A. Age characteristics of women's psychological readiness for motherhood. - Qualification work on manuscript rights.

Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 - psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2023.

The master's thesis is devoted to the study of the problem of age characteristics of women's psychological readiness for motherhood. The paper examines the essence of psychological readiness for motherhood and its structure, analyzes the features of the formation of the components of women's psychological readiness for motherhood, conducts an empirical study of the age-related characteristics of women's psychological readiness for motherhood, and develops a program for the development of psychological readiness for motherhood.

The result of the conducted research is confirmation of the hypothesis that although psychological readiness for motherhood depends on a number of factors, the most important factor of psychological readiness is the age of the woman.

Keywords: motherhood, psychology of motherhood, age characteristics of motherhood, psychological readiness, psychological program

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЖІНОК ДО МАТЕРИНСТВА.....	6
1.1 Сутність психологічної готовності до материнства та її структура.....	6
1.2 Особливості формування компонентів психологічної готовності жінок до материнства.....	11
1.3 Психологічна готовність жінок до материнства в залежності від віку.....	14
Висновки до 1 розділу.....	18
РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЖІНОК ДО МАТЕРИНСТВА.....	20
2.1 Організація та методи дослідження.....	20
2.2 Аналіз результатів дослідження вікових особливостей психологічної готовності до материнства.....	24
Висновки до 2 розділу.....	33
РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА ПРОГРАМИ РОЗИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЖІНОК ДО МАТЕРИНСТВА НА ОСНОВІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ.....	35
3.1. Розвиток готовності жінок до материнства у сучасній психологічній практиці.....	35
3.2. Авторська програма розвитку психологічної готовності жінок до материнства.....	38
Висновки до 3 розділу.....	46
ВИСНОВКИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ.....	56

ВСТУП

Актуальність теми. Останнім часом інтерес багатьох дослідників звернений до проблем сім'ї. Адже в сучасному суспільстві відбувається безліч трансформацій у поглядах молодого покоління, зміни репродуктивної поведінки та зниження народжуваності. При цьому однією з актуальних тем дослідження є тема материнства.

На сьогодні серед молодих жінок поширений погляд на материнство як явище, що обмежує адаптивні можливості жінки та її розвиток. Адже соціально-економічні умови зумовлюють зростання освітньої та професійної ролі жінки, розвиток інтернет-технологій робить освоєння професій та працевлаштування максимально доступним. Це стимулює прагнення жінок до високого професійного статусу та незалежності. Тому значна частина сучасних жінок прагне самореалізації та професійного зростання, сприймаючи материнство як перешкоду для досягнення поставлених цілей.

Рівень розвитку інтернет-технологій та проникнення соціальних мереж у життя кожної людини, зумовлює формування певних психологічних рис та установок молодого покоління. У засобах масової інформації, соціальних мережах транслюється гедонічний спосіб життя, який полягає у постійному отриманні задоволення від свободи в переміщеннях, високої соціальної активності, можливості приймати спонтанні рішення, мати легкий і безтурботний спосіб життя. Тому багато молодих дівчат вважають, що подібний спосіб життя неможливий за умови наявності дитини.

Паралельно відзначаються проблеми величезного числа розпаду сімей, збільшенням числа дітей-сиріт при живих батьках, зростання числа випадків жорстокого поводження з дитиною та відсутністю адекватних уявлень про материнство серед жінок.

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

В даний час дослідження, присвячені проблемі психологічної готовності жінок до материнства, представлені в психологічній літературі (В. Berns, F. Hay,; Nicolson N.A.). У них багато уваги приділяється біологічним основам материнства, а також умовам і факторам індивідуального розвитку його у жінок. Останнім часом також з'явився ряд робіт, пов'язаних з феноменологією (Скобло Г.В., Дубовик О.Ю., Баженова О.В., Баз Л.Л., Копил О.А., Брутман В.І.), психофізіологією (Батуев А.С., Садкова Ю.С., Шабаліна М.В.), психологією материнства (Коваленко Н.П., Радіонова М.С.), психотерапевтичними (Шмурак Ю.І.) і психолого-педагогічними (Брутман В.І.) медичними роботами (Запорожан В.М., Амбруаза.А.), аспектами вагітності і ранніх етапів материнства, проблематикою девіантного материнства (Філіппова Г.Г.).

Перелічені проблеми актуалізують тему психологічної готовності жінок до материнства. Адже деформація уявлень молодого покоління про сім'ю та материнство, недостатня розробленість проблеми вікових особливостей психологічної готовності до материнства поглиблюють несприятливу демографічну ситуацію в нашій країні.

Мета дослідження – вивчення вікових особливостей психологічної готовності жінок до материнства.

Завдання дослідження:

- розглянути сутність психологічної готовності до материнства та її структуру;
- визначити особливості формування компонентів психологічної готовності жінок до материнства;

- дослідити особливості психологічної готовності жінок до материнства в залежності від віку;
- провести емпіричне дослідження вікових особливостей психологічної готовності до материнства;
- дослідити розвиток готовності жінок до материнства у сучасній психологічній практиці;
- скласти авторську програму розвитку психологічної готовності жінок до материнства.

Об'єкт дослідження – психологічна готовність до материнства.

Предмет дослідження – особливості психологічної готовності жінок до материнства в залежності від віку.

Методи дослідження:

- теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та класифікація;
- емпіричні методи: методика PARI (parental attitude research instrument); методика незакінчені пропозиції; проектна методика «Малюнок батьківської сім'ї» та «Малюнок майбутньої сім'ї»; написання есе на тему «Моє майбутнє через 7-10 років»; модифікована анкета Бойко В.В.

Гіпотеза дослідження: психологічна готовність жінки до материнства розвивається з віком.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання розробленої нами авторської програми розвитку психологічної готовності жінок до материнства психологами та самими жінками при самостійному використанні.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 41 найменування та додатків. Загальний обсяг роботи становить 62 друковані сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЖІНОК ДО МАТЕРИНСТВА

1.1 Сутність психологічної готовності до материнства та її структура

На протязі життя людина реалізує себе у безлічі ролей. Однією з найважливіших та відповідальних ролей в житті жінки є роль матері. Тому до питання готовності жінки до материнства прикута увага багатьох психологів вже тривалий час.

Поняття «психологічна готовність» визначається в психології як психічний стан, основною характеристикою якого є мобілізація ресурсів людини до виконання конкретного завдання [1, с. 50]. Саме стан готовності допомагає правильно використовувати знання та навички, особисті якості, зберігати самоконтроль та здійснювати оперативну перебудову цільової діяльності у разі виникнення перешкод.

Людина в стані психологічної готовності, використовуючи активаційний, мотиваційний, пізнавальний та емоційний компоненти психологічної готовності, самостійно створює умови актуалізації пристосування сил та створення можливостей для ефективної діяльності. Тобто особистість, психологічна готовність якої являє динамічно-цілісне утворення, сама створює настрій на певну поведінку для реалізації завдань і контролює її.

Психологічна готовність до материнства на думку С. Мещерякової – це специфічне особистісне утворення, стрижнем якого є суб'єкт-об'єктна орієнтація у ставленні до дитини, яка ще не народжена [22, с. 21].

Вітчизняна дослідниця О. Проскурняк при визначенні досліджуваного поняття розуміє «сукупність базових інстинктів та особистісних характеристик жінки, які формуються в процесі її ціннісних змін в соціально-культурному житті

внаслідок вагітності та народження дитини (включно зі змінами у взаєминах з навколишніми й фізичним станом внаслідок вагітності, пологів й післяпологового періоду) [28, с. 11].

Психологічна готовність до материнства формується протягом усього життя жінки, у центрі її знаходяться задоволення материнських потреб та цінність дитини. Вона спрямована на задоволення потреб як жінки, так і потреб майбутньої дитини у безпеці, інтересі до світу і любові. Для жінки реалізація психологічної готовності до материнства призводить до одночасного задоволення одних потреб та фрустрації інших [19].

В даній роботі під психологічною готовністю до материнства ми розумітимемо схильність, психологічну спрямованість жінки на ефективну реалізацію материнських обов'язків, що включає наявність сукупності особистісних характеристик, емоційної залученості, системи знань, умінь та навичок у галузі психолого-педагогічного забезпечення дитини. Це поведінка, що підкріплена вольовим зусиллям та здатністю до саморегуляції у процесі виконання даної діяльності.

Оскільки склад і зміст психологічної готовності до материнства формуються задовго до настання вагітності, в онтогенезі розвитку материнської сфери виділяють шість стадій, а саме [16, с. 18]:

- 1) взаємодія з власною матір'ю в період до 3 років;
- 2) ігровий період (сюжетно-рольові ігри з ляльками);
- 3) період няньчання (з 5-6 років до початку періоду статевого дозрівання, досвід власної взаємодії з дитиною раннього віку або спостереження за взаємодією дорослих з дитиною). Саме у цьому віці закладаються основи «потреби у материнстві», як потреби мати специфічні переживання, пов'язані з взаємодією з дитиною. Надалі це впливає на формування всіх компонентів материнської сфери;
- 4) диференціація мотиваційних основ материнської та статевої сфер;

5) взаємодія з власною дитиною (вагітність, пологи, післяпологовий період, дитинство);

6) утворення у матері емоційної прихильності до дитини, особистісного прийняття та інтересу до її внутрішнього суб'єктивного світу.

Різні дослідники по різному визначають складові, що входять до структури психологічної готовності до материнства. На рис. 1.1 відобразимо структуру психологічної готовності до материнства, що складається з п'яти аспектів.

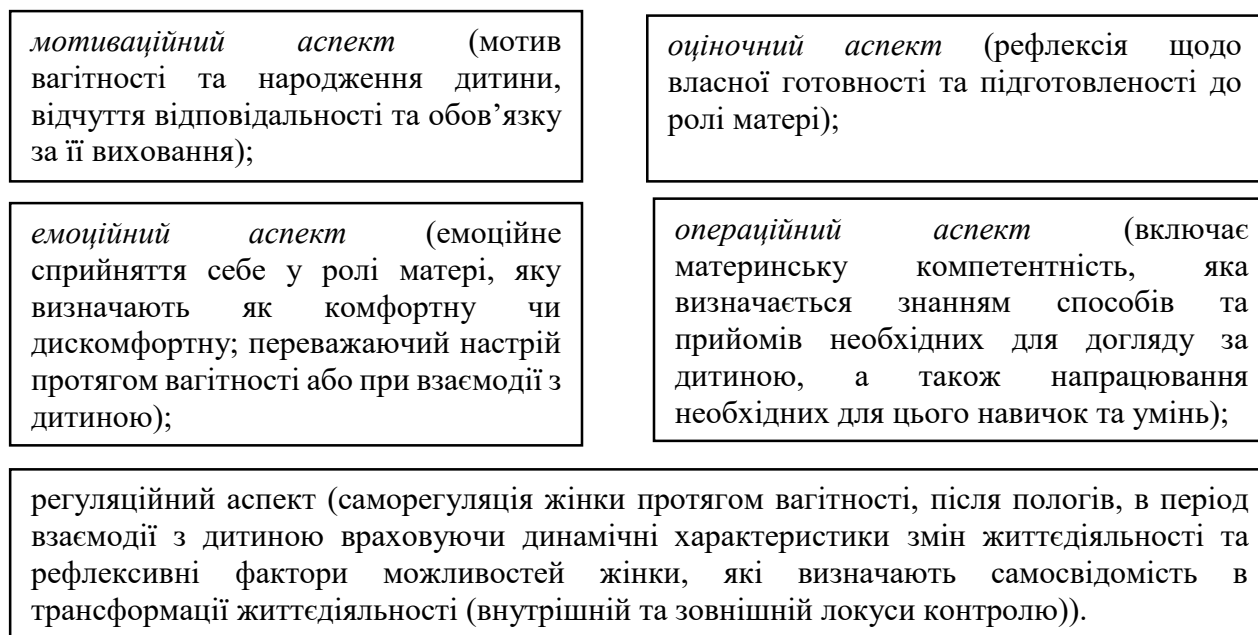


Рис. 1.1 Структура психологічної готовності до материнства, що складається з п'яти аспектів [7, с. 5]

На рис. 1.2 відобразимо іншу структуру психологічної готовності жінки до материнства.

Як ми бачимо з рис. 1.2 було виділено п'ять основних компонентів у психологічній готовності до материнства: особистісна та мотиваційна, готовність, модель батьківства, материнська компетентність і сформованість материнської сфери, до якої входять три блоки (потребово-емоційний, операційний та ціннісно-смысловий).



Рис. 1.2. Структура готовності до материнства за Г.Г. Філіповою [24, с. 263]

Підставою структури психологічної готовності до материнства тут виступає суб'єктне відношення жінки до своєї дитини, що проектується у стилі її материнської поведінки. При цьому до психологічної готовності до материнства належать переживання жінкою вагітності; орієнтація на завдання виховання та догляду за немовлям; сприятливий ранній дитячий досвід майбутньої матері.

Також, в структурі готовності до материнства виділяються такі компоненти [6; 28]:

1. Когнітивний компонент. Включає уявлення про себе як про відповідальну людину, а про дітей – як про рівноправних членів сім'ї. При цьому виховання сприймається як позитивний розвиток, а не система покарань та заохочень.

2. Емоційний компонент. Передбачається відкрите, безумовне, безоцінне прийняття дитини, можливість вираження своїх почуттів за допомогою вербаліки та невербаліки. Щирість в особистісних проявах, прагнення до встановлення близького довірчого контакту.

3. Поведінковий компонент. Відбиває діяльність матері, спрямовану на догляд за дитиною, забезпечення її безпеки, задоволення потреб. Також передбачає наявність навичок співробітництва, вирішення конфліктних ситуацій, здатність говорити про свої почуття.

За Н.В. Яремчуком до структури психологічної готовності жінки до материнства входять декілька компонентів, а саме [41, с. 125]:

- ціннісно-мотиваційний (ціннісні установки жінки, яка готується стати матір'ю, пов'язані з усвідомленням важливості власної ролі у вихованні дитини, та відповідальності, що виникне після її народження);
- комунікативний (здатність жінки встановлювати та підтримувати гарні взаємини з дитиною, бажання знаходити спільну мову);
- інформаційно-пізнавальний (вироблення необхідних навичок, проходження підготовки до пологів та подальшого виховання дитини);
- емпатійний (здатність розуміти почуття та емоції дитини, співпереживати їй, передбачити її афективні реакції);
- афективно-регулятивний (навички саморегуляції жінки, стресостійкість, здатність до позитивних емоцій та подолання негативних).

Отже, психологічна готовність до материнства ґрунтується не лише на бажанні завагітніти та народити, але й надалі виростити повноцінну людину. При

цьому жінка має бути готовою пройти на цьому шляху через певні складнощі, адже народження дитини принесе багато змін. Тобто жінка має усвідомлено прийняти на себе виконання материнських функцій. В структуру психологічної готовності до материнства входять необхідні для виховання дитини навички та знання, саморегуляція, стресостійкість, наявність мотивації та бажання народити дитину. Рівень психологічної готовності до материнства визначається сумарним ефектом дії цих складових на той час, коли жінка стає матір'ю.

1.2 Особливості формування компонентів психологічної готовності жінок до материнства

Розглянувши поняття психологічної готовності до материнства та її структуру, необхідно проаналізувати, особливості формування компонентів психологічної готовності жінок до материнства. Дослідниками виділяються такі фактори, що впливають на цей процес:

1. Першим фактором виступає дитячий досвід спілкування дівчат зі своїми матір'ю та батьком, особливо характер ставлення дорослих до дитини. Адже значний дорослий є посередником між навколишнім світом та маленькою дитиною. Це перша інша людина, з ким дитина починає взаємодіяти. І від того, як проходить ця взаємодія, залежить те, як доросла людина контактуватиме з оточуючими: чи буде вона відкрита, доброзичлива або буде виявляти не довірливе ставлення. Також досвід дитячо-батьківських відносин може впливати на вироблення материнської поведінки з майбутньою дитиною. Розвиток суб'єктного ставлення до оточуючих стане вдалим, якщо спілкування з найближчим колом людей було сприятливим [5; 17].

2. Фактором, який може сприяти, і перешкоджати формуванню психологічної готовності до материнства є емоційне ставлення дівчини до

ситуації вагітності. Передчуття щастя та радості, рівний емоційний фон при прогнозуванні ситуації материнства – впливають на загальний стан готовності завести дитину. Натомість, негативні переживання, страхи, тривога, заперечення та уникнення думок про можливу вагітність є тривожним знаком та приводом звернутися за психологічною допомогою [31, с. 92].

Бажання народити дитину є найбільш сприятливим для поведінки матері, так само, як і наявність суб'єктного ставлення до майбутнього малюка, яке проявляється у любові до своєї дитини [18].

3. Третім компонентом формування психологічної готовності виступає сформована стратегія виховання майбутньої дитини. Те, наскільки жінка усвідомлює, як взаємодіяти з дитиною, як заохочувати її, а як карати, яким чином варто змінити свою поведінку, щоб подавати гарний приклад, як потрібно доглядати за немовлям, які умови для нього створити. Тобто наскільки цінною є дитина для матері, настільки вона й готова ставати мамою.

Також фактори, що впливають на формування компонентів психологічної готовності жінок до материнства можна поділити на такі групи [23, с. 50]:

1. Біологічні – хронологічний початок статевого життя, психічне і репродуктивне здоров'я, фактор ранньої вагітності та наявність вагітності, що не відбулася.

2. Соціальні та демографічні – рівень освіти, юридично оформлені відносини з партнером, стереотип материнської поведінки, тип сім'ї, успішність сепарації від батьків, наявність адиктивної поведінки, досвід перенесеного сексуального насильства.

Варто зауважити, що при розгляді соціальних та демографічних факторів формування психологічної готовності до материнства, необхідно розпочинати зі стану здоров'я майбутньої матері. Адже він не лише безпосередньо впливає на репродуктивні можливості жінки, а й тягне за собою певні психологічні наслідки.

Освіту як чинник формування психологічної готовності до материнства можна розглядати з двох аспектів. Перший – це наявність чи відсутність освіти. Тут можна стверджувати, що найбільш психологічно готовими до материнства будуть ті, хто має закінчену освіту. Другим аспектом є те, що навчальний процес у закладі освіти стимулює особистісний розвиток, розвиває відповідальне ставлення до власного життя, формує навички самоорганізації, планування, життєстійкості. Дівчата без освіти, більш легковажно ставляться до ситуації вагітності, хоч це не виключає того факту, що вони відчуватимуть радість, щастя та емоційну прихильність до дитини. Але психологічна готовність проявляється у потребо-емоційному компоненті. Те, як вони плануватимуть подальше життя, в яких умовах, наскільки відповідально будуть ставитись до виховання та розвитку дитини, на що готові піти заради неї – ось що дійсно показує їх психологічну готовність до материнства.

3. Психологічні – компетентність у сфері планування репродуктивної поведінки, ставлення до вагітності та материнства, можливості саморозвитку та самореалізації дівчини, сформована ідентичність, наявність зовнішніх чи внутрішніх конфліктів, особистісні особливості.

Загалом, багатьма дослідниками підкреслюється важливість комунікативного досвіду жінки у ранньому дитинстві [11; 15; 36]. Також, підкреслюється важливість періоду від зачаття до народження дитини. Адже в даному проміжку організм і психіка жінки глобально змінюються, готуючи її до материнства, сприяючи виробленню відношення жінки до своєї власної дитини, яка не народилася.

Часто оцінювання характеру цього відношення здійснюється на основі особливостей взаємодії майбутньої матері з дитиною, наявності або відсутності уявного спілкування. Найсприятливішою ситуацією є виявлення прояв любові до дитини, уявна чи вербальна адресність, прагнення інтерпретації рухів плоду як актів спілкування.

Таким чином, психологічна готовність до материнства залежить від низки факторів: досвіду дитячо-батьківських відносин, характеристик емоційного реагування на ситуацію материнства, сформованості стратегії виховання, стану здоров'я, віку, культурного рівня, освіти, моральних якостей жінки, наявності в її житті чоловіка, з ким вона хотіла б завести дитину.

1.3 Психологічна готовність жінок до материнства в залежності від віку

Одним з часто обговорюваних факторів, що впливають на психологічну готовність до материнства є біологічний вік жінки. Адже вікові особливості жінки можуть суттєво визначати рівень її психологічної готовності до майбутнього материнства. Бо для народження дитини у жінки мають бути сформовані певні психологічні якості, без яких вона не зможе виконувати роль матері.

Сьогодні у зв'язку із феноменом вікової акселерації, а також наявною відмінністю психофізіології жінок та чоловіків, широко застосовується поняття «молода матір» [25, с. 410]. В загальній генерації найбільш молодшими матерями вважаються дівчата 15-16 років, які увійшли у фертильний період та психологічно можуть нести батьківську відповідальність. Вища вікова межа категорії «молода мати» окреслена 35-річчям, що відповідає сучасним тенденціям стану фізичного, психофізіологічного та психологічного здоров'я жінок початку XXI ст. [38; 39].

За результатами дослідження З. Крижановської, кандидатки психологічних наук, серед дівчат-підлітків, що стають матерями, не відзначається готовності до нової ролі. Адже психологічні структури, що потрібні для реалізації материнської поведінки у них ще не сформувалися [14].

Результати іншого дослідження показали, що матері, які народили до 21 року, більшою мірою становлять групу ризику, оскільки вони не мають змоги повноцінно здобути освіту і побудувати кар'єру. Тому вони частіше мають фінансові труднощі. Також особливістю молодих матерів є низький рівень психічної зрілості та готовності до виконання нової ролі. Серед перелічених показників, одним із ключових факторів психологічного благополуччя є фінансова стабільність. Адже незалежність у матеріальному плані дозволяє батькам не замислюватися про постійну економію в силу бюджету, що склався [2, с. 19].

Часто у категорії молодих матерів спостерігається відсутність мотивації та готовності до материнства, легковажне та інфантильне ставлення до вагітності, виховання дитини, нижчий ступінь емоційної залученості та прихильності до дитини. Специфікою раннього материнства є відсутність рефлексії та аналізу процесу виховання дітей та батьківської моделі поведінки [9, с. 5].

Виховуючи дитину, молоді матері часто повністю копіюють стиль виховання, і модель батьківської поведінки по відношенню до дитини. Модель виховання, якої дотримуються матері цієї вікової групи – «батьківство як обов'язок». Дана модель ґрунтується на суворому виконанні гендерних ролей.

Серед стилів виховання, для молодших матерів характерні ліберальний та егалітарний стилі. Перший характеризується невисоким рівнем контролю, самостійністю та впевненістю дитини в собі. Другий – егалітарний стиль, являє абсолютну рівноправність матері та дитини. У разі цього сімейного стилю виховання у молодших матерів, виключаються конфлікти між поколіннями, оскільки вони перебувають у дружніх стосунках з дитиною, а отже, більшою мірою розуміють одне одного [32; 37].

Отже, серед найбільш характерних рис молодих матерів виділяють психологічну неготовність до материнства та особистісну незрілість. У цьому віці у них відсутні чітко сформовані цінності та репродуктивні установки.

Цікаво, що навіть біологічно зріла жінка може бути зовсім не готовою до материнства на психологічному рівні. Зокрема, проведено дослідження, результати яких свідчать про різну психологічну готовність жінок різних вікових груп до перших пологів [8, с. 216].

Численні дослідження вивчали вплив віку жінки на її фертильність і потенційні наслідки для її психологічної готовності до материнства. Похилий вік матері пов'язаний зі зниженням фертильності та підвищеним ризиком певних ускладнень, пов'язаних з вагітністю. Це може вплинути на прийняття рішень та емоційну готовність жінки до материнства [12; 33; 40].

Згідно з іншими даними готовність до материнства жінок пов'язується з їх особистісною зрілістю. Вчені стверджують, що вік від 16 до 18 років не є сприятливим для народження дитини. Причому ані у фізіологічному, ані у психологічному плані. У жінок віком 19-21 років організм цілком готовий до виношування дитини. Але більшість жінок цього віку акцентують увагу на навчанні, що є головним мотивом обмеження народжуваності в даному віці [34, с. 332].

У віці 21-23 років, жінка закінчує навчання і починає замислюватися про заміжжя, сім'ю, дитину. Але у більшості пар на даному віковому проміжку, ще існують матеріальні і житлові проблеми. Також виконанню батьківських й подружніх обов'язків перешкоджає прагнення жінок побудувати кар'єру. У віці 24-26 років жінки переважно реалізують себе в професійному плані, будучи не готовими до сімейного життя та народження дитини.

Згідно великої кількості досліджень найкращий вік для народження першої дитини – це 23-27 років. Після 35 років здатність до зачаття почне знижуватися, підвищуватиметься ймовірність народити дитину з вадами розвитку. Окрім того, межа в 26 років пояснюється тим, що, починаючи з 25 років, проявляється наступна закономірність: чим старшою є жінка, тим частіше вона відмовляється

від народження дитини. Тому вік в межах 24–27 років найбільш сприятливий для реалізації жінки як матері.

Отже у кожній віковій групі жінок існують певні характеристики, що пов'язані з формуванням психологічної готовності до материнства. Вважаємо, що найбільш оптимальна умова цього стану знаходиться на перетині фізіологічної (біологічної) і психологічної (особистісної) зрілості жінок.

В межах нашого аналізу варто відмітити амбівалентний вплив фактору найбільш оптимального віку для народження здорової дитини без наслідків. Тому, щоб оцінити даний фактор з психологічної точки зору не будемо брати його до уваги. Амбівалентність фактору проявляється у в тому, що чим молодшою є жінка, тим більше вона особистісно незріла і не готова взяти на себе відповідальність за іншу людину, за її догляд та виховання. З іншого боку, особливості самосвідомості представниць у віці ранньої юності дозволяють без оцінювання реальних умов і можливостей народити і виховати дитину, тобто легше зважитися на цей крок. Тут йдеться про добровільне рішення завести дитину без глибокої усвідомленості даної ситуації.

Більш старше покоління, характеризується високими показниками особистісної зрілості, свідомості, інтернальності, самоорганізації та відповідальності. Але такі жінки можуть вже звикнути до одиночного способу життя або надмірно ретельно зважувати рішення про народження дитини. Це викликає у них додаткові переживання, відкладення цього питання та фокусування на інших сферах життя [27; 30].

З іншого боку згідно досліджень виявлено, що обізнаність жінок про свій біологічний годинник і пов'язане з віком зниження фертильності може вплинути на їхню психологічну готовність до материнства. Деякі дослідження показали, що з віком жінки можуть відчувати підвищений стрес і занепокоєння, пов'язані з їх здатністю завагітніти.

Хоча дослідження можуть досліджувати зв'язок між віком і психологічною готовністю, важливо зазначити, що готовність до материнства дуже індивідуальна і не може визначатися виключно віком. Інші фактори, такі як стан стосунків, фінансова стабільність, особисті цінності та емоційна готовність, відіграють також значну роль. Деякі жінки можуть відчувати себе психологічно готовими до материнства в молодшому віці, тоді як інші можуть відчувати себе не готовими вже й у зрілому віці. Крім того, життєві обставини та цілі кожної людини будуть впливати на її готовність до материнства.

Висновки до 1 розділу

Розглянуто сутність психологічної готовності до материнства та її структуру. В даній роботі під психологічною готовністю до материнства ми розумітимемо схильність, психологічну спрямованість жінки на ефективну реалізацію материнських обов'язків, що включає наявність сукупності особистісних характеристик, емоційної залученості, системи знань, умінь та навичок у галузі психолого-педагогічного забезпечення дитини. Вона підкріплена волевим зусиллям та здатністю до саморегуляції у процесі виконання даної діяльності. В структуру психологічної готовності до материнства входять необхідні для виховання дитини навички та знання, саморегуляція, стресостійкість, наявність мотивації та бажання народити дитину. Рівень психологічної готовності до материнства визначається сумарним ефектом дії цих складових на той час, коли жінка стає матір'ю.

Проаналізовано особливості формування компонентів психологічної готовності жінок до материнства. Зроблено висновок, що психологічна готовність до материнства залежить від низки факторів: досвіду дитячо-батьківських відносин, характеристик емоційного реагування на ситуацію материнства, сформованості стратегії виховання, стану здоров'я, віку,

культурного рівня, освіти, моральних якостей жінки, наявності в її житті чоловіка, з ким вона хотіла б завести дитину.

Одним з часто обговорюваних факторів, що впливають на психологічну готовність до материнства є біологічний вік жінки. Адже вікові особливості можуть суттєво визначати рівень її психологічної готовності до майбутнього материнства. Бо для народження дитини у жінки мають бути сформовані певні психологічні якості, без яких вона не зможе виконувати роль матері. Але зв'язок психологічної готовності до материнства з віком жінки – питання складне і багатогранне. Дослідження в цій галузі часто зосереджуються на різних факторах, які можуть впливати на готовність жінки до материнства, включаючи емоційні, соціальні та особисті міркування.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЖІНОК ДО МАТЕРИНСТВА

2.1 Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження реалізовувалося нами у три етапи. На першому етапі було проведено підбір дослідницького інструментарію та визначено вибірку для дослідження. На другому етапі – визначено вікові особливості психологічної готовності жінок до материнства. На третьому етапі було надано рекомендації для розвитку психологічної готовності жінок до материнства.

Формування вибірки для дослідження проводилося відповідно до теми, заявленої в нашій роботі. Віковий діапазон вибірки становив від 16 до 26 років, що відповідає віковим критеріям репродуктивного віку жінки. Загальний обсяг вибірки становив 40 осіб. Участь респонденток була добровільною.

На першому етапі дослідження нами було обрано такі методики для діагностики вікових особливостей психологічної готовності жінок до материнства:

1. Методика PARI (parental attitude research instrument) Є. С. Шефера та Р.К. Белла (див. Додаток А). Дана методика була призначена для вивчення відношення учасниць до різних сторін сімейного життя (сімейної ролі). Вона складається з 115-ти тверджень, що стосуються переважно особливостей взаємодії з дитиною. Твердження поділені на 23 шкали (ознаки), що стосуються різних сторін ставлення жінки до дитини та її життя в сім'ї. Кожна шкала включає 5 тверджень, які розташовані в певній послідовності: судження, що належать одній і тій же шкалі, повторюються через кожні 23 пункти.

Учасницям було запропоновано висловити свою згоду/незгоду з цими твердженнями за допомогою вибору одного з чотирьох варіантів відповіді:

«Повністю згодна»; «Скоріше згодна, ніж не згодна», «Скоріше не згодна, ніж згодна», «Повністю не згодна».

При переведенні результатів у числову форму, кожному варіанту відповіді надавалося чисельне значення від 1 до 4 балів. Далі бали підсумовувалися за такими шкалами [20]:

- спонукання словесних проявів, вербалізації;
- оберігання дитини від труднощів, надмірна турбота;
- незадоволеність роллю господині вдома;
- подолання опору, придушення волі дитини;
- відчуття самопожертви у ролі матері;
- створення безпеки, побоювання образити;
- подружні конфлікти;
- зайва суворість;
- дратівливість, запальність;
- виключення позасімейних впливів;
- надавторитет батьків;
- придушення агресивності дитини;
- обмеженість інтересів жінки рамками сім'ї, турботами виключно про сім'ю;
- партнерські відносини;
- розвиток активності дитини;
- уникнення спілкування з дитиною;
- «байдужість» чоловіка, його відстороненість від справ сім'ї;
- пригнічення сексуальності дитини;
- домінування, влада матері;
- нав'язливість батьків, надмірне втручання у світ дитини;
- рівність відносин між батьками та дитиною;
- прагнення прискорити розвиток дитини;

- необхідність сторонньої допомоги у вихованні дитини.

2. Методика незакінчені пропозиції (див. Додаток Б). Ця методика є модифікацією проєктивної методики незакінчених пропозицій, що була розроблена Д. М. Саксом (Sacks sentence completion test, SSCT). Вона основана на тому, що недостатньо структурований матеріал, який виступає як стимул, при відповідній організації всього експерименту породжує у респондентів процеси фантазії, уяви, в яких розкриваються ті чи інші характеристики суб'єкта.

З 60 питань вихідної методики нами були обрані ті 8, які відображають відношення дівчат та жінок до таких категорій, як:

- 1) відносини з батьками;
- 2) ставлення до дітей;
- 3) ставлення до материнства.

Тобто, учасницям пропонувалося закінчити пропозиції про взаємини з батьками, відношення до дітей та материнство. При цьому перед виконанням завдання респонденток просили писати те, що першим спадає на думку, не думати довго над відповіддю. Час виконання завдання не обмежувався.

У процесі чисельної обробки кожен пропозицію оцінювали окремо. Пропозиціям, що позначали позитивне ставлення респондента до запропонованої теми, присвоювалося 2 бали, нейтральне або поєднання позитивного та негативного відношення – 1 бал, негативне оцінювалося у 0 балів.

Далі всі 8 пропозицій були поділені на 3 групи відповідно до зазначених вище категорій. У кожній групі чисельні показники пропозицій підсумовувалися як:

- 1) відносини з батьками (пропозиції № 2, 5, 7);
- 2) ставлення до дітей (№ 3, 6, 8);
- 3) ставлення до материнства (№ 1, 4).

3. Проектна методика «Малюнок батьківської сім'ї» та «Малюнок майбутньої сім'ї». Метою її застосування було виявлення особливостей внутрішньо-сімейних відносин.

Малюнок батьківської сім'ї використовується для виявлення у респондентів особливостей їх взаємин із членами сім'ї, емоційної близькості із ними, виявлення рівня тривоги, конфліктності у взаєминах із членами сім'ї.

Малюнок майбутньої сім'ї використовується для виявлення у жінок особливостей уявлення про майбутню сім'ю, її склад, характер взаємовідносин з дружиною/чоловіком, дітьми. Також дана методика дозволяє визначити рівень тривоги учасниці, яку вона відчуває (або ні) у момент уявлення майбутньої родини.

Для її проведення учасникам видавалося 2 чисті аркуші паперу формату А4 та надрукована інструкція виконання завдання, згідно з якою вони повинні намалювати на одному з аркушів свою батьківську сім'ю, на іншому – свою майбутню сім'ю. При цьому наголошувалося, що у завданні не оцінюються художні здібності учасника. Час виконання не обмежувався.

У процесі чисельної обробки кожен із чотирьох параметрів малюнка батьківської сім'ї: «ступінь емоційної близькості стосунків з матір'ю», «ступінь емоційної близькості стосунків із татом», «тривожність», «конфліктність», і чотирьох параметрів малюнка майбутньої сім'ї: «ступінь емоційної близькості відносин з чоловіком», «ступінь емоційної близькості відносин із дитиною/дітьми», «тривожність», «конфліктність» оцінюється за шкалою від 0 до 4, де 4 – найвищий ступінь прояви ознаки, 0 – відсутність його прояву [4].

4. Написання есе на тему «Моє майбутнє через 7-10 років». Жінкам було запропоновано творче завдання-написати 10 речень про те, як вони уявляють себе в майбутньому через 7-10 років. Завдання не було обмежене за часом.

У процесі обробки аналізувалася відсоткова частота згадок про народження дитини від загальної кількості речень твору, яка оцінювалася як 100%. Кількість

речень за темою материнства й була шуканим відсотком. При обробці даних також враховувалося, де у респондента знаходилися речення на цю тему. Чим частіше зустрічалася тема материнства і чим ближче її згадка була до початку твору, тим вона вважалася більш значущою для респондента.

5. Модифікована анкета В.В. Бойко, яка дозволяє виявити ступінь цінності дитини для жінки, тип материнського ставлення до дитини, рівень знань жінок про виховання, розвиток дітей.

Анкета містила три блоки питань. Аналіз психологічної готовності проводився за критеріями, якими є компоненти, що становлять психологічну готовність до материнства:

- 1) потребово-мотиваційний блок, що включає потребово-емоційний та ціннісно-смісловий компоненти;
- 2) когнітивно-операційний блок;
- 3) блок соціально-особистісної готовності до материнства.

Отримані за допомогою обраних методик дані були систематизовані та проаналізовані.

2.2 Аналіз результатів дослідження вікових особливостей психологічної готовності до материнства

Першою методикою, що була обрана для дослідження вікових особливостей психологічної готовності до материнства стала методики PARI (parental attitude research instrument). У табл. 2.1 відобразимо середні значення отримані від респонденток після проведення.

Таблиця 2.1

Середні значення показників методики PARI серед опитаних

Показник	Середнє значення	Середньоквадратичне відхилення
Сприяння словесних проявів	18	1,560
Надмірна турбота про дитину	12	2,322
Незадоволеність роллю господаря/господині вдома	9,54	2,904
Пригнічення волі дитини	12,88	1,895
Відчуття самопожертви у ролі матері/батька	12,54	2,449
Побоювання образити дитину	14,25	2,212
Подружні конфлікти	12,79	1,978
Зайва строгість до дитини	10,71	2,404
Дратівливість/запальність	13,17	2,200
Виняток позасімейних впливів	10,42	2,717
Надавторитет батька	13,33	3,031
Пригнічення агресивності дитини	11,92	1,976
Турбота виключно про сім'ю	13,92	2,669
Партнерські відносини	14,08	2,244
Розвиток активності дитини	13,83	2,697
Уникнення спілкування з дитиною	10,92	2,062
Безучасність партнера	12,79	2,021
Пригнічення сексуальності дитини	9,42	1,792
Домінування/влада батька	11,50	2,889
Нав'язливість батька	9,67	2,839
Зрівняльні відносини між батьком та дитиною	16,42	2,062
Прагнення прискорити розвиток дитини	12,21	3,078
Необхідність сторонньої допомоги в вихованні дитини	16,75	1,962
Оптимальний контакт	15,83	1,941
Зайва дистанція	11,38	1,598
Зайва концентрація	12,50	0,707

Джерело: складено автором

З табл. 2.1 ми бачимо, що серед опитаних жінок високий рівень вираженості має показник спонукання словесних проявів дитини (18), зрівняльні відносини (16,42), необхідність сторонньої допомоги у вихованні дитини (16,75), оптимальний контакт з дитиною (15,83). Отже, учасниці в середньому демонструють схильність до заохочення самовираження майбутньої дитини через слова, допомоги дитині в говорінні, вербалізації своїх думок, встановлення дружніх, партнерських відносин з майбутньою дитиною. При цьому дорослий у цих відносинах ставить себе на місце дитини, приймає наявність у неї свого погляду та інтересів, має схильність до побудови емоційно-близьких відносин із майбутньою дитиною. Також у респонденток було виявлено потребу в отриманні сторонньої допомоги у вихованні дитини. Адже близько 34% опитаних вважає, що не зможуть впоратися самотійно із завданнями по догляду та вихованню дитини.

Показниками, що мали низький рівень виразності (5-10) є:

- незадоволеність роллю господині будинку (9,54);
- придушення сексуальності дитини (9,42);
- нав'язливість батька (9,67).

Отже, учасниці відзначають відсутність вираженої схильності до установок, пов'язаних з придушенням, запереченням сексуальності дитини, незадоволеністю самореалізації в рамках догляду за сім'єю і будинком. Тобто в цілому учасниці демонструють ставлення до прийняття ролі господині будинку.

Інші показники мають середній рівень виразності (10-15), а саме: партнерські відносини з дитиною (14,08), надмірна суворість до дитини (10,71), виключення позасімейних впливів (10,42), придушення агресивності дитини (11,92), уникнення спілкування з дитиною (10,92), домінування/влада батька (11,50), зайва дистанція (11,38) надмірна турбота про дитину (12), придушення волі дитини (12,88), відчуття самопожертви у ролі матері (12,54), подружні конфлікти (12,79), дратівливість, запальність по відношенню до дитини (13,17),

надавторитет батька (13,33), турбота виключно про сім'ю (13,92), розвиток активності дитини (13,83), байдужість партнера (12,79), прагнення прискорити розвиток дитини (12,21), надмірна концентрація на дитині (12,50). Це означає, що учасниці в середньому демонструють не яскраво виражену схильність до конфліктів з майбутнім чоловіком, до демонстрації майбутній дитині своєї сили та влади, авторитету, дратівливості та гніву, до придушення волі дитини, вимоги її беззастережного підпорядкування. Також не яскраво виражена зайва концентрація на дитині, гіперопіка, відчуття, що материнство – це важка робота, яка вимагає від матері самопожертви, повної відмови від своїх інтересів та потреб.

Середній рівень виразності даних показників може свідчити про те, що ці установки можуть виявлятися у материнській сфері жінок іноді та бути не постійною поведінкою стосовно дитини, виникаючи при певних ситуаціях. Або, ймовірно, такий рівень виразності може спостерігатися при неповній сформованості в учасниць уявлення про ці аспекти материнства.

У таблиці 2.2 відобразимо результати, які були отримані після проведення методики «Малюнок майбутньої сім'ї».

Таблиця 2.2

Середні значення показників методики «Малюнок майбутньої сім'ї»

Показник	Середнє значення	Середньоквадратичне відхилення
Відношення до чоловіка	3,11	1,364
Відношення до дітей	2,22	1,641
Тривожність	2,18	1,079
Конфліктність	1,20	1,476

Джерело: складено автором

Як видно з табл. 2.2 учасниці більш позитивно оцінюють свої стосунки з чоловіком, ніж з майбутньою дитиною. Це може бути викликано більшою

актуальністю для них теми відносин із протилежною статтю та заміжжям у даний момент, і неповною представленістю, а можливо і деяким страхом, пов'язаним з темою материнства.

Також ми бачимо, що тривожність в уявленнях про майбутню сім'ю і батьківство більш виражена, ніж конфліктність. Отже, молоді жінки виявляють тривогу, хвилювання, коли представляють власну майбутню сім'ю, більш ніж конфліктність, ворожість, відторгнення. Можливо це пов'язано зі страхом невідомості перед майбутнім при загалом, позитивному відношенні та прийнятті теми майбутнього материнства та побудови сім'ї. Також це може бути пов'язано з особливостями уявлень про батьківську сім'ю жінок.

У табл. 2.3 відображено результати, що були отримані після проведення методики «Незакінчені пропозиції».

Таблиця 2.3

Середні значення показників методики «Незакінчені пропозиції»

Показник	Середнє значення	Середньоквадратичне відхилення
Відношення до материнства	2,44	0,870
Відношення до дітей	3,72	1,458

Джерело: складено автором

Як видно з табл. 2.3 опитані жінки більш позитивно оцінюють своє ставлення до дітей (3,72), ніж ставлення до материнства (2,44). Можна припустити, що спілкування з дітьми у них асоціюється більше з іграми та спілкуванням з дитиною, а материнство – з доглядом та турботами про неї.

У таблиці 2.4 відображено результати написання есе на тему «Моє майбутнє через 7-10 років».

Таблиця 2.4

Середні значення за результатом написання есе на тему «Моє майбутнє через 7-10 років»

Показник	Середнє значення	Середньоквадратичне відхилення
Тема роботи	15,26	11,577
Тема сім'ї	29,58	20,421

Джерело: складено автором

Як видно з табл. 2.4 тема роботи та сім'ї у творі про майбутнє була відзначена в більшості творів учасниць. Причому тема створення власної сім'ї зустрічається у жінок у середньому частіше (29,58%), ніж тема власного працевлаштування, кар'єрного зростання і досягнень (15,26%). Можна припустити, що для більшості молодих жінок самореалізація у цих двох сферах життя є основним завданням, при цьому побудова власної родини для жінки в середньому вважається важливішим завданням, ніж працевлаштування та кар'єрне зростання.

Після проведення завершального модифікованого анкетування В.В. Бойко вибірка була розділена на чотири вікових групи. Характеристика вибірки представлена у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Соціально-демографічна характеристика вибірки

Вік	Кількість N=40	Освіта		
		середня	середня-технічна	вища
16-18 років	3	3	-	-
19-20 років	14	7	1	6
21-23 роки	13	2	1	10
24-26 років	10	0	3	7

Джерело: складено автором

Після проведення анкетування нами було виявлено такі показники: усі респондентки хочуть в майбутньому мати дітей. При цьому в найближчі п'ять років планують народити дитину переважно (90%) жінок віком 24-26 років. Для випробуваних, що входили до вікової групи 16-20 років першорядним є здобуття освіти, а надалі робота. Для респонденток 21-23 років головним також є робота та влаштування особистого життя.

Ці дані дозволили нам зробити висновок про те, що вік від 24 до 26 років оптимальний для народження дитини в тому плані, що жінка вже в основному визначилася у професійній галузі, мала змогу влаштувати особисте життя і тепер може «переходити» до постановки та досягнення наступних цілей, а саме, до народження дитини. Це в свою сергу впливає на те, що для жінок 26 років дитина є найбільш значущою. Адже за результатами опитування материнство в цій віковій категорії посідає третє місце серед рангів життєвих цінностей. Для респонденток віком від 16 до 23 років діти стоять лише на 5-7 місці.

Такі результати можна пояснити тим, що чим старша жінка, тим вона більшою мірою усвідомлює сенс і радість материнства, відчуває впевненість у тому, що зможе виростити дитину, взяти на себе відповідальність за її виховання та розвиток. Підтверджується це й тим, що у опитаних у віці 16-20 років народження дитини насамперед асоціюється з обмеженням волі, відсутністю особистого життя, появою непереборних труднощів. Радість у материнстві ці респонденти не бачать. Як «щастя» розцінюють материнство 90% жінок у віці 24-26 років та 60% у віці 21-23 років. Таким чином, більш виражені показники потребоно-мотиваційної та емоційно-позитивної готовності до материнства характерні для жінок віком від 24 до 26 років.

Порівнюючи рівень знань респондентів про особливості внутрішньоутробного розвитку дитини, її майбутнього виховання, функції матері було виявлено, що найнижчий рівень знань характерний для випробуваних 16-18 років. Більш повні уявлення мають учасниці у віці 24-26 років. Хоча у них теж

недостатньо знань про процес виховання дитини. Але при цьому, на відміну від інших респонденток, більшість (80%) жінок цієї вікової групи відзначили, що вони читають відповідну літературу, спостерігають за подругами, які мають дітей. Також, саме в цій віковій групі було виявлено сформовані установки щодо стратегії виховання. Наприклад, на питання: «Які надії ви пов'яжете із народженням дитини?» більшість респонденток у віці 25-26 років вказували на цілі виховання та відповідали:

- «...хочу виростити справжню людину...»;
- «...старатимуся, щоб моя дитина виросла доброю, чуйною...»;
- «...головне, щоб зростала здоровою, щасливою, розумною».

Однак учасниці усіх вікових груп вагалися при відповіді на такі запитання:

- «Чи згодні Ви з методами виховання своїх батьків?»;
- «Чи будете Ви ставитися до своєї дитини так само, як Ваша мама ставилася до Вас у дитинстві?»;
- «На Ваш погляд, хто має вирішальний вплив на розвиток дитини?».

Зазначимо і те, що на відміну від піддослідних віком від 16 до 20 років, опитані у віці 25-26 років повною мірою усвідомлюють труднощі, пов'язані з вихованням малюка та його розвитком. Половина жінок третьої групи у віці 21-23 років також досить ясно уявляють, які турботи виникають із народженням дітей. Натомість (50%) учасниць 21-23 років, а також випробувані другої вікової групи (19-20 років) здебільшого бачать лише фінансові проблеми у материнстві. Опитані 16-18 років ж не уявляють, які труднощі виникають з народженням дитини, а отже, не готові до їх подолання. Найбільше на це налаштовані жінки 24-26 років, оскільки, по-перше, у турботах про дітей вони бачать радість, а по-друге, ці респонденти мають впевнений намір бути поряд з малюком постійно (до 2,5 років).

Ступінь сформованості відповідальності виражена у респондентів четвертої та третьої вікових груп, хоча вони не виключають допомоги рідних при

вихованні дітей. Випробовувані у віці 16-20 років більшу частину відповідальності розраховують перекладати на батьків. Крім того, вони не усвідомлюють, за що жінка бере на себе відповідальність і перед ким.

Слід зазначити й те, що всі жінки віком 24-26 років зазначили, що народження дитини потрібно обов'язково планувати. Таким чином, показники соціально-особистісної готовності до материнства проявляються виразніше у респондентів четвертої вікової групи.

У таблиці 2.6 відобразимо результати середніх значень показників психологічної готовності за базовими компонентами всіх опитаних учасниць.

Таблиця 2.6

Середнє значення показників готовності до материнства

Показники	Потребово-мотиваційний		Когнітивно-операційний		Соціально-особистісний	
	Позитивний емоційний рівень	Негативний емоційний рівень	Сформовані знання	Не сформовані знання	Готові до материнства	Не готові до материнства
Середнє значення	4,75	5,25	6,75	3,25	4,75	3,00

Джерело: складено автором

Дані, отримані під час дослідження, дозволяють зробити висновки, що зміст готовності до материнства характеризується особливостями прояву потребово-мотиваційного, когнітивного, соціально-особистісного компонентів.

Ядро когнітивного компонента складають виражені уявлення, наявність усвідомлених знань про виховання та розвиток дитини, роль матері в цьому процесі. Потребово-мотиваційний компонент характеризується позитивним ставленням, а саме бажанням мати та ростити дитину. Соціально-особистісний компонент визначає ступінь відповідальності та психологічної налаштованості жінки.

Нами було виявлено, що для першої та другої групи учасниць віком від 16 до 20 характерно переважання об'єктної орієнтації щодо майбутньої дитини; для четвертої групи жінок віком 24-26 років виражено суб'єктне ставлення до дитини; для третьої групи жінок віком від 21-23 характерно змішане об'єктно-суб'єктне відношення. Отримані нами результати близькі до результатів досліджень різних науковців, в яких зазначалося, що суб'єктне ставлення до майбутньої дитини проектується в стиль материнської поведінки і тим самим забезпечує найбільш сприятливі умови для психічного розвитку немовляти, найважливішими показниками якого є рівень спілкування дитини з матір'ю, особливості становлення в нього образу себе та потреби у співпереживанні.

З дорослішанням жінки ступінь усвідомлення відповідальності, яку бере жінка, що вирішила народити дитини стає вищим.

Висновки до розділу 2

Проведення емпіричного дослідження дозволило виявити, що учасниці в середньому демонструють схильність до заохочення самовираження майбутньої дитини через слова, допомоги дитині в говорінні, вербалізації своїх думок, встановлення дружніх, партнерських відносин з майбутньою дитиною, у яких дорослий ставить себе на місце дитини, приймає наявність у неї свого погляду та інтересів, схильність до побудови емоційно-близьких відносин із майбутньою дитиною. Також у респонденток було виявлено потребу в отриманні сторонньої допомоги у вихованні дитини, адже близько 34% опитаних вважає, що не зможуть впоратися самотійно із завданнями по догляду та вихованню дитини.

Виявлено, що учасниці більш позитивно оцінюють свої стосунки з чоловіком, ніж з майбутньою дитиною. Це може бути викликано більшою актуальністю для них теми відносин із протилежною статтю та заміжжям у даний момент, і неповною представленістю, а можливо і деяким страхом, пов'язаним з

темою материнства. При цьому молоді жінки виявляють тривогу, хвилювання, коли представляють власну майбутню сім'ю, більш ніж конфліктність, ворожість, відторгнення.

Опитані жінки більш позитивно оцінюють своє ставлення до дітей (3,72), ніж ставлення до материнства (2,44). А тема створення власної сім'ї зустрічається у жінок у середньому частіше (29,58%), ніж тема власного працевлаштування, кар'єрного зростання і досягнень (15,26%).

Нами зроблено висновки, що зміст готовності до материнства характеризується особливостями прояву потребово-мотиваційного, когнітивного, соціально-особистісного компонентів. При цьому ядро когнітивного компонента складають виражені уявлення, наявність усвідомлених знань про виховання та розвиток дитини, роль матері в цьому процесі. Потребово-мотиваційний компонент характеризується позитивним ставленням, а саме бажанням мати та ростити дитину. Соціально-особистісний компонент визначає ступінь відповідальності та психологічної налаштованості жінки.

Нами було виявлено, що для першої та другої групи учасниць віком від 16 до 20 характерно переважання об'єктної орієнтації щодо майбутньої дитини; для четвертої групи жінок віком 24-26 років виражено суб'єктне ставлення до дитини; для третьої групи жінок віком від 21-23 характерно змішане об'єктно-суб'єктне відношення. Отримані нами результати близькі до результатів досліджень різних науковців, в яких зазначалося, що суб'єктне ставлення до майбутньої дитини проектується в стиль материнської поведінки і тим самим забезпечує найбільш сприятливі умови для психічного розвитку немовляти, найважливішими показниками якого є рівень спілкування дитини з матір'ю, особливості становлення в нього образу себе та потреби у співпереживанні.

З дорослішанням жінки ступінь усвідомлення відповідальності, яку бере жінка, що вирішила народити дитини стає вищим.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ПРОГРАМИ РОЗИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЖІНОК ДО МАТЕРИНСТВА НА ОСНОВІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

3.1. Розвиток готовності жінок до материнства у сучасній психологічній практиці

Розвиток готовності до материнства жінок до материнства у сучасній психологічній практиці має бути підкріплений поєднанням соціальних, освітніх та медичних ініціатив. Розглянемо особливості різних заходів та програм, які наразі застосовуються:

1. Комплексне статеве виховання. Багато країн включають комплексне статеве виховання в шкільні програми. Ці програми мають на меті надати школярам точну інформацію про репродуктивне здоров'я, стосунки та виховання дітей. Розгляд питань комплексної сексуальної освіти в школі сприяє формуванню у підлітків відповідального ставлення до збереження репродуктивного здоров'я. Надалі це допомагає дівчатам краще реалізувати свій життєвий потенціал, уберегтися від помилок, мати в майбутньому здорове потомство [13].

Наразі в Україні навчальний предмет «Сексуальна освіта», як обов'язковий, у закладах загальної середньої освіти не вивчається. Натомість елементи комплексної сексуальної освіти включені в зміст обов'язкових навчальних предметів («Основи здоров'я», «Біологія», «Громадянська освіта») та факультативних курсів («Я – моє здоров'я – моє життя», «Захисти себе від ВІЛ»/«Школа проти СНІДу», «Дорослішай на здоров'я», «Повага. Любов. Секс», «Усвідомлене та відповідальне батьківство»).

Зауважимо, що сучасні засоби підготовки старшокласників до самостійного сімейного життя дещо відрізняються від традиційних норм поведінки, що раніше існували, і встановлених правил сімейного життя в суспільстві. Вони можуть бути представлені у формі лекцій, круглого столу, брейн-рингу, проведенні проблемних дискусій, бесіди, соціально-педагогічного проектування тощо.

Паралельно здійснюється методична підготовка педагогів до формування готовності до відповідального батьківства у старшокласників [10].

Заходи психологічної підготовки до майбутнього материнства також проводяться і в середовищі здобувачів професійно-технічної освіти і серед студентів ВНЗ [35].

Кінцевою метою цих заходів має стати збереження значущості інституту сім'ї, пропаганда багатодітності як способу забезпечити повноцінне функціонування сім'ї, а також формування готовності старшокласників до самостійного сімейного життя.

2. Воркшопи та семінари, орієнтовані на молодь. В багатьох країнах проводяться майстер-класи та семінари, орієнтовані на молодь і підлітків. На них надають інформацію про різні аспекти батьківства, включаючи допологовий догляд, пологи та перші роки батьківства.

3. Цифрові платформи пропонують велику кількість інформації про виховання дітей, народжуваність і планування сім'ї. Додатки та веб-сайти пропонують інтерактивні інструменти, статті та форуми, де жінки можуть навчатися та спілкуватися з іншими на теми, пов'язані з вихованням дітей.

4. Програми розширення можливостей молоді. Ініціативи, спрямовані на розширення можливостей молоді, часто включають компоненти, пов'язані з плануванням сім'ї, відповідальними стосунками та важливістю емоційної готовності до материнства.

Програми культурної та соціальної обізнаності спрямовані на вирішення суспільних норм і очікувань, пов'язаних із материнством. Ці програми кидають виклик стереотипам і сприяють різноманітним та інклюзивним поглядам на структуру сім'ї та роль сучасної жінки як матері.

В Україні такі матеріали реалізуються Інститутом педагогічної освіти дорослих АПН України; Державною соціальною службою для сім'ї, дітей та молоді; Державним інститутом розвитку сім'ї та молоді [21; 26]. Наприклад, тренінг «Батьківство в радість: тренінгів курс з формування батьківської компетентності» [3].

5. Урядові кампанії та рекламні оголошення. В багатьох країнах проводяться державні інформаційні кампанії для ознайомлення молоді з проблемами та обов'язками батьківства. Ці кампанії можуть включати рекламу, інформаційні матеріали та інформаційні програми.

6. Підтримка психічного здоров'я та благополуччя. Питання про психічне здоров'я та благополуччя має вирішальне значення для майбутніх матерів. Програми, спрямовані на управління стресом, емоційну стійкість і обізнаність про психічне здоров'я, сприяють підготовці жінок до емоційних аспектів материнства.

7. Інтеграція кар'єри та планування сім'ї. Даний захід забезпечується державою. Адже важливо заохочувати інтеграцію планування кар'єри жінки з плануванням сім'ї. Державні ініціативи, які підтримують баланс між роботою та особистим життям, відпустку по догляду за дитиною та гнучкий графік роботи, допомагають жінкам планувати кар'єрне зростання та материнство.

Ці заходи сприяють підготовці жінок до свідомого та відповідального материнства.

3.2. Авторська програма розвитку психологічної готовності жінок до материнства

Проаналізувавши особливості розвитку готовності жінок до материнства у сучасній психологічній практиці нами було складено авторську програму розвитку психологічної готовності жінок до материнства.

Складена програма розрахована на 5 зустрічей. Заняття з цієї програми можуть проводитись у груповій формі. Тривалість кожного заняття складає 40-90 хвилин. Для проведення групових занять рекомендовано формувати групи не більше ніж 10-12 осіб.

Цілями авторської програми є підвищення компетентності учасниць та вироблення позиції відповідального материнства з урахуванням ціннісно-сміслового образу майбутньої сім'ї; розвиток компонентів інтегральної психологічної структури готовності до материнства.

Виходячи з цілей авторської програми, було поставлено низку завдань, що належать до кожного з компонентів психологічної готовності до материнства, комплексно вирішуваних у процесі проведення занять:

Завдання когнітивно-рефлексивного компонента:

- усвідомлення змісту поняття «материнство»;
- уточнення та розширення особливостей ролі матері;
- усвідомлення своїх внутрішніх заборон та проблемних областей у сфері материнства;
- навчання аналізу ситуацій дитячо-батьківської взаємодії;
- усвідомлення учасницями тренінгу батьківського впливу на характер взаємодії членів своєї сім'ї;
- навчання навичок рефлексії.

Завдання особистісного компонента:

- формування єдності аксіологічного поля (зв'язок цінностей особистості) сім'ї;
- робота над безумовним прийняттям значних людей;
- усвідомлення життєвих сценаріїв та робота з особистісними смислами та цінностями;
- навчання психологічної підтримки;
- отримання зворотного зв'язку від учасниць про бачення їх у ролі матері;
- підвищення компетентності у вирішенні важких ситуацій міжособистісного спілкування;
- розвиток почуття власної самоцінності;
- формування мотивації на особистісні зміни та прагнення до саморозвитку.

Завдання емоційно-регулятивного компонента:

- навчання емпатичного слухання, розвиток емпатії;
- розвиток культури вираження почуттів;
- навчання контролю за проявами емоцій;
- підвищення рівня усвідомленості та контролю невербальних аспектів поведінки;
- формування ефективних установок внутрішньої свободи та впевненості;
- вироблення індивідуального стилю реагування у стресовій ситуації міжособистісної взаємодії.

Організаційно та змістовно програма здійснюватиметься у три основні етапи, а саме:

1. На початковому етапі відбувається встановлення контакту з жінками, мотивування на участь у програмі та оцінка їх ресурсів, що включає визначення проблемних сфер.
2. На основному етапі здійснюється змістовна робота, що включає роботу з жінками за розробленою програмою.

3. На завершальному етапі реалізації програми підбиваються підсумки роботи з жінками, проводиться оцінка досягнутих результатів, визначається необхідність подальшої роботи.

Розглянемо особливості проведення кожного із занять, в тому числі й проведення рекомендованих вправ авторської програми.

Заняття 1.

Вправа «Знайомство» (20–30 хв). Мета вправи: познайомити учасниць одна з одною, звернути їх увагу на свої відчуття та почуття і тим самим зняти напругу.

Інструкція: кожна з учасниць програми представляється та розповідає про свої очікування від тренінгу, про свій емоційний стан.

Вправа «Плутанина» (10–20 хв). Спрямована на групове згуртування, активізацію роботи в групі, зняття напруги.

Інструкція: група встає у коло. За сигналом ведучого всі заплющують очі і, витягнувши руки вперед, зустрічаються в центрі кола.

Правою рукою кожен бере руку будь-якого іншого члена групи, ліва рука залишена для того, щоб за неї хтось узявся, після чого всі розплющують очі. Ведучий допомагає учасникам таким чином, щоб за кожну руку трималася лише одна людина. Завдання групи розплутатися та стати в коло. У разі великої групи тренер ділить учасників на дві і більше груп та вводить момент змагання: хто швидше розплутається.

Вправа «Ходіння» (40-60 хв).

Ціль: зняття тілесних затисків, налаштування зорового каналу комунікації, усвідомлення характеру своїх тілесних проявів

Інструкція: вправа складається з двох серій. Перша серія вправи передбачає, що учасниці просто ходять по простору, не забуваючи, що їх дихання – це «музика». Під час ходіння вони зустрічаються очима з різними партнерами. Якщо вже когось побачили, не варто вдавати, що контакту не сталося. Далі учасниці ходять і намагаються утримувати погляд якомога довше, не

припиняючи руху. Можна зустрічатися очима з різних частин простору. Починається ходіння спиною вперед і при цьому необхідно довго утримувати погляд.

Друга серія:

1. Вільно ходимо, але як тільки хтось припинив рух і завмер, вся група має завмерти. І навпаки, хтось пішов і вся група рухається.

2. Намагаємося збити ритм, ламаємо його.

Після проведення вправи, здійснюємо обговорення: «Що цікавого помітили для себе в тілі, в почуттях?».

Заняття 2.

Вправа «Флешбек» (20-30 хв).

Ціль: налаштування на роботу, зняття напруги.

Інструкція: кожен із учасників ділиться враженнями від проведення минулого; говорить про те, що змінилося, сталося з часу останнього заняття.

Вправа «Світ матері» (50-60 хв).

Мета: виділити проблеми, пов'язані з батьківством, дізнатися думку інших учасників щодо цих проблем.

Інструкція: залежно від кількості учасників, вони об'єднуються в групи по 4–6 осіб. Кожній групі дається завдання виділити проблемні сфери батьківства як феномена, і навіть сформулювати орієнтовні шляхи їх усунення.

Кожна мікрогрупа веде розробку проблемних ситуацій по одному з напрямів конструкту: матір та значуще оточення; подружжя; батьки та дитина; сім'я та професійне середовище; батьківство та самореалізація.

Далі здійснюється обговорення прийнятих рішень у групі, а також особисті побоювання учасників з приводу їхнього майбутнього батьківства.

Вправа «Цінності нашої сім'ї» (50-60 хв).

Ціль: обговорення пріоритетів сімейних ціннісних орієнтацій.

Інструкція: учасники повинні виділити та записати те, що є для їхньої майбутньої сім'ї найбільш важливим, що є сімейною цінністю (7–10 позицій).

Після цього відбувається обговорення у групі.

Заняття 3.

Вправа «Проективний малюнок» (60-80 хв).

Мета: дозволити учасникам поглянути на свою майбутню родину очима стороннього спостерігача.

Інструкція: кожен учасник малює на аркуші паперу свою сім'ю, як він її бачить. Потім представляє до уваги учасників свій малюнок.

Обговорення: учасники висловлюють свої припущення про те, що хотів висловити у своєму малюнку автор. Потім про свій задум каже сам автор малюнка.

Вправа «Рахунок на три» (10-20 хв).

Ціль: активізація групи, завершення роботи з попереднім матеріалом та перехід до нового виду діяльності.

Інструкція: учасники розсідаються на стільці у коло. Їхнє завдання дорахувати до числа, позначеного тренером на початку вправи, називаючи числа поспіль від одного і далі по черзі по колу. Основна умова рахунку полягає в тому, що числа, які не містять у своєму складі число 3 і не діляться на 3, називаються вголос, в іншому випадку учасник плескає в долоні, а наступний за ним учасник називає наступне число. Якщо хтось із учасників помиляється, то з нього рахунок починається заново з одиниці.

Заняття 4.

Вправа «Співпраця» (5-10 хв).

Ціль: згуртування групи, підвищення настрою, зниження напруженості, скутості. Крім того, вона дає кожному досвід участі у спільній діяльності, в ході якої члени групи мають домовитися, дійти до спільного рішення.

Інструкція: учасники групи стають однією шеренгою, повернувшись обличчям в одну сторону. Психолог каже: «Я буду рахувати і на кожен рахунок ви повинні стрибнути, повернувшись на 90 градусів. Виконуватимемо завдання мовчки, не перемовляючись один з одним. Завдання – всім повернутись обличчям в один бік і постаратися зробити це якнайшвидше». Психолог припиняє рахунок, коли всі учасники групи стоятимуть в одному напрямку.

Вправа «Гіпербола» (60-70 хв).

Мета: показати учасникам можливість аналізу будь-якої ситуації, без критики та засудження, з наданням підтримки. Рефлексія та проживання «образу дитини».

Інструкція: вправа виконується у парі. Один із партнерів розповідає про свою проблему. Другий повинен проаналізувати ситуацію таким чином, щоб знайти сильні сторони у поведінці партнера та докладно розповісти про них. Потім партнери міняються місцями.

Наступний етап виконання цієї вправи полягає в тому, що один із партнерів говорить не від себе, а від особи своєї майбутньої дитини, розповідаючи про проблемну ситуацію, яку могла б пережити дитина. Партнер так само, як і в першому випадку, знаходить сильні сторони і повідомляє про них дитині.

Обговорення за схемою:

- Що було складним при виконанні цієї вправи?
- Кому було важко знайти сильні сторони?
- Хто не зміг утриматися від засудження?

Вправа «Я майбутня мати» (уявний психологічний автопортрет). Проводить на протязі 60-80 хв.

Мета: відпрацювання навичок рефлексії, стимулювання саморозвитку, зворотний зв'язок від групи щодо образу себе як майбутньої матері.

Інструкція: учасникам тренінгу пропонується написати свій «Уявний батьківський автопортрет», керуючись відповідями на запитання:

- За що мене цінуватимуть як матір?
- Що в мені цінуватиме чоловік?
- За що мене, можливо, критикуватимуть діти?
- За що мене, можливо, критикуватиме чоловік?
- Чи є я завершеною, повністю сформованою особистістю?
- Якщо ні, то які я маю внутрішні резерви розвитку?

Обговорення: зачитування та отримання зворотного зв'язку від групи.

Заняття 5.

Вправа «Опис поведінки» 30-40 хв.

Мета: тренування спостереження та точного опису поведінки інших людей.

Психолог каже: «Для того, щоб добре вчити, батьки повинні вміти чітко та зрозуміло пояснювати дітям, чого від них хочуть. На сьогоднішньому занятті ми будемо вчитися ясно викладати свої думки при описі поведінки іншої людини. Тобто точно описуватимемо те, що інші люди роблять і говорять. Поведінка – це все те, що говорить чи робить людина, і що ми можемо побачити, почути чи виміряти. Поведінка – це думки і почуття. Її не можна описати словами на кшталт «нервує», «лінується», «поводиться неповажно».

Ведучий радить учасникам стежити якомога уважніше, щоб вони змогли точно описати те, що відбувається. При цьому психолог каже одному з учасників, щоб він попросив його відкрити вікно, принести чашку кави або щось таке. При цьому психолог демонструє своє небажання виконувати прохання. Наприклад, важко зітхає, закриває очі, бурчить собі щось під ніс або висловлює своє невдоволення вголос. Психолог просить учасників описати його поведінку, допомагає їм зробити це якомога конкретніше.

Далі демонструється набір відеосюжетів, тривалістю трохи більше 25–30 сек. Учасники, сидячи у колі за бажанням або на вимогу, описують поведінку обраного психологом персонажа перед пред'явленням сюжету.

Обговорення: відбувається загальногруповий розгляд висловлювань учасників щодо «неточності» опису та коригування висловлювань у разі їх «неточності».

Вправа «Ефективна похвала» (40-60 хв).

Мета: тренування та розвиток вміння позитивного підкріплення інших людей (дитини).

Психолог каже: «Ефективна похвала полягає в тому, щоб щиро і з ентузіазмом реагувати на позитивні дії дитини. Використовувати ефективну похвалу необхідно щоразу, коли діти роблять так, як вам хотілося б. Слід намагатися «зловити» дитину на добрій поведінці. Існують три кроки ефективної похвали:

Крок 1. Продемонструйте своє схвалення (використовуйте похвалу, посмішку, дотик).

Крок 2. Опишіть позитивну поведінку (чіткий, конкретний опис того, що дитина зробила правильно).

Крок 3. Поясніть причину (поясніть, як така поведінка допоможе самій дитині)».

Використовуючи наведені нижче приклади, учасники в групах по 3 особи практикуються у застосуванні ефективної похвали. Одна з учасниць грає роль «Матері», інша – роль «Дитини», а третя є спостерігачем і фіксує «позитивні» та «негативні», з погляду ефективності розв'язання задачі, елементи висловлювання «Матері». Після того, як сценка розіграна, спостерігач розповідає іншим учасникам мікрогрупи про свої спостереження. Для програвання наступної сценки ролі учасників у мікрогрупах змінюються за годинниковою (або проти годинникової) стрілки.

Ситуації для розігрування:

1. На прохання батьків дитина прибирає на кухні. Похваліть її за те, що вона дотримується Ваших вказівок.

2. Дитина не сперечається з батьками, коли на її прохання покликати у гості друзів, ті відповідають відмовою. Похваліть її за те, що вона прийняла відмову.

3. Дитина зробила уроки. Похваліть її за те, що вона вчасно сіла за домашню роботу та все зробила.

4. Старша дитина допомагає молодшій помити посуд. Похваліть їх за те, що вони працюють разом.

5. Дитина ввічливо просить дозволу піти у двір пограти. Похваліть її за те, що вона просить дозволу.

Після цього психолог збирає короткі звіти про успішність або неуспішності учасників та резюмує результати.

Очікувані результати реалізації авторської програми:

1. Підвищення психологічної готовності до материнства у жінок;
2. Зниження тривожності, підвищення інтересу жінок до пізнання себе, як майбутньої матері.
3. Вироблення позиції відповідального материнства з урахуванням ціннісно-смислового образу майбутньої сім'ї.
4. Підвищення рівня необхідних знань про процеси розвитку та виховання фізично та психічно здорової дитини.

Висновки до 3 розділу

Проаналізовано розвиток готовності жінок до материнства у сучасній психологічній практиці. Розглянуто заходи, що сприяють підготовці жінок до свідомого та відповідального материнства.

Проаналізувавши особливості розвитку готовності жінок до материнства у сучасній психологічній практиці нами було складено авторську програму розвитку психологічної готовності жінок до материнства. Цілями авторської програми є підвищення компетентності учасниць та вироблення позиції

відповідального материнства з урахуванням ціннісно-сміслового образу майбутньої сім'ї; розвиток компонентів інтегральної психологічної структури готовності до материнства.

Очікувані результати реалізації авторської програми: підвищення психологічної готовності до материнства у жінок; зниження тривожності, підвищення інтересу жінок до пізнання себе, як майбутньої матері; вироблення позиції відповідального материнства з урахуванням ціннісно-сміслового образу майбутньої сім'ї; підвищення рівня необхідних знань про процеси розвитку та виховання фізично та психічно здорової дитини.

ВИСНОВКИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ

1. Розглянуто сутність психологічної готовності до материнства та її структуру. В даній роботі під психологічною готовністю до материнства ми розумітимемо схильність, психологічну спрямованість жінки на ефективну реалізацію материнських обов'язків, що включає наявність сукупності особистісних характеристик, емоційної залученості, системи знань, умінь та навичок у галузі психолого-педагогічного забезпечення дитини. Вона підкріплена волевим зусиллям та здатністю до саморегуляції у процесі виконання даної діяльності. В структуру психологічної готовності до материнства входять необхідні для виховання дитини навички та знання, саморегуляція, стресостійкість, наявність мотивації та бажання народити дитину. Рівень психологічної готовності до материнства визначається сумарним ефектом дії цих складових на той час, коли жінка стає матір'ю.

2. Проаналізовано особливості формування компонентів психологічної готовності жінок до материнства. Зроблено висновок, що психологічна готовність до материнства залежить від низки факторів: досвіду дитячо-батьківських відносин, характеристик емоційного реагування на ситуацію материнства, сформованості стратегії виховання, стану здоров'я, віку, культурного рівня, освіти, моральних якостей жінки, наявності в її житті чоловіка, з ким вона хотіла б завести дитину.

3. Досліджено психологічну готовність жінок до материнства в залежності від віку. Виявлено, що вікові особливості можуть суттєво визначати рівень її психологічної готовності до майбутнього материнства. Бо для народження дитини у жінки мають бути сформовані певні психологічні якості, без яких вона не зможе виконувати роль матері. Але зв'язок психологічної готовності до материнства з віком жінки – питання складне і багатогранне. Дослідження в цій галузі часто зосереджуються на різних факторах, які можуть впливати на

готовність жінки до материнства, включаючи емоційні, соціальні та особисті міркування.

4. Проведення емпіричного дослідження дозволило виявити, що зміст готовності до материнства характеризується особливостями прояву потребово-мотиваційного, когнітивного, соціально-особистісного компонентів. При цьому ядро когнітивного компонента складають виражені уявлення, наявність усвідомлених знань про виховання та розвиток дитини, роль матері в цьому процесі. Нами було виявлено, що для першої та другої групи учасниць віком від 16 до 20 характерно переважання об'єктної орієнтації щодо майбутньої дитини; для четвертої групи жінок віком 24-26 років виражено суб'єктне ставлення до дитини; для третьої групи жінок віком від 21-23 характерно змішане об'єктно-суб'єктне відношення. Отримані нами результати близькі до результатів досліджень різних науковців, в яких зазначалося, що суб'єктне ставлення до майбутньої дитини проектується в стиль материнської поведінки і тим самим забезпечує найбільш сприятливі умови для психічного розвитку немовляти, найважливішими показниками якого є рівень спілкування дитини з матір'ю, особливості становлення в нього образу себе та потреби у співпереживанні.

З дорослішанням жінки ступінь усвідомлення відповідальності, яку бере жінка, що вирішила народити дитини стає вищим

5. Проаналізовано розвиток готовності жінок до материнства у сучасній психологічній практиці. Розглянуто заходи, що сприяють підготовці жінок до свідомого та відповідального материнства.

6. Проаналізувавши особливості розвитку готовності жінок до материнства у сучасній психологічній практиці нами було складено авторську програму розвитку психологічної готовності жінок до материнства. Цілями авторської програми є підвищення компетентності учасниць та вироблення позиції відповідального материнства з урахуванням ціннісно-смыслового образу

майбутньої сім'ї; розвиток компонентів інтегральної психологічної структури готовності до материнства.

Очікувані результати реалізації авторської програми: підвищення психологічної готовності до материнства у жінок; зниження тривожності, підвищення інтересу жінок до пізнання себе, як майбутньої матері; вироблення позиції відповідального материнства з урахуванням ціннісно-смыслового образу майбутньої сім'ї; підвищення рівня необхідних знань про процеси розвитку та виховання фізично та психічно здорової дитини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анчева І. А. Сучасний погляд на психологічну готовність жінки до материнства. *Здоровье женщины*. 2017. № 6. С. 50-52.
2. Баранюк О. М. Дослідження психологічної готовності молоді до материнства в сучасних умовах. Тернопіль: ТНТУ, 2023. 66 с.
3. Батьківство в радість: тренінгів курс з формування батьківської компетентності / Програма «Родина для дитини» в Україні; Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих АПН України; Державна соціальна служба для сім'ї, дітей та молоді; Державний ін.-т розвитку сім'ї та молоді / Г.М. Лактіонова (авт.-упорядник), І.Д. Зверєва (авт.- упорядник). Київ : Фенікс, 2009. 360.
4. Васильченко О.М. Діагностика та корекція репродуктивної поведінки особистості: навчально-методичне видання. Київ: 2012. 96 с.
5. Вишньовський В.В. Формування психологічної готовності жінки до материнства. *Матеріали V Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. Актуальні задачі сучасних технологій* – Тернопіль 17-18 листопада 2016. С. 301-302
6. Гаража Н., Таран О. Соціально-психологічні чинники ставлення сучасних жінок до материнства. Київ, 2021. URL: <https://web.archive.org/web/20220114005721id/http://habitus.od.ua/journals/2021/30-2021/15.pdf> (дата звернення 15.10.2023)
7. Гомонюк О. В., Яськова Н. В. Особливості психологічної готовності до материнства. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2017. № 4. С. 5-6.
8. Гончар Л., Куркіна О. Теоретичні й практичні аспекти формування у дівчат-старшокласниць готовності до відповідального батьківства. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. № 34. Т. 2. С. 215–220.

9. Даниленко Н. Формування психологічної готовності жінки до материнства : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.04 – медична психологія. Київ, 2007. 19 с.
10. Канішевська Л. В. Методична підготовка педагогів шкіл-інтернатів до формування готовності до відповідального батьківства у старшокласників. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2021. № 41 (1). С. 300–305
11. Канюка С.І. Формування толерантності жінок як умови їх психологічної готовності до майбутнього материнства : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. С. 25-38.
12. Конончук А. І. Дослідження готовності молодих жінок до материнства: соціально-педагогічні аспекти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 8. С. 348-355.
13. Кравець В. П. Підготовка школярів до виконання батьківських функцій: зарубіжний досвід. *Педагогічний альманах*. 2018. № 40. С.10–18.
14. Крижановська З. Ю. Основна функція мами – любити свою дитину, – психолог з Луцька. Волинські новини. URL: <https://www.volynnews.com/news/all/osnovna-funktsiia-mamy-liubyty-svoiu-dytynu-psykholoh-z-lutska/> (дата звернення: 19.10.2023).
15. Кухлій В., Гусев В. Психологічні аспекти ставлення жінки до материнства. Донецький національний медичний університет МОЗ України, 2019. URL: <https://jhealth.donnu.edu.ua/article/view/7517> (дата звернення 02.10.2023)
16. Куц С. В. Формування особистісної готовності жінки до материнства. *Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*, 2017. 114 с.
17. Магдисюк Л. І., Демчук В. Б. Психологічна готовність української молоді до материнства . *Science, research, development* . 2022. 50. 67-70

- 18.Макаренко А., Діколь-Кобріна О. Адаптаційні механізми психологічної готовності до материнства. Одеса, 2022. URL: [https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/_ %D0 %9E %D0 %9D %D0 %9C%D0 %A3_2022.pdf#page=162](https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/_%D0%9E%D0%9D%D0%9C%D0%A3_2022.pdf#page=162) (дата звернення 11.10.2023)
- 19.Магдисюк Л., Демчук В. Психологічна готовність української молоді до материнства. Волинський національний університет імені Лесі Українки КЗВО «Волинський медичний інститут», 2022. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/20886> (дата звернення: 06.10.23 р.)
- 20.Максимова Н. Ю Сімейне консультування: навч. посіб. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.
- 21.Мельник Т. Тренінгове заняття з батьками «Щаслива дитина – благополучна родина» (за проектом «Вчимося жити разом»). 2017. URL: <https://urok-ua.com/treningove-zanyattya-z-batkami-shhasлива-ditina-blagopoluchnarodina-za-proektom-vchimosya-zhiti-razom/> (дата звернення: 14.10.2023)
- 22.Мещерякова С. Ю. Психологічна готовність до материнства. *Питання України*. 2002. № 5. С. 18–27.
- 23.Нероба М.В. Материнство як психологічний феномен / М. В. Нероба. // Педагогічний процес: теорія і практика,. 2015. № 3. С. 48–53.
- 24.Новікова, К. С. Психологічна готовність до материнства серед сучасних жінок. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості : зб. наук праць за матеріалами VIII Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості»* (м. Херсон, 07 квітня 2023 р.) / ред. колегія : І. Р. Крупник, І. С. Попович, Н. І. Тавровецька, О. М. Танасійчук (відп. за випуск) та ін. Херсон : Херсон ; Івано-Франківськ : ХДУ, 2023. С. 262-265.
- 25.Новосільська Т. М. Особливості підготовки дівчат-підлітків до усвідомленого материнства. *Молодий вчений*. 2017. № 4. С. 409-412.

- 26.Піроженко Т. О. Хартман О. Ю., Виховуємо дитину – зростаємо як батьки : навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2014. 168 с.
- 27.Подкоритова Л., Теляча Н. Робота психолога з формування у жінок психологічної готовності до материнства. *Psychology Travelogs*, 2023. (1), С. 156–166.
- 28.Проскурняк О. Психологічна структура та особливості прояву феномену материнства : дис. канд. псих. наук : 19.00.01. Київ, 2010. 251 с.
- 29.Проскурняк О. Чинники та етапи становлення материнства. *Практична психологія та соціальна робота*, 2007. № 3. С. 13–16.
- 30.Психологія сім'ї: навч. посіб. / В.М. Поліщук, Н. М. Ульїна, С. А. Поліщук та ін.; за заг. ред. В.М. Поліщука. 2-ге вид., доповн. Суми : Університет. кн., 2009. 282 с.
- 31.Таран О.П., Гаража Н.Д. Соціально-психологічні чинники ставлення сучасних жінок до материнства. *Габітус*. 2021. № 30. С. 91-96.
- 32.Тіунова О. Психологічні особливості формування відповідального ставлення молодих дівчат до материнства : дис. канд. політ. наук : 19.00.07. Тернопіль, 2008. 183 с.
- 33.Томаржевська І. Теоретичні аспекти проблеми психологічної готовності до материнства в молодих жінок. Київ, 2021. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2021/26.pdf (дата звернення 09.10.2023)
- 34.Туρινіна О. Л., Круз Б. М. Особливості формування психологічної готовності жінок до материнства. *The 1st International scientific and practical conference «Modern science: innovations and prospects»*. Stockholm, Sweden. 2021. С. 330-336.
- 35.Федюшкіна К. А. Формування усвідомленого ставлення до батьківства у здобувачів професійно-технічної освіти: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05. /

- Національний педагогічний університет імені М. П. Драгманова. Київ. 2020. 315 с.
36. Шахрай В., Ільченко, С. Формування ціннісного ставлення до материнства у дівчат старшого шкільного віку як наукова і виховна проблема. *Scientific Collection «InterConf»*, 2022. № 120, С. 84–93.
 37. Шевченко О. М. Психологічні особливості готовності до материнства дівчат-старшокласниць. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2017. № 4(2). С. 135-139.
 38. Шмілик Н. Психологічна готовність до материнства як чинник подальших взаємин матері та дитини. *Збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2012. № 1. С. 238-244.
 39. Шмілик Н. Психологічний аналіз змісту, структури та критеріїв суб'єктивної готовності до материнства. *Збірник наукових праць «Актуальні питання гуманітарних наук»*. 2013. № 4. С. 253-259.
 40. Яремчук Н.В. Психологічні особливості готовності молодшої жінки до майбутнього материнства. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр.* / [редкол. В.В.Олійник (голов. ред.) та ін.]. Київ, 2008. № 7. С.234-239
 41. Яремчук Н.В. Психологічні фактори успішного материнства. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. Київ, 2006. Вип. III–IV. С. 123–128

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика PARI (parental attitude research instrument) Є. С. Шефера та Р.К.

Белла

Інструкція. Перед вами питання, які допоможуть з'ясувати, ваше відношення до дітей. Тут немає правильних і неправильних, т.к. кожен має рацію стосовно своїх поглядів. Намагайтеся відповідати точно та правдиво.

Деякі питання можуть здатися Вам однаковими. Однак це не так. Є питання подібні, але не однакові. Зроблено це для того, щоб уловити можливі, навіть невеликі розбіжності у поглядах на виховання дітей.

На заповнення запитальника потрібно приблизно 20 хвилин. Не обмірковуйте відповідь довго, відповідайте швидко, намагаючись дати першу відповідь, яка спаде вам на думку. При відповіді користуйтеся бланком.

Поруч із кожним положенням знаходяться літери А а б Б, їх потрібно вибрати залежно від свого переконання у правильності даної пропозиції:

А – повна згода;

А – скоріше згода, ніж незгода;

б - скоріше незгода, ніж згода;

Б – повна незгода.

Запитання

1. Якщо діти вважають свої погляди правильними, можуть не погоджуватися з поглядами батьків.
2. Хороша мати повинна оберігати своїх дітей навіть від маленьких труднощів та образ.
3. Для хорошої матері будинок та сім'я – найважливіше в житті.
4. Деякі діти настільки погані, що заради їхнього блага треба навчити їх боятися дорослих.
5. Діти повинні усвідомлювати, що батьки роблять для них дуже багато.
6. Маленьку дитину завжди слід міцно тримати під час миття, щоб вона не впала.
7. Люди, які думають, що у гарній сім'ї не може бути непорозуміння, не знають життя.
8. Дитина, коли подорослішає, дякуватиме батькам за суворе виховання.
9. Перебування з дитиною цілий день може призвести до нервового виснаження.
10. Краще, якщо дитина не замислюється над тим, чи правильні погляди її батьків.
11. Батьки мають виховувати у дітях повну довіру до себе.
12. Дитину слід вчити уникати бійки, незалежно від обставин.
13. Найгірше для матері, яка займається господарством, - це почуття, що їй нелегко звільнитися від своїх обов'язків.
14. Батькам легше пристосуватися до дітей, ніж навпаки.
15. Дитина має навчитися у житті багатьом потрібним речам, тому їй не можна дозволяти втрачати цінний час.
16. Якщо одного разу погодитися з тим, щоб дитина щось скуштувала, вона це робитиме постійно.
17. Якби батьки не заважали у вихованні дітей, матері краще справлялися б з дітьми.
18. У присутності дитини не треба говорити про питання статі.
19. Якби мати не керувала будинком, чоловіком та дітьми, все відбувалося б менш організовано.
20. Мати має робити все, щоб знати, про що думають діти.

21. Якби батьки більше цікавилися справами своїх дітей, діти були б кращими та щасливішими.
22. Більшість дітей має самостійно справлятися з фізіологічними потребами вже з 15 місяців.
23. Найважче для молодої матері залишатися однією в перші роки виховання дитини.
24. Потрібно сприяти тому, щоб діти висловлювали свою думку про життя в сім'ї, навіть якщо вони вважають, що життя в сім'ї неправильне.
25. Мати має робити все, щоб уберегти свою дитину від розчарувань, які несе життя.
26. Жінки, які ведуть безтурботне життя, не дуже добрі матері.
27. Треба обов'язково викорінювати у дітей прояви єхидності.
28. Мати має жертвувати своїм щастям заради щастя дитини.
29. Усі молоді матері бояться своєї недосвідченості у поводженні з дитиною.
30. Подружжя має час від часу лаятися, доводячи свої права.
31. Суворі дисципліна стосовно дитини розвиває у неї сильний характер.
32. Матері часто настільки бувають замучені присутністю своїх дітей, що їм здається, ніби вони не можуть з ними бути ні на хвилину більше.
33. Батьки не повинні постати перед дітьми в поганому світлі.
34. Дитина має поважати своїх батьків більше за інших.
35. Дитина повинна завжди звертатися за допомогою до батьків або вчителів замість того, щоб вирішувати свої непорозуміння бійкою.
36. Постійне перебування з дітьми переконує мати в тому, що у її виховні можливості менше умінь та здібностей (могла б, але...).
37. Батьки своїми вчинками повинні завойовувати прихильність дітей.
38. Діти, які не намагаються досягти успіхів, повинні знати, що потім у житті можуть зустрітися з невдачами.
39. Батьки, які розмовляють з дитиною про її проблеми, повинні знати, що краще дитині дати спокій і не вникати в її справи.
40. Чоловіки, якщо не хочуть бути егоїстами, мають брати участь у сімейному житті.
41. Не можна допускати, щоб дівчатка та хлопчики бачили один одного голими.
42. Якщо дружина досить підготовлена до вирішення проблем, це краще і для дітей, і для чоловіка.
43. У дитини не повинно бути таємниць від своїх батьків.
44. Якщо у Вас прийнято, що діти розповідають Вам анекдоти, а Ви їм, то багато питань можна вирішити спокійно і без конфліктів.
45. Якщо рано навчити дитину ходити, це благотворно впливає на її розвиток.
46. Погано, коли мати одна долає всі проблеми, пов'язані з доглядом за дитиною та її вихованням.
47. У дитини мають бути свої погляди та можливість їх вільно висловлювати.
48. Треба берегти дитину від тяжкої роботи.
49. Жінка має обирати між домашнім господарством та розвагами.
50. Розумний батько має навчити дитину поважати начальство.
51. Дуже мало жінок отримує подяку дітей за працю, витрачену на їхнє виховання.
52. Якщо дитина потрапила в біду, у будь-якому випадку мати завжди почувається винною.
53. У молодого подружжя, незважаючи на силу почуттів, завжди є розбіжності, які викликають роздратування.
54. Діти, яким нав'язали повагу до норм поведінки, стануть добрими та шановними людьми.
55. Рідко буває, що мати, яка цілий день займається з дитиною, зуміла бути лагідною та спокійною.
56. Діти не повинні поза домом вчитися тому, що суперечить поглядам їхніх батьків.
57. Діти повинні знати, що немає людей мудріших, ніж їхні батьки.

58. Немає виправдання дитині, яка б'є іншу дитину.
59. Молоді матері страждають з приводу свого ув'язнення вдома більше, ніж з якоїсь іншої причини.
60. Примушувати дітей відмовлятися та пристосовуватися – поганий метод виховання.
61. Батьки повинні навчити дітей знайти заняття та не втрачати вільного часу.
62. Діти мучать своїх батьків дрібними проблемами, якщо від початку до цього звикнуть.
63. Коли мати погано виконує свої обов'язки щодо дітей, це, мабуть, означає, що батько не виконує своїх обов'язків утримання сім'ї.
64. Дитячі ігри із сексуальним змістом можуть призвести дітей до сексуальних злочинів.
65. Планувати повинна тільки мати, бо тільки вона знає, як належить господарювати.
66. Уважна мати знає, про що думає її дитина.
67. Батьки, які вислуховують із схваленням відверті висловлювання дітей про їх переживання на побаченнях, товариських зустрічах, танцях тощо, допомагають їм у швидшому соціальному розвитку.
68. Чим швидше слабшає зв'язок дітей із сім'єю, тим швидше діти навчаються вирішувати свої проблеми.
69. Розумна мати робить все можливе, щоб дитина до та після народження знаходилася у добрих умовах.
70. Діти повинні брати участь у вирішенні важливих сімейних питань.
71. Батьки повинні знати, як треба чинити, щоб діти не потрапили у скрутні ситуації.
72. Занадто багато жінок забувають про те, що їхнім належним місцем є будинок.
73. Діти потребують материнської турботи, якої їм іноді не вистачає.
74. Діти повинні бути більш дбайливими та вдячними своїй матері за працю, вкладену в них.
75. Більшість матерів побоюються мучити дитину, даючи їй дрібні доручення.
76. У сімейному житті є багато питань, які не можна вирішити шляхом спокійного обговорення.
77. Більшість дітей мають виховуватися суворо, ніж це відбувається насправді.
78. Виховання дітей – важка, нервова робота.
79. Діти не повинні сумніватися у розумності батьків.
80. Найбільше інших дітей мають поважати батьків.
81. Не треба сприяти заняттям дітей боксом чи боротьбою, оскільки це може призвести до серйозних проблем.
82. Одне з поганих явищ полягає в тому, що матері, як правило, немає вільного часу для улюблених занять.
83. Батьки повинні вважати дітей рівноправними стосовно себе у всіх питаннях життя.
84. Коли дитина робить те, що зобов'язана, вона знаходиться на правильному шляху і буде щасливою.
85. Треба залишити дитину, якій сумно у спокої і не займатися нею.
86. Найбільше бажання будь-якої матері – бути зрозумілою чоловіком.
87. Одним із найскладніших моментів у вихованні дітей є сексуальні проблеми.
88. Якщо мати керує будинком і дбає про все, вся родина почувається добре.
89. Оскільки дитина — частина матері, вона має право знати все про її життя.
90. Діти, яким дозволяється жартувати та сміятися разом з батьками, легше приймають їхні поради.
91. Батьки повинні докласти всіх зусиль, щоб якомога раніше навчити дитину справлятися з фізіологічними потребами.
92. Більшість жінок потребують більшої кількості часу для відпочинку після народження дитини, ніж їм дається насправді.

93. У дитини має бути впевненість у тому, що її не покарають, якщо вона довірить батькам свої проблеми.
94. Дитині не потрібно привчати до важкої роботи вдома, щоб вона не втратила жагу до будь-якої роботи.
95. Для хорошої матері достатньо спілкування із сім'єю.
96. Часом батьки змушені чинити дії проти волі дитини.
97. Матері жертвують усім заради блага своїх дітей.
98. Найголовніша турбота матері - благополуччя та безпека дитини.
99. Природно, що двоє людей із протилежними поглядами у шлюбі сваряться.
100. Виховання дітей у суворій дисципліні робить їх щасливішими.
101. Природно, що мати «божеволіє», якщо у неї діти егоїсти і дуже вимогливі.
102. Дитина ніколи не повинна слухати критичних зауважень про своїх батьків.
103. Прямий обов'язок дітей — довіра до батьків.
104. Батьки, як правило, віддають перевагу спокійним дітям, ніж забіякам.
105. Молода мати нещасна, тому що багато речей, які їй хотілося б мати, для неї недоступні.
106. Немає жодних підстав, щоб у батьків було більше прав та привілеїв, ніж у дітей.
107. Чим раніше дитина зрозуміє, що немає сенсу гаяти час, тим краще для неї.
108. Діти роблять все можливе, щоб зацікавити батьків своїми проблемами.
109. Небагато чоловіків розуміють, що матері їхньої дитини теж потрібна радість у житті.
110. З дитиною щось не в порядку, якщо вона багато розпитує про сексуальні питання.
111. Виходячи заміж, жінка повинна усвідомлювати, що буде змушена керувати сімейними справами.
112. Обов'язком матері є знання таємних думок дитини.
113. Якщо включати дитину до домашніх турбот, вона легше довіряє свої проблеми.
114. Треба якомога раніше припинити годувати дитину грудьми та з пляшечки (привчити "самостійно" харчуватися).
115. Не можна вимагати від матері надто великого почуття відповідальності стосовно дітей.

Додаток Б

Методика незакінчені пропозиції

Інструкція: «Нижче наведено 60 незакінчених речень. Прочитайте кожне речення і закінчіть його, записуючи перше ж судження, яке спало вам на думку. Виконуйте завдання швидко, не задумуючись довго над кожною фразою; якщо не можете закінчити яке-небудь речення відразу, обведіть його номер колом і поверніться до нього пізніше».

- 1.Думаю, що мій батько рідко...
- 2.Якщо всі проти мене, то...
- 3.Я завжди хотів...
- 4.Майбутнє вбачається мені...
- 5.Якби я обіймав керівну посаду...
- 6.Мій учитель (керівник, начальник)...
- 7.Знаю, що нерозумно, але боюся...
- 8.Думаю, що справжній друг...
- 9.Коли я був дитиною...
- 10.Ідеалом жінки (чоловіка) для мене є...
- 11.Коли бачу чоловіка поруч з жінкою...
- 12.У порівнянні з більшістю інших родин моя сім'я...
- 13.Найкраще мені займатися (працювати) з...
- 14.Моя мати і я...
- 15.Зробив би все, щоб забути...
- 16.Якби мій батько тільки захотів...
- 17.Думаю, що досить здатний, щоб...
- 18.Я міг би бути дуже щасливим, якби...
- 19.Якщо хто-небудь буде під моїм керівництвом...
- 20.Сподіваюся на...
- 21.У школі мої вчителі...
- 22.Більшість моїх товаришів не знає, що я...
- 23.Не люблю людей, які...
- 24.У дитинстві я...
- 25.Вважаю, що більшість дівчат і юнаків,..
- 26.Сімейне життя здається мені...
- 27.Моя родина поводить ся зі мною як з.
- 28.Люди, з якими я учуся (працюю)...
29. Моя мати...
- 30.Моєю найбільшою помилкою було.
31. Я хотів би, щоб мій батько..
- 32.Моя найбільша слабкість полягає в тім...
- 33.Моїм прихованим бажанням у житті...
- 34.Мої підлеглі...
- 35.Настане день, коли...
- 36.Коли до мене наближається вчитель (начальник)...
- 37.Мені б хотілося перестати...
- 38.Більше за все люблю тих людей, які...
- 39.Якщо мені подобається дівчина (хлопець), я...
- 40.Вважаю, що більшість дівчат (хлопців)...

- 41.Коли я згадую своє дитинство...
- 42.Більшість відомих мені сімей...
- 43.Люблю вчитися (працювати) з людьми, які...
- 44.Вважаю, що більшість матерів...
- 45.Коли я був дитиною, то відчував...
- 46.Думаю, що мій батько...
47. Коли мені не таланить, я...
- 48.Коли я прохаю інших що-небудь зробити...
- 49.Більше за все я хотів би в житті...
- 50.Коли я буду старим...
- 51.Люди, перевагу яких над собою я визнаю...
- 52.Мої побоювання неодноразово змушували мене...
- 53.Коли мене немає, то мої друзі...
- 54.Моїм найнезабутнішим спогадом дитинства є...
- 55.Мені дуже не подобається, коли жінка (чоловік)...
- 56.Якщо я залишаюся наодинці з жінкою (чоловіком)...
- 57.Коли я був дитиною, моя родина...
- 58.Люди, що навчаються (працюють) зі мною...
- 59.Я люблю свою матір, але...
- 60.Саме гірше, що мені траплялося робити, це...

Ключ до тесту

- Відношення до себе (2, 17, 32, 47)
- Страхи (7, 22, 37, 52)
- Провина (15, 30, 45, 60)
- Секс (11, 26, 39, 56)
- Матір (14, 29, 44, 59)
- Батько (1, 16, 31, 46)
- Сім'я (12, 27, 42, 57)
- Протилежна стать (10, 25, 40, 55)
- Товариші (8, 23, 38, 53)
- Колеги (13, 28, 43, 58)
- Начальство (6, 21, 36, 51)
- Підлеглі (5, 19, 34, 48)
- Минуле (9, 24, 41, 54)
- Майбутнє (4, 20, 35, 50)
- Цілі (3, 18, 33, 49)