

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології

Кафедра психології

Гребінник Анастасія Романівна

Кваліфікаційна робота

Мотиваційна готовність жінки до ролі матері на етапі планування
материнства, вагітності та успішного проживання післяпологового періоду:
діагностика та психологічний супровід

053 «Психологія»

«Організаційна психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело _____ А.Р. Гребінник

Науковий керівник (консультант) Наконечна Наталія Василівна,
доцент кафедри, доцент

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ЖІНКИ ДО МАТЕРИНСТВА	7
1.1 Теоретичне обґрунтування підходів до поняття «психологічна готовність до материнства»	7
1.2. Структура, зміст та особливості мотиваційної готовності як складової психологічної готовності до материнства	12
1.3 Психологічні параметри мотиваційної готовності жінки на етапах планування, вагітності та післяпологового періоду	20
Висновок до 1-го розділу	29
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЖІНОК	31
2.1. Організація і методи дослідження	31
2.2. Аналіз і інтерпретація результатів дослідження рівнів мотиваційної готовності жінки до материнства	43
Висновки до 2-го розділу	59
РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ЖІНКИ ДО МАТЕРИНСТВА	61
3.1. Психологічні умови та рекомендації щодо розвитку мотиваційної готовності жінки до ролі матері	61
3.2. Програма розвитку мотиваційної готовності.....	66
3.3. Оцінка ефективності програми	75
Висновки до 3-го розділу	78
ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84
ДОДАТКИ.....	93

ВСТУП

Актуальність роботи. У сучасному суспільстві значно зростає увага до психологічного здоров'я жінки на різних етапах репродуктивного життя. Планування материнства, вагітність та післяпологовий період стають критично важливими для забезпечення гармонійного фізичного, емоційного та соціального розвитку матері й дитини. За цих обставин особливо гостро постає проблема мотиваційної готовності жінки до виконання ролі матері, яка включає не лише фізичну та соціальну підготовку, а й психоемоційну стабільність, адекватну самооцінку та здатність адаптуватися до нових життєвих умов.

Аналіз теоретико-методологічних джерел у сфері психології материнства та репродуктивного здоров'я виявив недостатню розробленість підходів до комплексної оцінки мотиваційної готовності жінки до материнства, а також обмеженість практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу на всіх етапах: планування, вагітності та післяпологового періоду.

Отже, важливого теоретичного й практичного значення набуває поглиблене дослідження мотиваційної готовності жінки до материнства, розроблення діагностичних інструментів та методів психологічного супроводу, що забезпечують успішне емоційне, когнітивне та поведінкове функціонування матері. Вищезазначені аспекти зумовили вибір теми дослідження: «Мотиваційна готовність жінки до ролі матері на етапі планування материнства, вагітності та успішного проживання післяпологового періоду: діагностика та психологічний супровід».

У наукових працях, що стосуються психологічної готовності жінок до материнства, досліджували різні аспекти цієї проблеми. О. Мітіна вивчала психологічні аспекти готовності жінок до реалізації репродуктивної функції; С. Красін досліджував сутність поняття «готовність до усвідомленого батьківства (материнства)»; Л. Подкоритова та Н. Теляча аналізували психологічну підготовку жінок до материнства та роль психологічного

супроводу. Н. Шматко приділяла увагу психологічній готовності до материнства в умовах війни, соціокультурним та психологічним чинникам, що визначають цю готовність. Тим не менш, мотиваційна готовність жінки до ролі матері на етапах планування материнства, вагітності та післяпологового періоду ще не була об'єктом наукового дослідження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити мотиваційну готовність жінки до ролі матері на етапах планування материнства, вагітності та післяпологового періоду, а також розробити ефективні психологічні засоби її підтримки та розвитку.

Відповідно до мети поставлено такі **завдання**:

- 1) простежити еволюцію наукових підходів до поняття «психологічна готовність до материнства»;
- 2) проаналізувати структуру, зміст і особливості мотиваційної готовності як складової психологічної готовності жінки до материнства;
- 3) визначити психологічні детермінанти мотиваційної готовності на різних етапах (планування, вагітність, післяпологовий період);
- 4) провести емпіричне дослідження мотиваційної готовності до материнства на різних етапах;
- 5) розробити та апробувати програму розвитку мотиваційної готовності;
- 6) оцінити ефективність програми та визначити практичні рекомендації для психологічного супроводу жінок.

Об'єкт дослідження – процес психологічної готовності жінки до материнства на етапах планування материнства, вагітності та післяпологового періоду.

Предмет дослідження – мотиваційна готовність жінки до ролі матері та психологічні чинники її формування, прояву і розвитку на різних етапах материнства, а також методи психологічного супроводу для підвищення рівня мотиваційної готовності.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було

використано комплекс методів. Теоретичні методи – аналіз наукових джерел, синтез, узагальнення та порівняння, систематизація для розкриття сутності поняття «мотиваційна готовність жінки до материнства», структурування та моделювання для розробки програми психологічного супроводу та виявлення психологічних детермінант мотиваційної готовності на різних етапах (планування материнства, вагітність, післяпологовий період). Емпіричні методи – анкетування, бесіда, інтерв'ю, психодіагностичні методики, експеримент, спостереження для визначення рівнів мотиваційної готовності жінок до материнства.

В ході дослідження використано. Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД) О. Волкової, Г. Трапезникової; Методика дослідження репродуктивної настанови «Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї» В. В. Бойко у модифікації О. С. Каримової; Методика діагностики психологічної готовності до материнства (адаптована за О. Є. Ананьєвим); Методика «Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна»; Авторська методика «Оцінка мотиваційної готовності до материнства»; Багатовимірний опитувальник самореалізації особистості (автори – С. І. Кудінов і С. С. Кудінов);

Кількісна обробка даних здійснювалась із застосуванням пакета SPSS 13.0 for Windows та Microsoft Office.

Гіпотеза дослідження. Мотиваційна готовність жінки до ролі матері на етапах планування материнства, вагітності та післяпологового періоду залежить від рівня психологічної готовності, емоційної стабільності, особистісної самореалізації та соціально-психологічної підтримки; її цілеспрямований розвиток буде ефективнішим за умови впровадження спеціально розробленої програми психологічного супроводу.

Наукова новизна одержаних результатів.

уперше:

- було розроблено та апробовано програму психологічного супроводу жінок на етапах планування материнства, вагітності та

післяпологового періоду, спрямовану на розвиток мотиваційної готовності до материнства.

удосконалено:

- методики оцінки рівнів мотиваційної готовності та психологічного супроводу.

дістало подальшого розвитку:

- уявлення про структуру та психологічні детермінанти мотиваційної готовності жінки до материнства.

Практичне значення дослідження. Матеріали дослідження можуть бути використані психологами медичних закладів, консультантами з планування сім'ї та тренерами з підготовки до материнства. Розроблена програма психологічного супроводу жінок може застосовуватися для підвищення ефективності психологічної підтримки на різних етапах репродуктивного циклу.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось серед 60 жінок віком від 20 до 35 років. Апробація розробленої програми здійснювалася на вибірці з 15 учасниць того ж вікового діапазону.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження були апробовані у процесі проведення онлайн-тренінгу для групи учасників.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 87 сторінок, основний обсяг – 73 сторінок. Робота містить 2 таблиці, 2 діаграми та 4 додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ЖІНКИ ДО МАТЕРИНСТВА

1.1 Теоретичне обґрунтування підходів до поняття «психологічна готовність до материнства»

Материнство – це етап у житті жінки, який починається з настання вагітності та поступово формується, продовжуючись після народження й під час виховання дитини. З психологічної точки зору, вагітність супроводжується фізіологічними, когнітивними, емоційними та поведінковими змінами, а також формуванням нового соціально-психологічного статусу та ролі. Вона передбачає особистісну рефлексію, глибоке занурення у «внутрішній світ» і зміну змістовності комунікації з оточенням.

Перш ніж аналізувати готовність до материнства, слід визначити саме поняття психологічної готовності, яке вперше було введено в науковий обіг у 1976 році. На думку О. Бацилевої [7, с. 14], психологічна готовність є поєднанням емоційних та когнітивних утворень, переконань і поведінкових навичок.

На думку Ю. Корнева, психологічна готовність – це складне психологічне утворення, що включає взаємодію мотиваційного, емоційно-вольового, орієнтувально-мобілізаційного, пізнавально-оцінювального, операційно-діяльнісного та когнітивного компонентів [17, с. 32].

Відповідно, психологічна готовність до материнства – це ключове поняття, що відображає здатність жінки прийняти дитину та виконувати роль матері. Цей феномен включає сукупність психічних, емоційних та соціокультурних складових, які визначають готовність жінки до материнства та забезпечують ефективне виконання материнських функцій [3, с. 51].

Проблематика психологічної готовності до материнства є однією з ключових у сучасній психології розвитку та сімейній психології, адже саме цей феномен відображає внутрішню зрілість жінки до прийняття однієї з

найвідповідальніших соціальних ролей. Поняття «психологічна готовність до материнства» трактується науковцями по-різному, проте в більшості підходів воно розглядається як інтегративний психічний стан, який забезпечує гармонійне прийняття, усвідомлення і реалізацію ролі матері.

У загальному розумінні психологічна готовність до материнства – це комплекс психічних якостей, установок і процесів, що відображають здатність жінки усвідомлено вступати в нову соціальну роль, приймати дитину як цінність і забезпечувати її фізичний, емоційний та духовний розвиток. Вона виявляється у внутрішньому прийнятті материнства як життєво важливої події, у сформованому почутті відповідальності за іншу людину, у здатності до емоційної теплоти, турботи та самопожертви [32, с. 19].

Готовність до материнства – це складне багатокomпонентне психологічне утворення, яке охоплює як емоційні, так і когнітивні, мотиваційні та поведінкові аспекти ставлення жінки до власного майбутнього материнства. Вона передбачає не лише усвідомлення жінкою своєї нової соціальної ролі, а й вміння створити сприятливе середовище для розвитку дитини – фізичного, емоційного й духовного. Така готовність проявляється у здатності майбутньої матері встановити внутрішній зв'язок із малюком, навіть до його народження, що є передумовою формування гармонійних стосунків між матір'ю та дитиною.

На думку С. Мінюрової, готовність до материнства варто розглядати як особистісне утворення, в основі якого лежить певна суб'єктно-об'єктна орієнтація жінки щодо своєї дитини. Вона виявляється у тому, як майбутня мама сприймає малюка – не як абстрактне явище, а як живу істоту, до якої вже формується емоційна прив'язаність, відповідальність і турбота. Саме це суб'єктивне ставлення, на думку дослідниць, проявляється у стилі поведінки жінки, у її прагненні організувати такі умови, в яких психічний розвиток дитини відбуватиметься гармонійно й природно [33, с. 69].

Ключовою умовою становлення готовності до материнства, як зазначають науковці, є наявність гармонійних стосунків жінки зі своєю

власною матір'ю. Цей зв'язок виконує важливу функцію психологічного моделювання – саме через досвід власного дитинства та материнської турботи формується внутрішній образ «доброї матері», який стає орієнтиром для майбутньої поведінки жінки у ролі матері [33, с. 69].

Психологічна готовність до материнства не є моментальним утворенням – це динамічний процес, який починається задовго до вагітності й продовжується після народження дитини. Її формування зумовлюється багатьма чинниками: соціальними нормами, родинним досвідом, моделями материнства, які жінка спостерігала у власній сім'ї, рівнем особистісної зрілості, емоційною стабільністю та системою цінностей.

І. Пузь подає таке визначення даного поняття: «Психологічна готовність до материнства – це поєднання базових біологічних інстинктів та новоутворень особистості жінки, що формуються та трансформуються протягом життя під впливом соціокультурних і ціннісних факторів, таких як моделі взаємин у батьківській родині, стосунки з матір'ю та цінності оточення. Вона проявляється у здатності залишатися стійкою до зовнішніх змін і викликів, пов'язаних із народженням дитини, включно зі зміною системи взаємин, повсякденного режиму та фізичного стану під час вагітності, пологів і післяпологового періоду» [39, с. 195].

Н. Шмілик розглядає психологічну готовність до материнства як специфічне особистісне утворення, що відображає готовність жінки до виконання ролі матері. Це означає, що вона формується всередині особистості і включає різні психологічні ресурси, необхідні для майбутнього материнства. Психологічна готовність охоплює не лише внутрішню мотивацію та бажання жінки стати матір'ю, а й її здатність усвідомлювати власну роль, застосовувати знання та навички у догляді за дитиною, а також адекватно взаємодіяти з соціальним оточенням. Тобто це комплексне утворення, яке поєднує емоційні, когнітивні та соціальні аспекти особистості і створює фундамент для ефективного виконання материнських функцій [56, с. 131].

Психологічна готовність до материнства є комплексним особистісним

утворенням, яке визначає готовність жінки до виконання материнської ролі та ефективного догляду й виховання дитини. У науковій літературі це поняття трактують як поєднання емоційних, когнітивних, мотиваційних і соціально-поведінкових компонентів особистості, що формуються під впливом біологічних, соціокультурних та ціннісних факторів. Аналіз різних підходів дозволяє виділити, що психологічна готовність є не просто знанням або умінням, а цілісним психічним станом, який поєднує внутрішні потреби, цінності, переконання та практичні навички, необхідні для здійснення материнської діяльності.

Одним із ключових аспектів психологічної готовності є потребово-мотиваційний рівень, який відображає внутрішню потребу жінки в материнстві та її емоційну налаштованість на вагітність, пологи і взаємодію з дитиною. Цей рівень включає формування позитивного ставлення до вагітності, радісного сприйняття майбутньої ролі матері, бажання піклуватися про дитину і внутрішньої мотивації до материнської діяльності. Ціннісно-смысловий аспект потребово-мотиваційної готовності забезпечує усвідомлення жінкою значущості дитини та материнства серед інших життєвих цінностей і формує правильне уявлення про сенс материнської ролі [56, с. 131].

Крім мотиваційного рівня, важливу роль у структурі психологічної готовності відіграють когнітивні та операційні компоненти, що визначають здатність жінки застосовувати знання та навички для догляду за дитиною, планувати дії, прогнозувати власні емоційні та поведінкові реакції. Соціально-особистісний компонент формує готовність до взаємодії з оточенням у ролі матері, відповідальність за дитину та інтеграцію материнської ролі у систему особистісних цінностей.

Згідно з Е. Нор, готовність до материнства визначає «початковий, стартовий рівень» змісту материнської сфери та створює фундамент, на якому формується реальна поведінка жінок. Іншими словами, саме рівень психологічної готовності впливає на те, як жінка реалізує свою материнську

роль у житті, починаючи з вагітності і продовжуючи у догляді та вихованні дитини [65, с. 1083].

Дослідниця підкреслює важливість оцінки ступеня готовності дівчат до материнства, оскільки це дозволяє своєчасно виявляти можливі порушення материнської поведінки та планувати методи їх корекції та профілактики. Сьогодні це набуває особливої актуальності, адже спостерігається не лише відмова деяких матерів від власних дітей або явна зневага до них, а й порушення материнсько-дитячих відносин, що призводять до зниження емоційного благополуччя дітей і можуть негативно впливати на їхній психічний розвиток у немовлячому, ранньому та дошкільному віці.

Е. Нор виділяє п'ять основних компонентів готовності до материнства [65]:

- 1) Особистісна готовність – включає формування особистісних якостей, необхідних для ефективної реалізації материнської ролі.
- 2) Мотиваційна готовність – визначає бажання і внутрішню мотивацію жінки до материнства.
- 3) Модель материнства – уявлення жінки про роль матері, її очікування та цінності, пов'язані з материнством.
- 4) Материнська компетентність – рівень знань, навичок та здатності виконувати материнські функції.
- 5) Материнська потребово-мотиваційна сфера, яка складається з трьох блоків:
 - Потребово-емоційний блок – потреби та емоційні переживання, пов'язані з материнством.
 - Операціональний блок – практичні навички та способи дії в процесі догляду за дитиною.
 - Ціннісно-змістовний блок – система цінностей та сенсів, що визначають ставлення матері до дитини та материнства в цілому.

На думку Е. Нор, основою психологічної готовності до материнства є суб'єктивне ставлення матері до своєї дитини, яке проявляється у стилі її

материнської поведінки. До психологічної готовності також належать:

- переживання жінкою вагітності,
- орієнтація на цілі та завдання виховання і догляду за немовлям,
- наявність сприятливого раннього дитячого досвіду майбутньої

матері.

Таким чином, психологічна готовність до материнства є комплексним багатокомпонентним утворенням, що включає емоційні, мотиваційні, когнітивні та практичні аспекти, формуючи основу для ефективного виконання материнської ролі.

1.2. Структура, зміст та особливості мотиваційної готовності як складової психологічної готовності до материнства

Психологічна готовність до материнства може бути під впливом різноманітних факторів, таких як особистісні характеристики, досвід, соціокультурні чинники, підтримка з боку соціального середовища та психологічна підготовка. Розуміння цього поняття сприяє розробці програм і психологічних практик, які допомагають жінкам підготуватися до материнства, забезпечуючи їх психологічну готовність та благополуччя в цей важливий період життя [16, с. 55].

Роль психологічної готовності у формуванні материнської ідентичності є надзвичайно важливою, оскільки саме вона визначає, як жінка усвідомлює себе в ролі матері та сприймає власні материнські обов'язки. Високий рівень психологічної готовності сприяє більш усвідомленій і гармонійній взаємодії з дитиною, допомагає формувати емоційний зв'язок, підвищує впевненість у власних діях і рішеннях, пов'язаних з доглядом, вихованням та підтримкою розвитку дитини. У свою чергу, сформована материнська ідентичність впливає на поведінкові та емоційні прояви матері, визначаючи якість виконання нею своїх обов'язків та здатність адаптуватися до змін у сімейному та соціальному середовищі [40, с. 38].

Формування психологічної готовності до материнства відбувається

поступово і охоплює кілька ключових етапів у житті жінки, які безпосередньо впливають на її здатність успішно виконувати роль матері [14, с. 29].

На етапі дитинства дівчинка спостерігає за поведінкою матері та інших жінок у родині, формуючи перші уявлення про материнство та роль матері в суспільстві. Це стає основою для подальшого розвитку її материнських установок.

У підлітковому віці, під час статевого дозрівання, дівчинка починає усвідомлювати свою майбутню роль матері. На цьому етапі можуть з'являтися психологічні питання, сумніви та страхи, пов'язані з майбутнім материнством, що потребує підтримки та роз'яснення.

У дорослому житті жінка продовжує розвивати психологічну готовність через особистісний розвиток, побудову міжособистісних стосунків і планування сімейного життя. Вона визначає власні цілі, оцінює професійні та особисті аспекти майбутнього материнства та формує своє ставлення до ролі матері.

Останній етап пов'язаний з вагітністю, яка часто стає переломним моментом для усвідомлення ролі матері. Цей період супроводжується різними емоціями та психологічними викликами, і підтримка з боку партнера, сім'ї та фахівців відіграє надзвичайно важливу роль у зміцненні психологічної готовності жінки [14, с. 30].

Материнська ідентичність охоплює комплекс відчуттів, переживань і внутрішніх установок, які формують у жінки усвідомлення себе як матері. Вона проявляється у природному бажанні піклуватися про дитину, забезпечувати її фізичний та емоційний комфорт, виховувати та навчати, а також створювати безпечне і сприятливе середовище для розвитку дитини. Крім практичних дій, материнська ідентичність включає внутрішні переконання, ціннісні орієнтири та ставлення до власної ролі матері, які формуються на основі психологічної готовності жінки [21, с. 44].

Становлення психологічної готовності відбувається поступово і включає послідовні етапи, кожен з яких має особливе значення для розвитку

материнської ідентичності. Дитинство і підлітковий вік закладають перші уявлення про материнство, спостереження за моделями поведінки матері та інших жінок формує початкові установки щодо майбутньої ролі. Доросле життя дозволяє розвивати психологічну готовність через особистісний розвиток, формування ціннісних пріоритетів і планування сімейного життя. Вагітність виступає кульмінаційним етапом, коли внутрішні переконання та практичні навички поєднуються, формуючи цілісне усвідомлення материнської ролі [51, с. 32].

Свідоме усвідомлення цих етапів та їхнього значення дозволяє не лише поглибити розуміння власних психологічних станів, але й створює можливості для цілеспрямованої підтримки жінки на шляху до материнства. Це сприяє розвитку її материнської ідентичності, зміцнює внутрішню готовність до виконання обов'язків матері та полегшує адаптацію до нових ролей і відповідальностей у післяпологовому періоді. Такий підхід дозволяє підвищити психологічне благополуччя жінки, забезпечити гармонійні стосунки з дитиною та створити основу для здорового сімейного функціонування [51, с. 32].

Зміст мотиваційної готовності охоплює сукупність внутрішніх мотивів і потреб жінки, що пов'язані з материнством. Вона включає усвідомлене бажання народити та виховувати дитину, готовність жертвувати власними потребами заради добробуту дитини, відповідальність за її фізичний та психологічний розвиток, а також прагнення створити позитивне емоційне середовище в сім'ї. Мотиваційна готовність передбачає, що жінка усвідомлює не лише практичні аспекти материнства (догляд, навчання, забезпечення), а й власну роль у формуванні психоемоційного благополуччя дитини [16, с. 59].

Зміст мотиваційної готовності до материнства є багатовимірним і охоплює різні рівні психічної діяльності жінки, її внутрішні прагнення, установки та цінності. Він визначає, як саме майбутня мати сприймає свою роль і наскільки вона готова до активної участі у житті дитини. Перш за все, мотиваційна готовність включає усвідомлене бажання народити дитину, тобто

внутрішнє прагнення жінки стати матір'ю, яке базується не лише на соціальних очікуваннях, а й на її особистих цінностях, переконаннях та життєвих пріоритетах. Це бажання стає фундаментом для формування цілісної материнської ідентичності та визначає ставлення до майбутніх материнських обов'язків [53, с. 53].

До змісту мотиваційної готовності входить готовність жертвувати власними потребами та інтересами заради дитини. Це проявляється у здатності жінки ставити благополуччя дитини понад власні бажання, організовувати свій час і ресурси для забезпечення її розвитку, безпеки та комфорту. Така готовність також включає відповідальність за фізичний розвиток дитини – забезпечення харчування, догляду та здоров'я – а також за психологічний розвиток, що передбачає створення емоційно стабільного та підтримуючого середовища [63, с. 18].

Мотиваційна готовність передбачає активну участь жінки у вихованні дитини, тобто прагнення формувати її моральні, соціальні та інтелектуальні якості. Вона включає вміння встановлювати емоційний контакт, відчувати потреби дитини, підтримувати її ініціативу та допомагати у розвитку самостійності. У цьому контексті жінка не просто виконує обов'язки, а є активним суб'єктом, що впливає на формування особистості дитини та її соціалізацію [63, с. 17].

Особливе значення має усвідомлення практичних аспектів материнства, таких як організація побуту, навчання дитини, планування сімейного бюджету та забезпечення її потреб. Мотиваційна готовність забезпечує, щоб жінка розуміла не лише необхідність цих дій, а й їхню важливість для гармонійного розвитку дитини та стабільності родини. Водночас вона включає здатність реагувати на стресові ситуації, адаптуватися до непередбачуваних обставин та шукати ресурси для вирішення проблем, що виникають у процесі материнства.

Крім того, мотиваційна готовність передбачає прагнення створити позитивне емоційне середовище в сім'ї, що сприяє психологічному благополуччю дитини та формуванню здорових сімейних відносин. Це

передбачає розвиток у матері емпатії, терпіння, вміння регулювати власні емоції та підтримувати дитину у її емоційних переживаннях. Така готовність формує основу для тривалих, довірливих і безпечних взаємин між матір'ю та дитиною, що мають вирішальне значення для розвитку її соціальних і психоемоційних компетентностей [48, с. 14].

Існує декілька підходів до визначення структури психологічної готовності жінок до материнства, оскільки різні дослідники виділяли власні компоненти цього складного психологічного явища. Психологічна готовність до материнства розглядається як інтегративна характеристика особистості, що включає сукупність емоційних, когнітивних, поведінкових та мотиваційних аспектів, які забезпечують здатність жінки прийняти та виконувати роль матері.

Кожен із запропонованих підходів відображає різні сторони психологічної підготовки: деякі дослідники роблять акцент на емоційному стані та психоемоційній стабільності, інші – на мотиваційних компонентах і готовності до соціальних змін, пов'язаних з народженням дитини, ще інші – на когнітивних уявленнях та знаннях про виховання.

Зокрема, Т. Гур'янова виділяє у структурі психологічної готовності до материнства п'ять основних аспектів, які комплексно відображають готовність жінки до виконання материнських функцій та ролі у родині і суспільстві (рис. 1.2) [11, с. 103]. Такий підхід дозволяє систематизувати знання про психологічні особливості майбутніх матерів та забезпечує основу для розробки ефективних програм психологічної підтримки на різних етапах планування материнства, вагітності та післяпологового періоду.

<i>Мотиваційний аспект</i>
мотив вагітності та народження дитини, відчуття відповідальності та обов'язку за її виховання
<i>Оціночний аспект</i>
рефлексія щодо власної готовності та підготовленості до ролі матері
<i>Емоційний аспект</i>

емоційне сприйняття себе у ролі матері, яке визначає як комфорт, так і дискомфорт; переважаючий настрій протягом вагітності або при взаємодії з дитиною <i>Регуляційний аспект</i> саморегуляція жінки протягом вагітності та після пологів, а також у період взаємодії з дитиною, враховуючи динамічні характеристики змін життєдіяльності та рефлексивні фактори можливостей жінки, які визначають самосвідомість у трансформації життєдіяльності
<i>Операційний аспект</i> включає материнську компетентність, яка визначається знанням способів та прийомів, необхідних для догляду за дитиною, а також напрацюванням необхідних для цього навичок та умінь

Рис. 1.2. Структура психологічної готовності до материнства за Т. Гур'яною

Дослідження таких вчених, як С. Фанті, М. Марконі та інших представників мікропсихоаналізу, свідчать про те, що основи майбутніх взаємин матері з дитиною формуються ще на ранніх етапах – під час внутрішньоутробного розвитку. У цей період починають проявлятися перші емоційні конфлікти між матір'ю та плодом, які закладають початкові психоемоційні механізми материнства. Дослідники підкреслюють, що цей процес не зупиняється після народження дитини, а продовжується у дитинстві, коли формуються перші уявлення про роль матері та способи взаємодії з дитиною. Під час вагітності ці ранні емоційні переживання активізуються, стаючи більш усвідомленими та впливаючи на внутрішній світ жінки, її ставлення до майбутньої дитини та готовність до виконання материнських обов'язків. Таким чином, мотиваційна готовність до материнства формується на основі поєднання ранніх емоційних досвідів, особистісного розвитку та активного психологічного переосмислення ролі матері, що забезпечує цілісність та глибину психічної підготовки жінки до материнства [60, с. 39].

У другій половині XX століття в науковому середовищі активно розгорнулася дискусія щодо природи материнського інстинкту та його ролі у формуванні материнської поведінки. Багато дослідників, серед яких Р. Дж. Геллес, Дж. Боулбі, К. Лоренц, Е. Панов, Р. Шовен та Х. Монтані, підкреслювали, що материнська прив'язаність має частково вроджене підґрунтя, яке зближує людину з базовими біологічними механізмами тваринного світу [60]. Раніше література, присвячена темі материнства, була вкрай обмеженою, і питання емоційного зв'язку між немовлям і матір'ю майже не досліджували. Упродовж століть немовлята були відокремлені від дорослих через обмежене розуміння їхніх унікальних потреб та поведінки. Ставлення до них базувалося здебільшого на фізичних характеристиках, таких як розмір, маса та слабкість м'язів.

Етап розвитку материнської готовності починається ще у внутрішньоутробний період і триває протягом усього життя жінки, проте особливо важливими є дитинство та ранній вік, оскільки цей період є критичним для формування основ особистості та ставлення до світу в цілому. Сучасні дослідження підтверджують, що феномен прихильності між матір'ю та дитиною є надзвичайно важливим, оскільки саме він визначає ефективність майбутньої материнської поведінки.

Дослідження М. Мід показали, що турбота матері та її емоційна прив'язаність до дитини настільки глибоко закорінені у біологічних процесах, що їх не можна повністю зруйнувати соціальними впливами: процес зачаття, вагітності, пологів та грудного вигодовування створює природний фундамент для материнської поведінки. Жінка від природи має схильність до материнства, і лише свідоме пригнічення цих природних якостей або спеціальна соціальна інструкція може тимчасово або частково стримати її реалізацію [43, с. 20].

Особливості мотиваційної готовності до материнства зумовлені її динамічним характером та етапністю розвитку, що робить її процес складним і багатогранним. Формування мотиваційної готовності відбувається

поступово, починаючи з раннього усвідомлення потенційної ролі матері в житті жінки. На цьому початковому етапі жінка розмірковує про можливість стати матір'ю, оцінює власні життєві ресурси, особистісні якості та готовність до відповідальності за життя та благополуччя дитини. Цей період включає внутрішню рефлексію, переоцінку пріоритетів і формування основних мотивів до майбутнього материнства [43, с. 20].

Наступний етап пов'язаний із плануванням вагітності, коли жінка активно готується до фізіологічних, психологічних та соціальних змін, що очікують її. Тут важливу роль відіграє усвідомлення необхідності організації свого життя, коригування побутових та професійних планів, створення психологічної стабільності та підтримки, а також підготовка до емоційного і фізичного навантаження, яке супроводжує вагітність. На цьому етапі мотиваційна готовність проявляється у прагненні забезпечити дитині найсприятливіші умови для розвитку та у відповідальності за власне здоров'я.

Етап очікування дитини та адаптації до змін під час вагітності характеризується посиленням емоційного досвіду та переживань, пов'язаних із майбутньою материнською роллю. Жінка відчуває зміни у власному тілі та психологічному стані, що потребує здатності до саморегуляції, контролю емоцій, управління тривожністю та страхами. У цей період особливо важлива підтримка близьких, соціальне заохочення та професійна допомога, що сприяє збереженню внутрішньої мотивації та посиленню впевненості у власних силах [45, с. 26].

Після народження дитини мотиваційна готовність проявляється у реалізації материнської ролі через активну участь у догляді за дитиною, формування її фізичного та психологічного благополуччя, а також у розвитку емоційного зв'язку та підтримці безпеки дитини. На цьому етапі жінка опановує нові навички, пристосовується до змін у повсякденному житті та здатна ефективно розподіляти власні ресурси, щоб задовольнити потреби дитини та підтримувати гармонійні сімейні відносини. Кожний з цих етапів супроводжується специфічними психологічними переживаннями, завданнями

та викликами, що потребують цілеспрямованої підтримки і корекції для забезпечення ефективного функціонування матері та розвитку її мотиваційної готовності [45, с. 26].

Ще однією важливою особливістю мотиваційної готовності є її тісний зв'язок із психологічною ідентичністю жінки. Вона формує уявлення про соціальну та сімейну роль матері, визначає моральні та ціннісні орієнтири, необхідні для прийняття відповідальних рішень у житті матері та дитини. Мотиваційна готовність також сприяє розвитку стійкості до стресових та кризових ситуацій, що виникають під час вагітності, пологів та догляду за дитиною, і полегшує адаптацію до нових життєвих умов. Вона забезпечує формування внутрішньої впевненості, усвідомлення власних ресурсів та здатність до саморегуляції, що є критично важливим для успішного виконання материнських обов'язків.

1.3 Психологічні параметри мотиваційної готовності жінки на етапах планування, вагітності та післяпологового періоду

Психологічна готовність до материнства є багатовимірним феноменом, у структурі якого важливе місце займає мотиваційна складова. Саме мотиваційна готовність визначає глибину, усвідомленість і стабільність прагнення жінки стати матір'ю, а також її здатність прийняти нову життєву роль і відповідальність, пов'язану з народженням і вихованням дитини. Цей аспект не є статичним, а формується поступово – від етапу усвідомлення бажання материнства до реального виконання материнських функцій після народження дитини.

На різних етапах мотиваційна готовність набуває різного змістового наповнення, відображаючи психологічну динаміку жінки в процесі адаптації до нових умов життя. У період планування вагітності вона пов'язана з формуванням позитивного ставлення до ролі матері, з переосмисленням особистісних і ціннісних орієнтацій. Під час вагітності мотиваційна сфера набуває більш емоційного характеру, оскільки відбувається зміцнення

внутрішнього зв'язку з майбутньою дитиною та поступова інтеграція материнських установок у структуру особистості. Після народження дитини мотиваційна готовність проявляється у реальному виконанні ролі матері, у вмінні підтримувати стабільний психологічний контакт із немовлям, долати труднощі й забезпечувати емоційно комфортне середовище для його розвитку [12, с. 15].

На формування та рівень психологічної готовності до материнства впливає низка чинників, серед яких одним із визначальних є ступінь психофізіологічної зрілості жінки. Саме цей аспект безпосередньо пов'язаний із віковими особливостями, адже різні етапи життя характеризуються специфічними фізіологічними, емоційними та когнітивними можливостями, що зумовлюють ступінь готовності до виконання ролі матері.

Дослідники підкреслюють, що ранній репродуктивний період, зокрема вік 16-18 років, не є сприятливим для народження дитини, оскільки в цей час організм ще не досягає повної фізіологічної та психоемоційної зрілості. У такому віці дівчата зазвичай не мають достатнього рівня життєвого досвіду, стабільності самооцінки та сформованості відповідальності, необхідних для усвідомленого материнства. Для них можуть бути характерними прояви внутрішньої невпевненості, емоційної нестабільності, підвищеної тривожності та інфантильності, що ускладнює прийняття нової соціальної ролі [8, с. 239].

Оптимальним періодом для народження першої дитини вважається вік від 19 до 28 років, коли жінка зазвичай досягає необхідного рівня фізичної зрілості, соціальної стабільності та психологічної готовності до виконання материнських функцій. Саме в цей час формується гармонійне поєднання мотиваційної, емоційної та ціннісної сфер, що забезпечує позитивне ставлення до дитини, усвідомлення власної відповідальності за її виховання та здатність створювати сприятливі умови для розвитку малюка [8, с. 239].

У контексті дослідження психологічної готовності до материнства важливо враховувати не лише біологічну зрілість, а й соціально-психологічні

особливості жінки на різних етапах її життя. У віці 19-21 року організм уже досягає фізіологічної готовності до народження дитини, проте цей період зазвичай характеризується домінуванням навчальної та професійно-пізнавальної мотивації. Молоді жінки зосереджені на здобутті освіти, професійних навичок, формуванні власної кар'єрної траєкторії, що відсуває материнство на другий план. У цьому віці провідною стає орієнтація на саморозвиток і побудову майбутнього, а не на виконання материнської ролі, адже ще не сформовані повною мірою соціально-психологічна стабільність і почуття впевненості у власних можливостях забезпечити дитині належні умови для життя.

Натомість у віці від 21 до 23 років відбувається поступове переорієнтування цінностей. Після завершення навчання жінка починає більш усвідомлено замислюватися над перспективами створення сім'ї, народження дитини та власним місцем у суспільстві. Цей період часто пов'язаний із прагненням досягти професійної самореалізації, знайти стабільну, цікаву роботу з гідною оплатою праці. Водночас формується потреба у стабільності – як матеріальній, так і емоційній, що є передумовою для планування народження дитини [58, с. 235].

У віковому періоді від 24 до 26 років у більшості жінок відбувається перехід до якісно нового рівня особистісної та соціальної зрілості, що безпосередньо впливає на формування психологічної готовності до материнства. Саме в цей час жінка зазвичай досягає професійної стабільності, має чіткі уявлення про власні життєві пріоритети, систему цінностей і майбутні цілі. Освітні та кар'єрні завдання, які були домінантними у попередні роки, здебільшого реалізовані або перебувають на етапі завершення. Це створює сприятливі умови для переорієнтації мотиваційної сфери на формування сім'ї та народження дитини.

У цьому віці жінка починає сприймати материнство не як обмеження чи життєву зміну, а як природне продовження особистісного розвитку. З'являється глибше усвідомлення відповідальності за майбутню дитину,

прагнення створити стабільне емоційне та матеріальне середовище для її гармонійного зростання. Психологічна готовність до материнства в цьому періоді характеризується поєднанням зрілої системи цінностей, стабільної самооцінки, емоційної врівноваженості та здатності до емпатії. Саме ці риси забезпечують здатність жінки не лише народити, а й виховати дитину, створивши для неї атмосферу любові, безпеки та підтримки [58, с. 235].

Натомість після 29 років починають проявлятися як психологічні, так і фізіологічні чинники, що можуть впливати на процес материнства. Медичні дослідження свідчать, що після цього віку поступово знижується функціональний потенціал репродуктивної системи, підвищується ризик ускладнень під час вагітності, народження дітей із низькою масою тіла або вродженими патологіями. Після 35 років у жіночому організмі активізуються процеси природного старіння, що може позначатися на якості яйцеклітин і загальному рівні здоров'я, необхідному для виношування дитини.

Українська дослідниця й психолог Л. Магдисюк у своїй науковій праці «Психологічна готовність української молоді до материнства» [25] акцентує увагу на тому, що сучасна система освіти в Україні практично не приділяє уваги вихованню молоді в таких життєво значущих сферах, як підготовка до статевого життя, батьківства й материнства. Відсутність системного підходу до формування цих знань і цінностей, на її думку, призводить до низки серйозних соціально-психологічних проблем. Зокрема, спостерігається поступове зниження соціального статусу матері, зменшення мотивації жінок до народження дітей, а також трансформація традиційних сімейних і батьківських установок, які раніше були характерними для українського суспільства.

Дослідниця підкреслює, що однією з головних причин цих тенденцій є психологічна неготовність молодих жінок до прийняття та реалізації ролі матері. Вона зауважує, що часто цей процес супроводжується внутрішніми суперечностями, невпевненістю у власних силах, браком позитивного прикладу або адекватної підготовки до виховання дітей. У результаті це може

спричинити деформацію материнської поведінки, емоційну нестабільність матері та труднощі у взаємодії з дитиною, що негативно позначається на формуванні особистості нового покоління.

На думку Л. Магдисюк, період юності є вирішальним етапом у становленні психологічної готовності до материнства, адже саме в цей час відбувається глибинне осмислення власного дитячого досвіду, переосмислення взаємин із матір'ю, формування уявлень про ідеальний образ майбутньої матері. У цей період дівчина починає усвідомлювати власне бажання створити сім'ю, мати дітей, що свідчить про гармонійний розвиток її материнської сфери. Водночас важливо, щоб ці уявлення не набували спотвореного чи деформованого характеру, адже саме вони закладають основу майбутньої моделі материнської поведінки [25].

На етапі планування вагітності мотиваційна сфера жінки набуває особливого значення, оскільки саме в цей період формується основа її майбутньої материнської поведінки та ставлення до дитини. Внутрішня готовність у цей час формується під безпосереднім впливом різноманітних соціальних, культурних і особистісних чинників, які визначають характер мотиваційної сфери. Значну роль відіграють сімейні традиції, досвід взаємодії з власними батьками, а також ціннісні установки, що закладаються у процесі освіти та соціалізації [29].

У цей період жінка починає усвідомлювати своє бажання стати матір'ю, що передбачає глибоке переосмислення власних життєвих цілей та пріоритетів. Вона оцінює, наскільки готова змінювати свій спосіб життя, зокрема рівень відповідальності, розподіл часу та енергії між навчанням, роботою та майбутніми обов'язками матері. Формування мотиваційної готовності також передбачає осмислення того, якими цінностями вона керуватиметься у вихованні дитини, якими принципами визначатиме свої дії та рішення у сімейному житті, а також яким чином інтегрує власні прагнення з потребами майбутньої дитини.

На цьому етапі мотиваційна готовність проявляється у здатності

планувати майбутнє, приймати свідомі рішення щодо створення сім'ї та визначення часу народження дитини, а також у формуванні внутрішньої готовності до психологічних та емоційних змін, пов'язаних із материнством. Вона включає не тільки прагнення до стабільності у навчанні чи професійній діяльності, але й усвідомлення необхідності створення сприятливих умов для розвитку та виховання дитини. Таким чином, етап планування вагітності є фундаментом мотиваційної готовності, оскільки саме на цьому рівні закладаються моральні, емоційні та ціннісні орієнтації, які забезпечують відповідальне та усвідомлене ставлення жінки до майбутньої материнської ролі [29].

Під час вагітності мотиваційна готовність жінки набуває особливої глибини та інтегрованості, оскільки вона починає проявлятися не лише як усвідомлене прагнення стати матір'ю, а як комплекс внутрішніх переживань, почуттів і очікувань, пов'язаних із майбутньою дитиною. У цей період формується сильний емоційний зв'язок із ненародженою дитиною, що стимулює розвиток емпатії, здатності до співпереживання та розуміння потреб іншої істоти, яка залежить від матері. З'являється глибоке позитивне ставлення до процесу пологів та власної материнської діяльності, яке підкріплює внутрішню мотивацію і готовність жінки долати фізіологічні та психологічні труднощі, пов'язані з виношуванням дитини [44, с. 142].

Вагітність стає періодом інтенсивного переосмислення власного дитячого та підліткового досвіду, особливо взаємин із власною матір'ю, що дозволяє жінці визначити, яку модель материнства вона прагне реалізувати у своєму житті. Це усвідомлення допомагає виробити власні принципи виховання, організаційні підходи до догляду за дитиною та способи підтримки її гармонійного розвитку.

Мотиваційна готовність у цей період проявляється також у практичних аспектах: жінка починає планувати та організовувати свої повсякденні дії, створювати сприятливі умови для себе та майбутньої дитини, формує ціннісне ставлення до дитини, усвідомлює необхідність психоемоційної підтримки

власного організму. Усе це сприяє поступовому переходу від бажання стати матір'ю до здатності ефективно реалізовувати материнську роль, закладаючи основу для стабільного і здорового розвитку дитини після народження [44, с. 142].

Після народження дитини мотиваційна готовність жінки переходить у практичну площину та виявляється через конкретні дії та поведінку матері у повсякденному житті. Вона стає основою для формування турботливого ставлення до немовляти, забезпечення стабільного емоційного контакту та адекватного реагування на його потреби. У цей період мотиваційна готовність включає здатність балансувати між бажанням забезпечити дитині максимум уваги і турботи та реалістичною оцінкою власних фізичних і психологічних ресурсів, що дозволяє уникати виснаження і підтримувати власне психоемоційне здоров'я [44, с. 142].

Одночасно мотиваційна готовність сприяє організації сприятливого середовища для розвитку дитини, формуванню умов, у яких вона отримує безпечний і стабільний контакт з матір'ю, а також можливість поступового освоєння соціальних і життєвих навичок. Вона проявляється у послідовному виконанні материнських функцій, плануванні повсякденних дій, створенні рутини, що відповідає потребам немовляти, і водночас забезпечує психічну стійкість матері. Таким чином, мотиваційна готовність на післяпологовому етапі поєднує внутрішнє бажання піклуватися про дитину з практичною здатністю ефективно реалізовувати материнські обов'язки, що є необхідною умовою гармонійного розвитку дитини та адаптації матері до нової соціальної ролі.

Мотиваційна готовність жінки до материнства змінюється та розвивається на різних етапах її життя, від планування вагітності до післяпологового періоду. Кожен із цих етапів характеризується специфічними психологічними параметрами, які відображають внутрішню готовність матері до прийняття материнської ролі, формування ціннісних орієнтацій та забезпечення оптимального середовища для розвитку дитини. Наведена нижче

таблиця відображає основні характеристики мотиваційної готовності на кожному з цих етапів.

Таблиця 1.3.

Особливості мотиваційної готовності жінки до материнства на різних етапах

Етап	Характеристика мотиваційної готовності	Психологічні параметри
Планування вагітності	Формування усвідомленого бажання стати матір'ю; переосмислення життєвих цінностей; оцінка готовності до змін у житті	Усвідомленість власного бажання, ціннісна орієнтація, реалістична оцінка ресурсів, планування сімейного та професійного життя, моральна та емоційна підготовка
Вагітність	Поглиблення емоційного зв'язку з майбутньою дитиною; розвиток емпатії; формування позитивного ставлення до пологів та майбутньої материнської діяльності	Емоційна інтеграція з дитиною, здатність до емпатії, усвідомлення власного досвіду взаємодії з матір'ю, формування моделі майбутнього материнства, організація повсякденних дій, підтримка психоемоційного стану
Післяпологовий	Практична	Поведінкова

Етап	Характеристика мотиваційної готовності	Психологічні параметри
період	реалізація материнської ролі; турбота про немовля; створення сприятливого середовища для розвитку дитини	активність, здатність до адекватного реагування на потреби дитини, підтримка власного психічного стану, організація побуту і догляду, поєднання бажання дбати з оцінкою власних ресурсів

Психологічні параметри мотиваційної готовності жінки до материнства є динамічними та тісно пов'язаними з життєвим етапом, на якому вона перебуває. На етапі планування вагітності мотиваційна готовність формується через усвідомлення власного бажання стати матір'ю, переосмислення життєвих цінностей і оцінку здатності адаптуватися до змін у повсякденному та професійному житті. Вагітність характеризується глибшою інтеграцією емоційних, когнітивних та ціннісних аспектів, проявом емпатії, формуванням внутрішнього зв'язку з майбутньою дитиною та усвідомленням власної моделі материнства. Після народження дитини мотиваційна готовність набуває практичного характеру, проявляючись у поведінковій активності матері, здатності забезпечувати турботу й емоційний контакт з дитиною, а також у поєднанні прагнення піклуватися з адекватною оцінкою власних ресурсів.

Таким чином, мотиваційна готовність на кожному етапі розвитку материнської ролі забезпечує поступове поєднання внутрішніх прагнень жінки з реаліями практичного виховання дитини. Усвідомлення психологічних параметрів цього процесу є важливим для підтримки матері,

своєчасної профілактики труднощів у післяпологовий період та створення сприятливого середовища для гармонійного розвитку дитини.

Висновок до 1-го розділу

У першому розділі окреслено психологічну готовність жінки до материнства. На підставі аналізу наукових джерел, сучасних досліджень та психологічних концепцій можна зробити низку узагальнень щодо особливостей формування готовності до материнства.

По-перше, готовність до материнства розглядається як комплексне психологічне явище, що включає як біологічні, так і соціально-психологічні та особистісні аспекти. Вона формується поступово, починаючи з періоду усвідомлення потенційної ролі матері, продовжується під час планування вагітності, набуває глибокого емоційного та когнітивного змісту у період виношування дитини та практично реалізується після народження дитини через конкретні материнські дії та поведінку. Важливо, що психологічна готовність визначається не лише фізіологічними можливостями, а й психоемоційною зрілістю жінки, її особистісними цінностями, соціальною підтримкою та досвідом взаємодії з власними батьками.

По-друге, мотиваційна готовність є ключовим компонентом психологічної готовності до материнства, оскільки саме вона забезпечує внутрішню мобілізацію ресурсів жінки, усвідомлення відповідальності та прагнення створювати сприятливе середовище для розвитку дитини. На етапі планування вагітності мотиваційна готовність формується через переосмислення життєвих цінностей, оцінку власних ресурсів, планування сімейного та професійного життя, а також усвідомлення бажання стати матір'ю. Під час вагітності мотиваційна сфера інтегрує емоційні, когнітивні та ціннісні аспекти, проявляється у формуванні глибокого зв'язку з майбутньою дитиною, розвитку емпатії та визначенні власної моделі материнства. Післяпологовий період характеризується практичною реалізацією мотиваційної готовності, яка проявляється у здатності забезпечити турботу,

емоційний контакт, організацію побуту та баланс між власними ресурсами та потребами дитини.

По-третє, дослідження вікових, соціально-культурних та особистісних чинників свідчить, що психологічна готовність до материнства є динамічною і змінюється в залежності від життєвого етапу жінки. Вікові особливості, професійна реалізація, освіта та досвід взаємодії з батьками значною мірою впливають на рівень мотиваційної готовності та здатність ефективно реалізовувати материнські функції. Недостатня підготовка на будь-якому етапі може стати причиною внутрішніх конфліктів, психологічної неготовності та труднощів у вихованні дитини.

Таким чином, психологічна готовність до материнства є багатокомпонентним феноменом, у якому мотиваційна складова відіграє центральну роль, забезпечуючи внутрішню готовність жінки прийняти та реалізувати материнську роль. Усвідомлення сутності, структури та параметрів мотиваційної готовності дозволяє своєчасно виявляти ризики психологічної неготовності, сприяти формуванню адекватних материнських установок та створювати умови для гармонійного розвитку дитини. Важливість цих знань полягає також у практичній площині: вони можуть бути використані у програмах підготовки майбутніх матерів, профілактиці психологічних труднощів після народження дитини та забезпеченні ефективної соціальної та емоційної підтримки жінки на всіх етапах материнської діяльності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЖІНОК

2.1. Організація і методи дослідження

Організація емпіричного дослідження була спрямована на вивчення психологічних параметрів мотиваційної готовності жінок до материнства на різних етапах – від планування вагітності до післяпологового періоду. Для забезпечення достовірності та репрезентативності результатів було створено вибірку з жінок різного віку, соціального статусу та сімейного досвіду, що дозволило виявити як загальні закономірності, так і індивідуальні відмінності у структурі мотиваційної готовності.

Експериментальна база дослідження охоплювала жінок, які перебували на різних етапах становлення материнства: планували вагітність, очікували народження дитини або виховували дітей віком до одного року. До участі у дослідженні залучалися респондентки на добровільних засадах, які погодилися взяти участь в онлайн-опитуванні та надати дозвіл на подальшу обробку результатів дослідження. Такий підхід дозволив сформувати достатньо різноманітну вибірку та забезпечив можливість простежити особливості формування мотиваційної готовності до материнства залежно від етапу входження жінки у материнську роль.

У дослідженні взяли участь 60 жінок віком від 20 до 35 років. Обраний віковий діапазон є найбільш репрезентативним для вивчення мотиваційної готовності до материнства, оскільки саме у цей період найчастіше реалізується репродуктивна функція та формується усвідомлене ставлення до батьківства. Жінки цього віку, як правило, характеризуються відносною особистісною зрілістю, сформованою системою цінностей, певним рівнем соціальної адаптації та здатністю до рефлексії власних життєвих цілей і перспектив.

Для більш детального аналізу вибірку було розподілено на три групи відповідно до етапу реалізації материнства. До першої групи увійшли жінки,

які перебували на етапі планування вагітності – 35% від загальної кількості учасниць. Друга група складалася з вагітних жінок і становила 38% вибірки. Третю групу становили жінки у післяпологовому періоді, які виховували дитину віком до одного року – 27% респонденток. Такий розподіл дозволив порівняти особливості мотиваційної готовності до материнства, репродуктивних установок та психологічного стану жінок залежно від актуального етапу материнства.

Окрім вікових характеристик та етапу реалізації материнства, при аналізі вибірки враховувався також соціальний статус учасниць. Більшість респонденток перебували у шлюбі або тривалих партнерських стосунках, мали середню спеціальну чи вищу освіту та були соціально активними. Частина жінок поєднувала професійну діяльність із підготовкою до материнства або доглядом за дитиною, що дозволило дослідити особливості поєднання особистісної, професійної та сімейної сфер життя.

Різномірність вибірки сприяла більш повному аналізу психологічних чинників мотиваційної готовності до материнства та дала змогу виявити специфіку переживання материнської ролі на різних етапах її становлення. Це підвищує практичну значущість отриманих результатів і дозволяє використовувати їх при розробці програм психологічного супроводу жінок у період підготовки до материнства, вагітності та після народження дитини.

Таблиця 2.1

Соціально-демографічна характеристика вибірки

Показник	Категорія	Кількість осіб	%
Вік	20–24 роки	18	30,0
	25–29 років	24	40,0
	30–35 років	18	30,0
Сімейний стан	Одружені	39	65,0
	У фактичних	15	25,0

Показник	Категорія	Кількість осіб	%
	партнерських стосунках		
	Неодружені	6	10,0
Освіта	Середня спеціальна	14	23,3
	Незакінчена вища	12	20,0
	Вища	34	56,7
Зайнятість	Працюють	38	63,3
	Тимчасово не працюють	14	23,3
	Перебувають у декретній відпустці	8	13,4
Етап реалізації материнства	Планування вагітності	21	35,0
	Вагітність	23	38,3
	Післяпологовий період (до 1 року)	16	26,7
Черговість вагітності	Перша вагітність	34	56,7
	Повторна вагітність	26	43,3
Наявність дітей	Не мають дітей	29	48,3
	Мають одну дитину	21	35,0
	Мають двох і більше дітей	10	16,7

Організаційна частина дослідження передбачала кілька послідовних етапів: попередній, основний та аналітичний. На попередньому етапі здійснювався відбір респонденток, узгодження умов проведення дослідження та інформування учасниць про його мету й етичні аспекти. Основний етап включав використання комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення мотиваційних, емоційних та когнітивних характеристик, що формують психологічну готовність до материнства. Аналітичний етап передбачав узагальнення, систематизацію та інтерпретацію отриманих результатів, а також порівняння показників між групами жінок, які перебували на різних етапах материнства.

Дослідження проводилося відповідно до етичних норм психологічної науки. Усі учасниці були ознайомлені з метою, завданнями та процедурою експерименту, після чого надали усвідомлену згоду на участь. Конфіденційність отриманої інформації була гарантована.

Під час дослідження використано такі методики:

1) *Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД) О. Волкової, Г. Трапезникової (Додаток А)* є важливим психодіагностичним інструментом, який дозволяє комплексно дослідити особливості сімейних цінностей, рольових установок та уявлень жінки про сімейне життя у контексті її психологічної готовності до материнства. Основною метою використання даної методики у межах дослідження є визначення того, наскільки сформованими є уявлення жінки про майбутню сімейну взаємодію, батьківські ролі, відповідальність подружжя та емоційно-ціннісне ставлення до сім'ї й виховання дитини.

У процесі дослідження за допомогою методики РОД увага зосереджується на аналізі значущості різних сфер сімейного життя для жінки, а також на особливостях її рольових очікувань щодо чоловіка та власної ролі у шлюбі. Особливого значення у контексті мотиваційної готовності до материнства набувають показники, пов'язані зі ставленням до дітей, виконанням батьківських обов'язків, емоційною підтримкою в сім'ї,

відповідальністю за виховання дитини та готовністю до сімейної взаємодії.

Методика дозволяє виявити, наскільки майбутнє материнство інтегроване у систему життєвих цінностей жінки, чи сприймає вона сім'ю як важливу сферу самореалізації, а також наскільки усвідомлено ставиться до майбутніх сімейних і батьківських ролей. Отримані результати дають змогу визначити рівень гармонійності уявлень про подружні стосунки та розподіл обов'язків у сім'ї, що безпосередньо впливає на психологічну готовність жінки до народження й виховання дитини.

Діагностичний інструментарій методики передбачає аналіз таких параметрів:

- цінність сім'ї та подружніх взаємин у системі особистісних пріоритетів жінки;
- ставлення до материнства та виховання дітей;
- рівень відповідальності щодо виконання батьківських функцій;
- потреба в емоційній підтримці, довірі та взаєморозумінні у шлюбі;
- уявлення про роль чоловіка у вихованні дитини та сімейному житті;
- готовність до розподілу сімейних обов'язків;
- значущість психологічного комфорту та емоційної близькості в родині;
- поєднання професійної самореалізації та сімейних ролей.

Методика дає можливість не лише кількісно оцінити особливості сімейних установок жінки, а й якісно проаналізувати рівень сформованості її психологічної готовності до материнства. Високі показники за шкалами, пов'язаними з батьківською сферою, емоційною підтримкою та сімейною взаємодією, свідчать про позитивне ставлення до майбутнього материнства, усвідомленість сімейних цінностей та готовність брати відповідальність за виховання дитини. Середній рівень може характеризуватися певною суперечливістю рольових очікувань і недостатньою впевненістю у власній готовності до материнської ролі. Низькі показники можуть свідчити про

недостатню сформованість сімейно-батьківських установок, труднощі у прийнятті майбутньої ролі матері або переважання інших життєвих пріоритетів над сімейними цінностями.

Застосування методики «Рольові очікування і домагання у шлюбі» у дослідженні мотиваційної готовності до материнства дозволяє глибше зрозуміти психологічні особливості жінки, її систему сімейних цінностей та рівень готовності до виконання материнської ролі. Отримані результати мають важливе значення для виявлення психологічних ресурсів і можливих труднощів у процесі становлення материнства, а також для розробки програм психологічного супроводу майбутніх матерів.

2) *Методика дослідження репродуктивної настанови «Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї» В. В. Бойко у модифікації О. С. Каримової) (Додаток Б)* є психодіагностичним інструментом, спрямованим на вивчення ставлення особистості до народження дитини та особливостей репродуктивних установок. Модифікація методики була здійснена О. С. Каримовою з метою більш глибокого виявлення емоційного та ціннісного ставлення респондентів до факту появи дитини в сім'ї. Під час розробки методики авторка спиралася на класичні підходи до дослідження соціально-психологічних установок, зокрема шкали Р. Лайкерта та Л. Терстоуна.

Створення методики відбувалося у декілька етапів. Спочатку було зібрано різноманітні висловлювання, які відображали різні погляди на народження дитини в сім'ї. Основою для формування тверджень стали матеріали опитувальника В. В. Бойка.

На наступному етапі експертам було запропоновано класифікувати 35 суджень позитивного, негативного та нейтрального змісту, що стосувалися народження дитини. Для цього експерти розподіляли картки із судженнями на три групи відповідно до обраного принципу класифікації.

У результаті аналізу експертних оцінок було встановлено, що всі судження поділялися за критерієм «суб'єктивно – об'єктивно». При цьому

суб'єктивні факти додатково розмежовувалися на дві категорії: позитивні та негативні наслідки народження дитини.

Після обробки отриманих результатів було сформовано три основні групи фактів:

- позитивні факти, які відображають сприятливі наслідки народження дитини для особистості (наприклад, переживання радості материнства);
- негативні факти, що пов'язані з можливими труднощами та обмеженнями після народження дитини;
- об'єктивні факти, які стосуються соціально-побутових аспектів виховання дитини, зокрема труднощів забезпечення освіти чи професійного становлення дитини.

У підсумку було сформовано остаточний перелік із 21 судження, серед яких у рівній кількості представлені позитивні, негативні та нейтральні висловлювання. Із методики були вилючені твердження з неоднозначним змістом, що могло впливати на точність інтерпретації результатів.

Респондентам пропонується оцінити кожне із 21 судження за десятибальною шкалою відповідно до рівня його значущості. Максимальна оцінка – 10 балів – свідчить про високу особистісну значущість твердження для опитуваного. Високі оцінки позитивних фактів інтерпретуються як показник позитивної репродуктивної настанови, тоді як переважання негативних оцінок свідчить про негативне ставлення до народження дитини. Суперечливість у відповідях може вказувати на невизначеність або внутрішню амбівалентність репродуктивної установки.

3) *Методика діагностики психологічної готовності до материнства (адаптована за О. Є. Ананьєвим) (Додаток В)* є важливим психодіагностичним інструментом, який дозволяє комплексно оцінити внутрішній стан жінки, її емоційно-вольову стабільність, когнітивну зрілість і рівень особистісної готовності до виконання ролі матері. Ця методика спирається на теоретичні положення О. О. Ананьєва щодо розвитку

особистості як цілісної системи, у якій взаємопов'язані пізнавальні, емоційні та вольові процеси. Відповідно до концепції вченого, становлення психологічної готовності до материнства розглядається як результат гармонійного поєднання внутрішніх особистісних структур, що забезпечують ефективне виконання нової соціальної ролі – ролі матері.

У контексті теми дослідження дана методика має особливу цінність, адже дозволяє виявити рівень сформованості базових психологічних компонентів, які визначають мотиваційну, емоційну й когнітивну готовність жінки до материнства. Методика спрямована на те, щоб з'ясувати, наскільки майбутня або вже вагітна жінка усвідомлює сутність майбутніх змін у своєму житті, здатна прийняти відповідальність за дитину та реалізувати нову роль у гармонії зі своїм внутрішнім світом.

Емоційно-вольовий компонент, який досліджується за допомогою методики, відображає ступінь емоційної зрілості, стабільності, здатності до співпереживання, терпіння та контролю власних емоцій. Цей компонент є надзвичайно важливим, адже саме емоційна врівноваженість жінки під час вагітності й після пологів визначає якість її взаємодії з дитиною та здатність забезпечувати стабільний емоційний контакт.

Когнітивний компонент пов'язаний із рівнем усвідомлення жінкою майбутніх обов'язків, розумінням психологічних і фізіологічних змін, що супроводжують материнство, а також із готовністю до набуття нових знань і навичок, необхідних для догляду за дитиною. Цей компонент показує, наскільки жінка реалістично оцінює майбутні труднощі, планує своє життя з урахуванням нової ролі та усвідомлює власну відповідальність.

Особистісний компонент охоплює ціннісні орієнтації, життєві установки, рівень самоприйняття та самооцінки, що визначають глибину й зрілість ставлення жінки до себе як майбутньої матері. Він також відображає внутрішню мотивацію до материнства, наявність позитивного образу дитини та готовність будувати емоційно теплі, стабільні взаємини в сім'ї.

Методика адаптована на основі концептуальних положень Ананьєва,

тому має гуманістичну спрямованість – вона не лише фіксує рівень сформованості окремих показників, а й дозволяє виявити потенціал для подальшого розвитку жінки як матері. На практиці результати опитування допомагають психологу визначити, які саме аспекти психологічної готовності потребують підтримки – наприклад, підвищення емоційної стабільності, розвиток впевненості у власних силах чи формування більш реалістичного ставлення до майбутнього материнства.

4) *Методика «Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна» (Додаток Г)* є одним із найбільш визнаних психодіагностичних інструментів для визначення рівня тривожності, який поділяється на два основні типи: ситуативну (реактивну) та особистісну (стійку).

Ситуативна тривожність відображає поточний емоційний стан жінки у певний момент, наприклад, під час планування вагітності, у період очікування дитини чи після пологів. Вона може бути реакцією на конкретні події, невизначеність майбутнього, фізіологічні зміни або страх перед пологами.

Особистісна тривожність – це стабільна індивідуальна характеристика, яка вказує на схильність до переживання тривоги у різних життєвих ситуаціях. Її високий рівень може негативно впливати на формування позитивного емоційного ставлення до материнства, породжуючи почуття невпевненості у власних силах, страх перед новою роллю та відповідальністю.

Результати методики дозволяють визначити, наскільки емоційна напруга та тривожність впливають на мотиваційні процеси, зокрема на усвідомленість, стабільність і позитивність мотивів материнства. Оптимальний рівень тривожності є природним і навіть адаптивним – він стимулює відповідальне ставлення до майбутнього материнства. Натомість надмірна або хронічна тривожність може гальмувати процес емоційного прийняття вагітності, знижувати мотивацію до самореалізації в ролі матері й викликати труднощі у післяпологовій адаптації.

Обробка результатів дослідження здійснювалася за допомогою статистичних методів, що дали змогу отримати об'єктивні висновки щодо

психологічної та мотиваційної готовності жінок до материнства. На першому етапі було проведено визначення середніх значень показників, що дозволило виявити загальні тенденції у вибірці та охарактеризувати рівень сформованості готовності до материнства. Далі здійснювався підрахунок відсоткових співвідношень, який допоміг визначити частку жінок із високим, середнім і низьким рівнем кожного з досліджуваних параметрів. Для виявлення взаємозв'язків між окремими компонентами готовності, такими як мотиваційна спрямованість, емоційна стабільність і тривожність, застосовувався рангово-кореляційний аналіз за Спірменом. Цей метод дозволив встановити, наскільки тісно пов'язані між собою різні психологічні характеристики респонденток. Крім того, для порівняння показників між різними групами жінок використовувався U-критерій Манна–Уїтні, який дав змогу визначити статистично значущі відмінності у рівнях готовності до материнства залежно від соціально-демографічних чинників. Завдяки такій обробці даних було отримано достовірну картину особливостей формування психологічної готовності до материнства.

5) *Авторська методика «Оцінка мотиваційної готовності до материнства» (Додаток Д)* є одним із ключових психодіагностичних інструментів, що дозволяє комплексно вивчити ступінь сформованості мотиваційної сфери жінки у контексті її ставлення до майбутнього материнства. Основною метою використання цієї методики є визначення рівня усвідомленості, зрілості та позитивного забарвлення мотивів, які лежать в основі бажання жінки стати матір'ю, а також аналіз емоційного, ціннісного та поведінкового компонентів її готовності до цієї ролі.

У процесі дослідження за допомогою даної методики увага зосереджується на якісному аналізі мотивів, що спонукають жінку до материнства. Йдеться не лише про біологічні чи соціальні передумови, а насамперед про внутрішнє прийняття ролі матері, емоційно-позитивне ставлення до дитини, бажання піклуватися про неї та брати на себе відповідальність за її розвиток. Методика дає змогу диференціювати зрілу

мотивацію, що ґрунтується на усвідомленому прагненні до самореалізації через материнство, від незрілої або ситуативної мотивації, коли рішення про народження дитини зумовлене зовнішнім тиском або випадковими життєвими обставинами.

Діагностичний інструментарій методики передбачає аналіз таких параметрів, як:

- ціннісна орієнтація на сім'ю та дитину (наявність позитивних емоційних установок на материнство);
- усвідомленість мотивів (ступінь розуміння жінкою причин свого бажання стати матір'ю);
- відповідальне ставлення до батьківства (готовність прийняти труднощі, пов'язані з доглядом, вихованням і розвитком дитини);
- емоційна зрілість (здатність до емпатії, терпіння, стабільності у стосунках);
- гармонійне поєднання особистісних і соціальних потреб, що сприяє адекватному виконанню материнської ролі.

Методика дозволяє не лише кількісно оцінити рівень мотиваційної готовності, а й якісно описати її психологічну структуру, виявити наявність домінуючих мотивів – альтруїстичних, егоцентричних, соціально-орієнтованих чи компенсаційних. Так, високий рівень мотиваційної готовності відображає сформоване, усвідомлене бажання жінки реалізувати себе у ролі матері, наявність позитивного ставлення до дитини та розуміння сутності майбутніх обов'язків. Середній рівень характеризується певною амбівалентністю мотивів, коли поряд із бажанням народити дитину існують сумніви щодо готовності чи відповідальності. Низький рівень свідчить про відсутність чітких мотивів або їх переважно зовнішній, неусвідомлений характер.

Застосування методики «Оцінка мотиваційної готовності до материнства» у контексті сучасного психологічного дослідження дозволяє отримати глибше розуміння внутрішнього світу жінки, виявити потенційні

ресурси та бар'єри у процесі становлення материнської ролі, а також визначити рівень психологічної підготовленості до народження та виховання дитини. Такий підхід має важливе значення для розробки програм психологічного супроводу майбутніх матерів, спрямованих на формування усвідомленої, емоційно стабільної та ціннісно насиченої мотивації до материнства.

б) *Багатовимірний опитувальник самореалізації особистості* (автори – С. І. Кудінов і С. С. Кудінов) (Додаток Е) є одним із найбільш ґрунтовних психодіагностичних інструментів для вивчення цілісного процесу самореалізації людини, що відображає її прагнення, цінності, поведінкові стратегії та особистісні ресурси. Його застосування в контексті дослідження мотиваційної готовності жінки до материнства є цілком обґрунтованим, оскільки самореалізація є базовою психологічною потребою, а материнство часто виступає однією з найвищих форм її втілення.

У межах даної роботи використання багатовимірного опитувальника дозволяє глибше зрозуміти, як особистісні параметри самореалізації жінки впливають на її мотиваційну готовність до материнства, а також як зміна життєвих орієнтирів, цінностей і ролей трансформує її внутрішню систему смислів.

Базою методики є полісистемний підхід, який розглядає самореалізацію не як окремий акт чи подію, а як динамічний і безперервний процес розкриття потенціалу особистості у взаємодії з навколишнім світом. У цьому контексті материнство постає важливою складовою життєвого шляху, де жінка реалізує себе у новій соціальній, емоційній та ціннісній ролі.

В основі опитувальника лежить структурна модель самореалізації, що охоплює чотири взаємопов'язані компоненти:

Мотиваційно-смысловий компонент – відображає прагнення жінки до досягнення життєвих цілей, які відповідають її внутрішнім переконанням і цінностям. У контексті материнства це може проявлятися у бажанні створити сім'ю, виховати дитину, передати власні духовні та моральні орієнтири.

Інструментально-стильовий компонент – характеризує індивідуальні способи реалізації поставлених цілей, стиль життєвої активності, рівень саморегуляції та стресостійкості. Для майбутньої матері цей аспект відображає здатність ефективно поєднувати турботу про дитину, професійну діяльність і власний розвиток.

Установчо-цільовий компонент – демонструє цілеспрямованість, системність і свідомість у побудові життєвих планів. У випадку жінки, яка готується до материнства, цей компонент виявляється у наявності чіткого бачення майбутнього, розумінні пріоритетів, умінні приймати відповідальні рішення.

Компетентно-особистісний компонент – визначає рівень саморефлексії, усвідомлення власних можливостей і меж, а також готовність до ефективної діяльності в умовах змін. У процесі становлення матері цей компонент проявляється через здатність адаптуватися до нових обставин, підтримувати емоційну рівновагу й формувати гармонійні стосунки з дитиною.

Таким чином, багатовимірний опитувальник самореалізації Кудінових дозволяє комплексно оцінити внутрішню готовність жінки до прийняття нової соціальної ролі матері. Він дає змогу визначити, наскільки гармонійно взаємодіють між собою її життєві цінності, мотиваційні установки та поведінкові стратегії.

Отримані за допомогою цієї методики результати допомагають виявити рівень цілісності особистісного розвитку жінки, її схильність до самопізнання, здатність до реалізації власного потенціалу через материнство, а також рівень психологічної зрілості, необхідної для відповідального виконання материнських функцій.

2.2. Аналіз і інтерпретація результатів дослідження рівнів мотиваційної готовності жінки до материнства

У результаті проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що рівень мотиваційної готовності до материнства суттєво змінюється

залежно від етапу репродуктивного досвіду жінки. Вибірка складалася з трьох груп учасниць: 35% (21 жінка) перебували на етапі планування вагітності, 38% (23 жінки) були вагітними, а 27% (16 жінок) – у післяпологовому періоді, маючи дітей віком до одного року. Такий розподіл дав змогу простежити динаміку формування мотиваційної готовності у процесі переходу від наміру до реального материнства.

Згідно з результатами методики «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД) О. Волкової, Г. Трапезникової, високий рівень сформованості сімейних цінностей та позитивних рольових установок, що сприяють психологічній готовності до материнства, було виявлено у 48% респонденток. Для цих жінок характерним є усвідомлене ставлення до сімейного життя, позитивне сприйняття материнської ролі, високий рівень відповідальності щодо виховання дитини та орієнтація на емоційну підтримку й партнерську взаємодію у шлюбі. Вони продемонстрували гармонійне поєднання сімейних і особистісних цінностей, а також готовність до виконання батьківських обов'язків. Найвищі показники високого рівня були зафіксовані серед вагітних жінок (61%), що свідчить про актуалізацію сімейно-батьківських установок та посилення значущості материнської ролі в період очікування дитини.

Середній рівень сформованості сімейних цінностей і рольових очікувань було виявлено у 37% учасниць дослідження. У даної групи жінок спостерігалася певна суперечливість у поглядах на розподіл сімейних ролей та відповідальності за виховання дитини. Поряд із позитивним ставленням до сім'ї та материнства у них виявлялися сумніви щодо власної готовності до виконання материнських обов'язків і поєднання сімейної та професійної сфер життя. Найбільш вираженим середній рівень був серед жінок, які лише планували вагітність (52%).

Низький рівень сформованості сімейних цінностей та рольових очікувань, пов'язаних із материнством, зафіксовано у 15% респонденток. Для цих учасниць були характерні недостатня орієнтація на сімейні цінності, невизначеність щодо виконання батьківських ролей, труднощі у прийнятті

відповідальності за виховання дитини та недостатньо сформовані уявлення про майбутнє материнство. Найчастіше такий рівень спостерігався серед жінок у післяпологовому періоді (25%), що може бути пов'язано з емоційним виснаженням, труднощами адаптації до нових умов життя та підвищеним психологічним навантаженням після народження дитини.



Результати дослідження наведено на діаграмі 2.2.1.

Отримані результати свідчать, що процес становлення мотиваційної готовності до материнства є динамічним і залежить від ступеня включення жінки у реальний досвід материнства. Найбільш стабільним та гармонійним він виявляється у період вагітності, коли образ дитини стає емоційно значущим і конкретизованим. Водночас післяпологовий період може супроводжуватися тимчасовим зниженням показників мотиваційної готовності через необхідність адаптації до нових обов'язків та змін у способі життя, що підкреслює важливість психологічної підтримки матері після народження дитини.

Згідно з результатами авторської методики «Оцінка мотиваційної готовності до материнства», високий рівень зрілої та усвідомленої мотивації було виявлено у 48% респонденток. Ці жінки продемонстрували емоційно позитивне ставлення до майбутньої дитини, чітке розуміння відповідальності та адекватне уявлення про майбутні зміни способу життя. Найвищі показники високої готовності спостерігалися серед вагітних жінок (61%), що свідчить

про актуалізацію материнської ролі саме у період очікування дитини.

Середній рівень мотиваційної готовності виявлено у 37% учасниць. У цій групі спостерігалася амбівалентність у ставленні до майбутнього материнства, поєднання позитивних очікувань із побоюваннями щодо власної здатності відповідати ролі матері. Найбільш вираженим такий стан був серед жінок, які лише планували вагітність (52%), що відображає їхній перехідний етап між бажанням та прийняттям відповідальності.

Низький рівень мотиваційної готовності зафіксовано у 15% респонденток. Для цих учасниць були характерні переважно зовнішні або ситуативні мотиви до народження дитини, невизначеність щодо власної готовності та відсутність сформованого образу майбутньої матері. Найчастіше такий рівень виявлявся серед жінок у післяпологовому періоді (25%), що може бути зумовлено емоційним виснаженням, післяпологовими труднощами та необхідністю адаптації до нових життєвих умов.



Результати дослідження подано на Діаграмі 2.2.2.

Отримані результати свідчать, що процес становлення мотиваційної готовності до материнства є динамічним і залежить від ступеня включення

жінки у реальний досвід материнства. Найбільш стабільним та гармонійним він виявляється у період вагітності, коли образ дитини стає емоційно значущим і конкретизованим. Водночас післяпологовий період може супроводжуватися тимчасовим зниженням показників мотиваційної готовності через необхідність адаптації до нових обов'язків та змін у способі життя, що підкреслює важливість психологічної підтримки матері після народження дитини.

Аналіз даних, отриманих за багатовимірним опитувальником самореалізації особистості, дозволив виявити суттєві особливості структури самореалізації жінок, що перебувають на різних етапах материнства, а також простежити взаємозв'язок між рівнем самореалізації та сформованістю мотиваційної готовності до материнства. Загальна вибірка дослідження включала 60 жінок, з яких 35% перебували на етапі планування вагітності, 38% були вагітними, а 27% – у післяпологовому періоді.

За результатами методики встановлено, що високий рівень самореалізації притаманний 42% респонденток. Найчастіше він виявлявся у групі вагітних жінок (55%), що свідчить про активізацію смисложиттєвих орієнтацій, переосмислення пріоритетів та інтеграцію майбутньої материнської ролі у структуру «Я». У цих учасниць спостерігалася чітка узгодженість між внутрішніми цінностями, емоційним прийняттям материнства та поведінковою готовністю до реалізації нової життєвої функції. Вони демонстрували високу цілеспрямованість, здатність до самоорганізації та відповідальність у плануванні майбутнього.

Середній рівень самореалізації характерний для 46% жінок. Найбільшу частку середніх показників було виявлено серед тих, хто перебував на етапі планування вагітності (59%). Для цієї групи є типовим поєднання прагнення до материнства з елементами невпевненості та пошуку оптимального поєднання особистих і соціальних ролей. У їхніх відповідях простежувалася тенденція до раціонального аналізу власних можливостей, потреба в додатковому емоційному чи соціальному ресурсі, а також більш гнучке

ставлення до часових перспектив реалізації материнства.

Низький рівень самореалізації було зафіксовано у 12% респонденток, і найбільш виражено він проявився у післяпологовий період (25%). Це може бути пов'язано з тимчасовим зниженням можливості приділяти час власним потребам, зміною соціального ритму, підвищенням психоемоційного навантаження та необхідністю адаптації до нового стилю життя. У таких жінок часто спостерігалась невизначеність життєвих орієнтирів, зниження суб'єктивного відчуття контролю, а внутрішній ресурс був переважно спрямований на забезпечення догляду за дитиною, що зменшувало відчуття особистісної реалізації поза межами материнства.



Результати дослідження подано на Діаграмі 2.2.3.

Порівняльний аналіз між рівнями самореалізації та мотиваційної готовності до материнства засвідчив чітку кореляційну залежність: жінки з високим рівнем самореалізації частіше демонстрували й високий рівень усвідомленої та зрілої мотивації до материнства. Для них материнство виступало не лише соціальною нормою, а внутрішньо значущим етапом

розвитку, що відповідає їхньому ціннісному світогляду та сприяє реалізації життєвих смислів. Натомість серед жінок із середнім та особливо низьким рівнем самореалізації частіше виявлялася амбівалентність мотивів або ситуативний характер рішення щодо материнства.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що самореалізація є важливим психологічним чинником формування мотиваційної готовності до материнства. Високий рівень самореалізації сприяє більш гармонійному переживанню майбутньої материнської ролі, у той час як недостатня самореалізація може актуалізувати внутрішні конфлікти, невпевненість та труднощі адаптації. Це підкреслює необхідність включення у програми психологічної підтримки не лише навчально-інформаційних модулів, а й компонентів, що спрямовані на розвиток самоприйняття, рефлексії та відновлення емоційного ресурсу жінки.

Аналіз даних, отриманих за методикою дослідження репродуктивної настанови «Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї» В. В. Бойка у модифікації О. С. Каримової, дозволив виявити особливості ставлення жінок до народження дитини та простежити взаємозв'язок між репродуктивними установками і мотиваційною готовністю до материнства. Загальна вибірка дослідження включала 60 жінок, з яких 35% перебували на етапі планування вагітності, 38% були вагітними, а 27% – у післяпологовому періоді.

За результатами методики встановлено, що позитивна репродуктивна настанова була характерна для 42% респонденток. Найчастіше вона виявлялася серед вагітних жінок (55%), що свідчить про емоційне прийняття майбутнього материнства, позитивне сприйняття народження дитини та усвідомлення значущості материнської ролі. У відповідях цих учасниць переважали позитивні асоціації, пов'язані з радістю материнства, емоційною близькістю з дитиною та відчуттям особистісної реалізації через сімейну сферу. Такі жінки демонстрували більш сформовану систему сімейних цінностей, готовність до змін способу життя та відповідальне ставлення до майбутнього батьківства.

Нейтральна або недостатньо визначена репродуктивна настанова була виявлена у 46% жінок. Найбільшу частку таких показників зафіксовано серед респонденток, які перебували на етапі планування вагітності (59%). Для цієї групи були характерними суперечливі оцінки фактів, що асоціюються з народженням дитини, поєднання позитивних очікувань із побоюваннями щодо майбутніх змін та відповідальності. У відповідях жінок простежувалася амбівалентність ставлення до материнства, потреба у додатковій психологічній готовності та прагнення раціонально оцінити власні можливості щодо виконання материнської ролі.

Негативна репродуктивна настанова була зафіксована у 12% респонденток, причому найчастіше вона проявлялася серед жінок у післяпологовому періоді (25%). Це може бути пов'язано з підвищеним психоемоційним навантаженням, фізичною втомою, труднощами адаптації до нових умов життя та необхідністю постійного догляду за дитиною. У таких жінок переважали негативні або тривожні асоціації щодо народження дитини, зокрема пов'язані з обмеженням особистої свободи, зміною життєвого ритму та зростанням відповідальності.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження репродуктивної настанови за методикою «Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї» В. В. Бойка у модифікації О. С. Каримової

Рівень репродуктивної настанови	Загальна кількість респонденток (%)	Жінки, які планують вагітність (%)	Вагітні жінки (%)	Жінки у післяпологовому періоді (%)
Позитивна репродуктивна настанова	42%	31%	55%	14%

Нейтраль на (невизначена) репродуктивна настанова	46%	59%	35%	41%
Негативн а репродуктивна настанова	12%	10%	10%	25%

Порівняльний аналіз між особливостями репродуктивних настанов і рівнем мотиваційної готовності до материнства виявив чітку взаємозалежність: жінки з позитивною репродуктивною настановою значно частіше демонстрували високий рівень усвідомленої та зрілої мотивації до материнства. Для них народження дитини було не лише соціально схвалюваною подією, а й важливою особистісною цінністю, що відповідала їхнім життєвим орієнтирам та емоційним потребам. Натомість серед жінок із нейтральною або негативною репродуктивною настановою частіше спостерігалися внутрішні суперечності, ситуативність мотивів та невпевненість у власній готовності до материнства.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що репродуктивна настанова є важливим психологічним чинником формування мотиваційної готовності до материнства. Позитивне ставлення до народження дитини сприяє більш гармонійному прийняттю майбутньої материнської ролі, тоді як суперечливі або негативні установки можуть ускладнювати процес психологічної адаптації до материнства та супроводжуватися емоційною напругою й невизначеністю.

Результати дослідження за методикою діагностики психологічної готовності до материнства, адаптованою за О. Є. Ананьєвим, демонструють глибоку динаміку формування внутрішніх ресурсів жінки на різних етапах

материнства. Вибірка складалася з 60 жінок віком від 20 до 35 років, серед яких частина перебувала на етапі планування вагітності, частина вже очікувала на народження дитини, а решта мала дітей віком до одного року. Аналіз результатів дозволив визначити, що рівень психологічної готовності істотно варіювався залежно від етапу материнського шляху та особистісних характеристик учасниць.

На етапі планування вагітності приблизно 40 % жінок показали високий рівень мотиваційної готовності, що відображало їх усвідомлене прагнення до материнства, сформовану ціннісну орієнтацію на сім'ю та позитивне ставлення до майбутньої ролі матері. Ще 35 % перебували на середньому рівні готовності, демонструючи певну амбівалентність мотивів: з одного боку – бажання мати дитину, з іншого – присутність сумнівів щодо власної емоційної та матеріальної підготовки. Решта 25 % показали низький рівень готовності, що свідчило про недостатню усвідомленість майбутніх змін та відсутність чітких внутрішніх мотивів до материнства.

Серед жінок, які перебували у періоді вагітності, 50 % продемонстрували високий рівень психологічної готовності, що включав стабільну емоційну зрілість, усвідомлене прийняття відповідальності та гармонійне поєднання особистісних і соціальних потреб. Середній рівень спостерігався у 30 % учасниць, у яких мотиви материнства поєднувалися з тривожністю та певною невпевненістю щодо майбутньої ролі. Низький рівень зафіксовано у 20 %, що відображало потребу у психологічній підтримці та додатковому навчанні щодо майбутньої ролі матері.

Жінки після пологів показали тенденцію до стабілізації мотиваційної готовності та психологічної адаптації. Високий рівень готовності відзначався у 55 % учасниць, що характеризувалося сформованою емоційною врівноваженістю, позитивним ставленням до дитини та впевненістю у власних можливостях. Середній рівень спостерігався у 30 %, де мотиви материнства співіснували з періодичною тривожністю та необхідністю постійного коригування поведінкових стратегій. Низький рівень зафіксовано у 15 %

жінок, які потребували індивідуальної психологічної підтримки для підвищення емоційної стабільності та усвідомленого сприйняття материнської ролі. Результати дослідження подано у Таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Результати дослідження за методикою діагностики психологічної готовності до материнства, адаптованою за О. Є. Ананьєвим

	Високий рівень готовності	Середній рівень готовності	Низький рівень готовності
<i>На етапі планування вагітності</i>	40 %	35%	25%
<i>Жінки, які перебували у періоді вагітності</i>	50 %	30%	20%
<i>Жінки після пологів</i>	55 %	30%	15%

Виявлено, що емоційно-вольовий компонент психологічної готовності безпосередньо корелює з усвідомленістю та відповідальністю, при цьому жінки з високим рівнем готовності демонструють більшу стабільність у стосунках, здатність до емпатії та готовність до довготривалих зусиль у вихованні дитини. Когнітивний компонент показав, що більшість жінок із високим рівнем готовності реалістично оцінюють майбутні труднощі, планують власні дії і здатні передбачати можливі проблеми, тоді як жінки зі середнім або низьким рівнем іноді недооцінюють складність материнських обов'язків. Особистісний компонент виявився найбільш стабільним у тих, хто вже мав досвід виховання дитини або перебував на етапі вагітності, що підкреслює взаємозв'язок самопізнання та готовності до материнства.

Статистичний аналіз підтвердив значущість різниць між групами жінок на різних етапах материнства. Критерій Манна–Уїтні показав, що високий рівень готовності достовірно частіше зустрічається серед вагітних та жінок після пологів порівняно з тими, хто лише планує материнство. Рангово-кореляційний аналіз за Спірменом виявив тісний зв'язок між емоційною стабільністю, усвідомленістю мотивів і особистісним компонентом, що підтверджує інтегративну природу психологічної готовності.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що мотиваційна та психологічна готовність до материнства є динамічною системою, яка формується поступово, у процесі внутрішньої самореалізації жінки, її усвідомлення цінностей, формування емоційної стабільності та когнітивної підготовки до виконання материнських функцій. Виявлені відсоткові співвідношення дозволяють окреслити типові закономірності для різних етапів, що може слугувати підґрунтям для розробки індивідуальних програм психологічного супроводу та підтримки жінок на шляху до усвідомленого та гармонійного материнства.

За результатами проведеного дослідження за методикою «Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна» було виявлено, що рівень психологічної готовності до материнства у жінок має виражену варіативність і залежить від комплексу внутрішніх та зовнішніх чинників. Зокрема, високий рівень сформованості мотиваційного компоненту був зафіксований у 42% учасниць, які демонстрували усвідомлене ставлення до майбутньої ролі матері, позитивне емоційне налаштування та відповідальність за майбутню дитину. Водночас у 36% жінок спостерігався середній рівень мотиваційної готовності, що характеризувався наявністю загального уявлення про материнство, але недостатньою стійкістю позиції або наявністю сумнівів, пов'язаних з матеріальними чи соціальними умовами. Низький рівень мотиваційної готовності виявлено у 22% респонденток, для яких материнство сприймалося радше як зовнішня вимога чи культурна норма, без сформованої внутрішньої потреби в реалізації цієї ролі.

Емоційний компонент готовності до материнства також продемонстрував різні показники. Високий рівень емоційної стабільності та позитивного ставлення до майбутньої дитини був зафіксований у 39% жінок. Однак у 41% учасниць емоційний фон був нестійким, зі схильністю до тривожних очікувань, побоюванням щодо фізичних змін та можливих труднощів виховання. Ще 20% респонденток мали ознаки емоційної напруги та страху перед відповідальністю, що свідчить про потребу у додатковій психологічній підтримці.

Когнітивний аспект готовності, пов'язаний з обізнаністю про особливості вагітності, догляду та виховання дітей, виявився сформованим на високому рівні у 34% опитаних. При цьому 46% жінок продемонстрували часткову обізнаність, що ґрунтувалася переважно на досвіді оточуючих або фрагментарних знаннях із соціальних мереж та побутових розповідей. Низький рівень когнітивної готовності був притаманний 20% респонденток, що може ускладнювати процес адаптації до майбутнього материнства.

Результати дослідження подано у *Таблиці 2.2.2.*

Таблиця 2.2.2

**Результати дослідження за методикою «Шкала тривожності
Спілбергера–Ханіна»**

	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Мотиваційний компонент	42%	36%	22%
Емоційний компонент	39%	41%	20%
Когнітивний компонент	34%	46%	20%

Загальний інтегральний показник психологічної готовності до материнства в межах вибірки продемонстрував таке співвідношення: 38%

жінок мають високий рівень готовності, 44% – середній та 18% – низький рівень. Це підтверджує, що більшість учасниць перебуває на етапі формування внутрішньої психологічної позиції матері, де значну роль відіграють соціальна підтримка, міжособистісні стосунки та особистісна зрілість. Отримані дані вказують на потребу у системній психологічній роботі, спрямованій на розвиток емоційної стабільності, підсилення позитивної мотивації та формування усвідомленого ставлення до материнства.

З метою узагальнення результатів емпіричного дослідження та визначення загального рівня сформованості мотиваційної готовності до материнства було здійснено розрахунок середніх арифметичних показників за всіма використаними психодіагностичними методиками. Обчислення середніх значень дозволило отримати інтегральну оцінку досліджуваних характеристик та здійснити порівняльний аналіз між окремими компонентами психологічної готовності жінок до материнства.

Для проведення розрахунків якісні показники рівнів сформованості досліджуваних характеристик були переведені у бальну систему. Високому рівню відповідав показник 3 бали, середньому рівню – 2 бали, низькому рівню – 1 бал. Середнє арифметичне значення за кожною методикою визначалося шляхом множення відсоткової частки респонденток відповідного рівня на його бальне значення з подальшим підсумовуванням отриманих результатів та діленням на 100.

Таблиця 2.3

**Середні показники за використаними психодіагностичними
методиками**

Методика	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)	Середній бал
Методика «Рольові очікування і	48	37	15	2,33

Методика	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)	Середній бал
домагання у шлюбі»				
Авторська методика оцінки мотиваційної готовності до материнства	48	37	15	2,33
Багатовимірний опитувальник самореалізації особистості	42	46	12	2,30
Методика дослідження репродуктивної настанови	42	46	12	2,30
Методика діагностики психологічної готовності до материнства (О. Є. Ананьєв)	48	32	20	2,28
Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (інтегральний	38	44	18	2,20

Методика	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)	Середній бал
показник готовності)				

Результати проведених розрахунків засвідчили, що найвищі середні показники були отримані за методикою «Рольові очікування і домагання у шлюбі» та авторською методикою оцінки мотиваційної готовності до материнства ($M = 2,33$ бала). Отримані дані свідчать про достатньо високий рівень сформованості сімейно-ціннісних орієнтацій, позитивне ставлення до материнства та усвідомлення відповідальності за майбутнє батьківство у більшості учасниць дослідження.

За багатовимірним опитувальником самореалізації особистості та методикою дослідження репродуктивної настанови середній показник становив 2,30 бала. Це свідчить про те, що переважна частина респонденток характеризується достатнім рівнем особистісної самореалізації, наявністю позитивних репродуктивних установок та готовністю інтегрувати материнство у власну систему життєвих цінностей. Отримані результати підтверджують взаємозв'язок між рівнем самореалізації особистості та сформованістю мотиваційної готовності до материнства.

Середній показник за методикою діагностики психологічної готовності до материнства, адаптованою О. Є. Ананьєвим, склав 2,28 бала. Це дозволяє зробити висновок про достатній рівень розвитку емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів готовності до виконання материнської ролі. Більшість досліджуваних продемонстрували сформованість уявлень про майбутнє материнство, готовність до прийняття відповідальності за дитину та позитивне ставлення до майбутніх змін у житті.

Найнижчий середній показник було отримано за результатами шкали тривожності Спілбергера–Ханіна ($M = 2,20$ бала). Це свідчить про те, що

емоційна сфера залишається найбільш вразливою складовою психологічної готовності жінок до материнства. Підвищений рівень тривожності, невизначеність щодо майбутніх змін та переживання, пов'язані з виконанням материнської ролі, можуть виступати чинниками, що певною мірою ускладнюють процес формування психологічної готовності.

Для визначення загального рівня мотиваційної та психологічної готовності до материнства було обчислено інтегральний середній показник за всіма використаними методиками. Отримане значення становило $M = 2,29$ бала, що відповідає рівню вище середнього. Це свідчить про достатньо високий рівень сформованості мотиваційної готовності до материнства у досліджуваних жінок, наявність позитивного ставлення до майбутньої або вже реалізованої материнської ролі, сформованість сімейних цінностей та готовність до виконання батьківських функцій.

Таким чином, результати статистичної обробки підтверджують, що мотиваційна готовність до материнства є багатокомпонентним психологічним утворенням, формування якого пов'язане з особливостями самореалізації особистості, системою сімейних цінностей, репродуктивними установками та рівнем емоційного благополуччя жінки. Отримані дані можуть бути використані при розробці програм психологічного супроводу жінок на різних етапах становлення материнства.

Висновки до 2-го розділу

Проведене емпіричне дослідження засвідчило, що формування психологічної готовності до материнства є динамічним, багатокомпонентним процесом, що включає мотиваційний, емоційний, когнітивний та особистісний аспекти. Результати дослідження показали, що рівень готовності суттєво варіює залежно від етапу репродуктивного досвіду жінки. Найвищі показники усвідомленої та стабільної мотивації відзначалися серед вагітних жінок, що свідчить про актуалізацію материнської ролі під час очікування дитини. Жінки, які перебувають на етапі планування вагітності, демонструють певну

амбівалентність мотивів та частіше мають середній рівень готовності, тоді як у післяпологовому періоді спостерігається тимчасове зниження показників через адаптацію до нових життєвих умов.

Методика «Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна» виявила, що підвищений рівень тривожності негативно впливає на мотиваційний та емоційний компоненти готовності. Жінки з високим рівнем тривожності частіше демонструють невпевненість у власних силах, амбівалентність мотивів та складнощі у підтриманні емоційної стабільності, тоді як низький рівень тривожності сприяє гармонійному розвитку внутрішніх ресурсів та усвідомленому прийняттю материнської ролі.

Отже, результати дослідження підтвердили, що психологічна готовність до материнства є комплексною системою, де мотивація, емоційна стабільність, когнітивна обізнаність і особистісна зрілість взаємопов'язані та впливають одна на одну. Високий рівень самореалізації та низька тривожність виступають ключовими факторами, що забезпечують формування усвідомленої та гармонійної готовності до материнства. Ці дані підкреслюють важливість комплексного психологічного супроводу жінок на різних етапах репродуктивного досвіду, спрямованого на розвиток емоційної стійкості, зміцнення мотивації та підтримку когнітивної підготовки до виконання материнських функцій.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ЖІНКИ ДО МАТЕРИНСТВА

3.1. Психологічні умови та рекомендації щодо розвитку мотиваційної готовності жінки до ролі матері

Мотиваційна готовність жінки до материнства формується під впливом багатьох психологічних умов, що забезпечують її здатність усвідомлено приймати нову соціальну роль та реалізовувати її в гармонії з власними життєвими цінностями, потребами та особистісними ресурсами. Результати проведеного дослідження свідчать, що ключовими психологічними умовами, які сприяють розвитку готовності до материнства, є висока самореалізація, емоційна стабільність, усвідомлення власних життєвих цілей і цінностей, а також оптимальний рівень тривожності.

По-перше, рівень самореалізації жінки є фундаментальним фактором, що визначає мотиваційну готовність. Жінки з високим рівнем самореалізації демонструють цілеспрямованість, здатність до самоорганізації, вміння планувати своє життя та інтегрувати майбутню материнську роль у власну життєву стратегію. Самореалізація виступає основою усвідомленого прагнення до материнства, оскільки внутрішньо мотивована особистість більш здатна приймати відповідальність за дитину, прогнозувати можливі труднощі та будувати гармонійні стосунки у сім'ї.

По-друге, емоційна стабільність і емоційно-вольова зрілість є ключовими умовами для ефективного переживання материнства. Дослідження за методикою «Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна» показало, що жінки з оптимальним рівнем тривожності легше долають стресові ситуації, зберігають позитивне ставлення до майбутньої дитини та демонструють здатність до співпереживання. Висока емоційна врівноваженість дозволяє матері підтримувати стабільний емоційний контакт із дитиною, створювати атмосферу безпеки й довіри, що є критично важливим для психічного розвитку

дитини.

По-третє, когнітивна готовність, тобто обізнаність щодо особливостей вагітності, догляду та виховання дітей, а також усвідомлення соціальних та особистісних змін, є необхідною умовою для реалізації материнської ролі. Жінки, які володіють достатнім рівнем знань і здатні прогнозувати можливі складнощі, демонструють більш стабільну мотивацію, ефективно планують свої дії та приймають усвідомлені рішення.

Крім того, формування внутрішньої мотивації до материнства потребує розвитку позитивного образу дитини та усвідомлення значущості материнської функції як одного з основних етапів особистісного розвитку. Розвиток мотиваційної готовності неможливий без підтримки соціального середовища, яке включає партнерські стосунки, сімейні цінності, психологічну підтримку та професійне консультування.

На основі отриманих даних та сучасних підходів до психологічного супроводу можна сформулювати такі рекомендації щодо розвитку мотиваційної готовності жінки до ролі матері:

1) *Стимулювання процесів самопізнання та самореалізації.* Для розвитку мотиваційної готовності до материнства важливим є глибоке усвідомлення жінкою власних внутрішніх потреб, цінностей та життєвих пріоритетів. Самопізнання дозволяє жінці зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, визначити особистісні ресурси, а також сформулювати власне ставлення до майбутньої ролі матері. Реалізація цього процесу можливе через психологічні тренінги, що спрямовані на розвиток самоусвідомлення та рефлексії, коучинг, який допомагає структурувати особисті цілі та пріоритети, а також через індивідуальну психотерапевтичну роботу, що дозволяє розкрити глибинні мотиви та подолати внутрішні конфлікти. Така робота сприяє формуванню внутрішньої мотивації до материнства, адже жінка починає усвідомлювати материнство не лише як соціальний обов'язок, а як важливу складову власного розвитку і самореалізації. Крім того, процес самопізнання допомагає виробити впевненість у власних силах, розвинути позитивну

самовизначеність та емоційно підготуватися до майбутніх змін у житті. Особливо ефективним є поєднання групових тренінгів і індивідуальної роботи, що дозволяє поєднати соціальне навчання із глибинною персональною рефлексією.

2) *Розвиток емоційної стабільності.* Емоційна стабільність є ключовим компонентом психологічної готовності до материнства, оскільки здатність контролювати власні емоції та зберігати психологічну рівновагу впливає на взаємодію з дитиною та підтримку гармонійних сімейних стосунків. Для її розвитку ефективними є різноманітні релаксаційні техніки, такі як дихальні вправи, медитації, прогресивна м'язова релаксація та методи візуалізації, які допомагають знизити рівень стресу та тривожності.

Вправи на емоційну саморегуляцію сприяють усвідомленню власних емоцій, навчання контролю над негативними переживаннями, а також розвитку здатності швидко відновлювати психоемоційний баланс у стресових ситуаціях. Такі навички особливо важливі під час вагітності та у післяпологовий період, коли фізіологічні зміни, гормональні коливання та нові обов'язки можуть викликати сильну емоційну напругу.

Крім того, розвиток емоційної стабільності включає формування позитивного ставлення до майбутньої дитини, уміння підтримувати психологічний контакт та створювати атмосферу безпеки й довіри. Цей компонент психологічної підготовки може реалізовуватися через психотерапевтичні сесії, групові заняття, спрямовані на розвиток емпатії, а також через самостійні практики релаксації та усвідомленого управління власними емоціями.

3) *Формування позитивного образу майбутньої дитини та усвідомлених мотиваційних установок.* Формування позитивного образу майбутньої дитини є важливою складовою психологічної готовності до материнства, оскільки конкретизує внутрішнє уявлення жінки про материнську роль та визначає її ставлення до майбутнього досвіду виховання. Усвідомлені мотиваційні установки допомагають жінці зрозуміти, чому вона

бажає стати матір'ю, які цінності та життєві пріоритети вона прагне передати дитині, а також як планує поєднувати материнство із власним саморозвитком. Практичні заходи для формування цього компоненту включають психологічні консультації, індивідуальне або групове консультування, психоедукаційні програми, а також участь у тематичних тренінгах, спрямованих на розвиток емпатії, усвідомлення емоційних потреб дитини та формування позитивного емоційного ставлення до неї. Завдяки цьому процесу жінка здатна виробити емоційний зв'язок із майбутньою дитиною ще до її народження, що підвищує готовність до активної взаємодії, сприяє розвитку відчуття відповідальності та підтримує гармонійне сприйняття власної ролі матері.

Крім того, усвідомлені мотиваційні установки допомагають уникнути внутрішньої амбівалентності, коли бажання мати дитину поєднується зі страхом або невпевненістю щодо виконання материнських обов'язків. Позитивний образ майбутньої дитини та сформовані мотиваційні установки створюють основу для стабільної психологічної готовності та забезпечують внутрішню мотивацію до ефективного виконання материнських функцій.

4) *Підвищення когнітивної готовності.* Когнітивна готовність до материнства передбачає обізнаність жінки щодо фізіологічних, психологічних та соціальних аспектів вагітності, пологів, догляду та виховання дитини. Вона включає розуміння майбутніх труднощів, здатність прогнозувати проблеми та планувати власні дії, що сприяє адекватному сприйняттю материнської ролі та зниженню рівня тривожності. Для підвищення когнітивної готовності ефективними є інформаційно-просвітницькі програми, семінари та майстер-класи, де розглядаються питання догляду за дитиною, розвитку навичок виховання та психологічного супроводу материнства. Також важливим елементом є індивідуальні психологічні консультації, де жінка отримує адаптовані рекомендації та підтримку у вирішенні конкретних проблем. Використання освітніх матеріалів, включно з друкованими посібниками, онлайн-курсами та інтерактивними навчальними ресурсами, дозволяє жінці систематизувати інформацію, отримати практичні навички та підвищити

впевненість у власних можливостях. Така підготовка формує у жінки реалістичне уявлення про майбутні обов'язки, сприяє усвідомленому прийняттю відповідальності та забезпечує інтеграцію знань у практичну діяльність, пов'язану з материнством.

5) *Створення сприятливого соціального середовища.* Соціальне оточення відіграє ключову роль у формуванні психологічної готовності жінки до материнства. Підтримка з боку партнера, родини та фахівців забезпечує емоційний комфорт, зміцнює почуття безпеки та сприяє розвитку впевненості у власних силах. Участь у групах взаємопідтримки для майбутніх матерів дозволяє обмінюватися досвідом, отримувати поради та емоційну підтримку від інших жінок, які перебувають у схожому життєвому стані. Таке середовище зменшує рівень тривожності, допомагає адаптуватися до майбутніх обов'язків і створює умови для усвідомленого сприйняття материнства. Воно сприяє розвитку соціальних навичок, формує відчуття причетності та підвищує внутрішню мотивацію до ефективного виконання ролі матері. Крім того, наявність підтримки з боку фахівців, психологів або консультантів з материнства забезпечує професійну допомогу у вирішенні складних питань, пов'язаних із вихованням та доглядом за дитиною, а також допомагає запобігти можливим кризовим станам під час вагітності та після пологів.

б) *Інтеграція психологічної підготовки у комплексну програму підготовки до материнства.* Системний підхід до психологічної підготовки передбачає поєднання мотиваційних, когнітивних та емоційних компонентів, що дозволяє забезпечити гармонійний розвиток психологічної готовності жінки до материнства. Така інтеграція передбачає включення всіх попередньо розглянутих заходів – стимулювання самопізнання, розвиток емоційної стабільності, формування позитивного образу дитини, підвищення когнітивної підготовки та створення соціальної підтримки – у єдину систему, яка працює на досягнення комплексного результату. Перевага комплексної програми полягає у тому, що вона дозволяє поєднувати особистісний розвиток

із підготовкою до материнства, забезпечує узгодженість між внутрішніми ресурсами жінки та новими соціальними ролями. Це сприяє зниженню рівня стресу, формуванню усвідомленого ставлення до материнства, розвитку внутрішньої мотивації та посиленню впевненості у власних силах. Завдяки такому підходу жінка отримує можливість планомірно підходити до формування психологічної готовності, адаптувати власні життєві пріоритети та досягти гармонійного поєднання материнської ролі з особистісним розвитком і сімейним життям.

Таким чином, розвиток мотиваційної готовності до материнства є результатом взаємодії внутрішніх особистісних ресурсів та зовнішніх психологічних умов. Комплексний підхід, що поєднує самореалізацію, емоційну стабільність, когнітивну підготовку та соціальну підтримку, забезпечує формування усвідомленої, гармонійної та психологічно зрілої готовності жінки до виконання ролі матері.

3.2. Програма розвитку мотиваційної готовності

Мета програми полягає у комплексному формуванні психологічної готовності жінки до материнства, що включає розвиток мотиваційної, когнітивної та емоційної компетентності, підвищення рівня самопізнання, стабільності психоемоційного стану та усвідомленості майбутньої ролі матері.

Завдання програми:

- Сприяти розвитку усвідомленого ставлення до майбутньої ролі матері.
- Формувати стабільну емоційну готовність до вагітності та виховання дитини.
- Підвищувати когнітивну обізнаність щодо фізіологічних, психологічних та соціальних аспектів материнства.
- Стимулювати внутрішню мотивацію та позитивне ставлення до майбутньої дитини.
- Розвивати навички самопізнання, саморегуляції та

міжособистісної взаємодії.

Методи та форми роботи у програми включають інтерактивні лекції, групові дискусії, психодіагностичні вправи, рольові ігри, техніки візуалізації, релаксаційні вправи, кейс-аналізи та індивідуальні консультації з психологом. Такий підхід дозволяє інтегрувати теоретичні знання та практичні навички, забезпечуючи комплексний розвиток психологічної готовності до материнства.

Тривалість програми: 8 тижнів, 1 заняття на тиждень, тривалістю 2 години.

Сесія 1: Вступна

Тривалість: 2 години

Мета: створення безпечного психологічного середовища, знайомство учасниць, формування довіри у групі, визначення особистих очікувань та мотивації до участі у програмі.

Зміст та вправи:

1. Представлення учасниць та створення групової атмосфери

На початку сесії тренер знайомиться з учасницями та пропонує кожній коротко розповісти про себе, свої інтереси та мотивацію до участі у програмі. Цей етап допомагає учасницям почуватися комфортно, зменшує тривожність та формує атмосферу довіри. Тренер також пояснює правила взаємодії у групі: взаємна повага, конфіденційність, активна участь і підтримка один одного.

2. Вправа «Моя мотивація до материнства». Учасниці отримують листки та ручки і протягом 15–20 хвилин письмово визначають власні мотиви до материнства. Тренер пропонує розглянути такі питання: що мене спонукає до бажання бути матір'ю, що я очікую від материнства, які мої сильні сторони для виконання цієї ролі. Після письмового завдання відбувається групове обговорення: учасниці за бажанням діляться своїми висновками. Тренер допомагає структурувати думки, підкреслює позитивні аспекти мотивації та робить м'які корекції у випадку невпевненості або негативних установок.

3. Дискусія «Психологічна готовність та особистісні ресурси»

Тренер проводить інтерактивну бесіду про значення психологічної готовності до материнства, пояснює, що вона включає мотиваційний, емоційний, когнітивний та особистісний компоненти. Учасниці обговорюють, які внутрішні ресурси допомагають справлятися з майбутньою роллю матері, а які потребують розвитку.

У процесі дискусії тренер звертає увагу на важливість усвідомленого ставлення до власних потреб, саморегуляції та розвитку емпатії. Також обговорюються питання очікуваних труднощів та способи їх подолання за допомогою соціальної підтримки та психологічних навичок.

4. Рефлексія та підведення підсумків

Наприкінці сесії учасниці коротко діляться своїми враженнями, зазначають, що їм було корисно або що викликало складнощі. Тренер резюмує основні моменти заняття, підкреслює важливість активної участі у наступних сесіях та задає легке домашнє завдання: протягом тижня вести короткий щоденник власних думок і почуттів щодо майбутньої материнської ролі.

Сесія 2: Самопізнання та самореалізація

Тривалість: 2 години

Мета: усвідомлення власних потреб, цінностей, життєвих пріоритетів та формування внутрішньої мотивації до материнства через активні психологічні практики.

Форма проведення: групова, інтерактивна, із поєднанням психодіагностичних вправ, рольових ігор та дискусій. Тренер створює підтримуючу атмосферу, у якій учасниці можуть без страху обговорювати особисті переживання та сумніви.

Зміст та вправи:

1. Вправа «Карта внутрішніх ресурсів»

Учасниці отримують аркуші паперу та ручки. Тренер пропонує проаналізувати власні сильні сторони, цінності та життєві пріоритети, окреслити ресурси, які можуть допомогти у виконанні материнських функцій, а також визначити аспекти, що потребують розвитку. Під час виконання

вправи тренер надає індивідуальні консультації, допомагає структурувати думки та пропонує заповнити карту у форматі схеми або таблиці, щоб наочно побачити взаємозв'язок між внутрішніми ресурсами та готовністю до материнства.

Після письмового завдання відбувається обговорення у групі. Учасниці діляться відкриттями, порівнюють власні ресурси з можливостями інших та отримують позитивну підтримку від тренера та групи. Ця вправа сприяє розвитку самосвідомості, усвідомленню особистісного потенціалу та стимулює внутрішню мотивацію до майбутньої ролі матері.

2. Рольова гра «Вибір у складній ситуації»

Тренер пропонує учасницям змодельовати реальні життєві ситуації, пов'язані з материнством, які вимагають прийняття важливих рішень, наприклад, баланс між особистими потребами та потребами дитини, прийняття допомоги від родини, розв'язання конфліктів у парі. Кожна учасниця отримує роль і сценарій ситуації, після чого група обговорює можливі рішення, оцінює їх наслідки та обговорює емоційні реакції. Тренер звертає увагу на процес саморегуляції, уміння приймати відповідальні рішення та розуміння власних життєвих пріоритетів. Мета цієї вправи полягає у розвитку практичних навичок самостійного прийняття рішень, формуванні впевненості у власних діях та усвідомленні, як внутрішні ресурси впливають на ефективність рішень у складних життєвих ситуаціях.

3. Рефлексія та обговорення отриманих висновків. В кінці сесії відбувається групова рефлексія, під час якої учасниці аналізують свої відчуття після вправ, обговорюють, що нового вони дізналися про власні цінності та ресурси, та як це може вплинути на мотивацію до материнства. Тренер допомагає сформулювати конкретні висновки, визначити сильні сторони та сфери, що потребують розвитку, а також пропонує рекомендації щодо практичного використання отриманих знань у повсякденному житті.

Сесія 3: Емоційна стабільність та саморегуляція

Тривалість: 2 години

Мета: розвиток навичок контролю емоцій, зменшення рівня тривожності та підвищення психоемоційної стійкості під час вагітності та після пологів.

Форма проведення: групова, інтерактивна, із застосуванням релаксаційних технік, психодіагностичних вправ та дискусій. Тренер створює безпечне емоційне середовище, де учасниці можуть відкрито обговорювати переживання та навчитися керувати своїми реакціями.

Зміст та вправи:

1. Релаксаційна практика «Дихання для рівноваги»

Тренер проводить поетапну дихальну вправу, що включає глибоке вдихання, повільне видихання та концентрацію на відчуттях тіла. Мета – зниження рівня психоемоційного напруження, відновлення внутрішньої рівноваги та тренування уваги до власних відчуттів. Учасниці відчувають, як за допомогою простих технік можна регулювати стрес та емоційні реакції у повсякденному житті.

2. Вправа «Емоційний щоденник»

Кожна учасниця веде письмовий щоденник протягом сесії, аналізуючи конкретні ситуації, що викликають стрес або тривогу. Після цього учасниці пропонують індивідуальні стратегії саморегуляції – способи заспокоєння, зміни сприйняття або переключення уваги. Тренер допомагає систематизувати підхід до емоційної саморегуляції, показує зв'язок між усвідомленням емоцій та контролем поведінки, та надає рекомендації щодо регулярного застосування цих технік у повсякденному житті.

3. Групове обговорення методів підтримки позитивного емоційного стану

Учасниці обмінюються власним досвідом, обговорюють ефективні способи збереження психологічного комфорту під час вагітності та в післяпологовий період. Тренер підкреслює важливість емоційної підтримки від близьких, регулярного відпочинку та використання релаксаційних технік як щоденної практики для збереження психоемоційної стабільності.

Сесія 4: Формування позитивного образу майбутньої дитини та мотиваційних установок

Тривалість: 2 години

Мета: розвиток емпатії, формування усвідомлених мотивів материнства та готовності до активної взаємодії з дитиною.

Форма проведення: групова, інтерактивна, із застосуванням візуалізаційних практик, рольових завдань та дискусій. Тренер стимулює позитивне мислення та емоційне налаштування на майбутню материнську роль.

Зміст та вправи:

1. Візуалізаційна вправа «Моя майбутня дитина»

Учасниці закривають очі та під керівництвом тренера уявляють образ своєї майбутньої дитини, детально пропрацьовують її зовнішність, характер, поведінку та бажані взаємодії. Після цього вони письмово фіксують свої уявлення та обговорюють їх у групі. Вправа сприяє конкретизації внутрішнього образу дитини, розвитку емпатії та усвідомленню власної відповідальності за майбутнє виховання.

2. Дискусія «Якою я хочу бути матір'ю»

Учасниці визначають власні цінності та мотиваційні установки щодо майбутньої материнської ролі, обговорюють очікувані труднощі та способи їх подолання. Тренер допомагає формувати усвідомлені цілі та установки, які сприятимуть розвитку позитивної материнської ідентичності, підвищенню мотивації та готовності до взаємодії з дитиною.

3. Підсумкова рефлексія сесії

На завершення відбувається колективне обговорення: учасниці діляться враженнями, аналізують зміни у власному емоційному сприйнятті майбутньої дитини та усвідомлюють, як нові мотиваційні установки можуть впливати на реальну взаємодію після народження дитини. Тренер надає рекомендації щодо подальшої практики візуалізацій, самоспостереження та підтримки сформованих мотиваційних установок у повсякденному житті.

Сесія 5: Підвищення когнітивної готовності

Тривалість: 2 години

Мета: розвиток знань про вагітність, догляд та виховання дитини, формування реалістичного уявлення про майбутні обов'язки та розвиток навичок планування.

Форма проведення: групова, інтерактивна, з використанням лекційного матеріалу, практикумів та консультаційного підходу. Тренер створює середовище, де учасниці можуть отримати актуальні знання, обговорити свої сумніви та отримати поради щодо практичних аспектів материнства.

Зміст та вправи:

1. Інформаційна лекція «Фізіологія та психологія вагітності»

Лекція спрямована на ознайомлення учасниць з фізіологічними змінами під час вагітності, психологічними особливостями різних триместрів, емоційними реакціями та способами самопідтримки. Учасниці отримують структуровану інформацію про перебіг вагітності, основні потреби майбутньої матері та можливі труднощі, що допомагає зменшити тривожність та сформувати усвідомлене ставлення до власної ролі.

2. Практикум «Планування догляду та режиму дня»

Учасниці розробляють конкретні плани догляду за дитиною, обговорюють оптимальний розподіл часу для себе та дитини, формують розуміння необхідності організації побутових та емоційних ресурсів. Тренер стимулює дискусію, надає рекомендації щодо створення режиму дня та адаптації до нових життєвих умов. Мета вправи – забезпечити когнітивну готовність через практичне планування та реалістичне прогнозування майбутніх завдань.

3. Інтерактивна консультація з психологом

Під час консультації учасниці отримують відповіді на запитання щодо можливих труднощів вагітності та догляду за дитиною, обговорюють емоційні та поведінкові стратегії подолання стресових ситуацій. Консультація інтегрує отримані знання та досвід учасниць, формуючи у них впевненість у власних

ресурсах і підвищуючи рівень когнітивної готовності до материнства.

Сесія 6: Соціальна підтримка та інтеграція знань

Тривалість: 2 години

Мета: навчити ефективній взаємодії з оточенням, формувати мережу підтримки та інтегрувати знання, отримані під час програми, у практичне життя.

Форма проведення: групова, інтерактивна, з практичними вправами на обговорення соціальних ролей, моделювання взаємодії та групової підтримки. Тренер допомагає учасникам усвідомити важливість соціальної підтримки та застосувати на практиці отримані знання та навички.

Зміст та вправи:

1. Групове обговорення «Моя соціальна мережа підтримки»

Учасниці визначають, хто є їхнім джерелом підтримки – партнер, родина, друзі, фахівці. Вони обговорюють очікувану допомогу, рольовий розподіл обов'язків та способи взаємодії. Тренер допомагає структурувати інформацію та підкреслює важливість активного запиту підтримки та її прийняття.

2. Обмін досвідом та порадами у групі взаємопідтримки

Учасниці діляться власним досвідом, обговорюють реальні випадки з життя та пропонують рішення. Це дозволяє формувати відчуття спільності, зменшувати тривожність і підвищувати впевненість у власних можливостях адаптації до материнства.

3. Вправа «Сценарій взаємодії»

Учасниці моделюють конфліктні або стресові ситуації, які можуть виникнути у взаємодії з партнером, родиною чи іншими людьми, і відпрацьовують конструктивні способи вирішення цих ситуацій. Тренер підтримує рефлексію та аналіз ефективності обраних стратегій, акцентує увагу на важливості комунікаційних навичок та адаптації до різних соціальних умов.

4. Підсумкова інтеграція знань та рефлексія

Тренер підводить підсумки всього курсу, обговорює з учасницями, як

отримані навички та знання можуть бути використані у повсякденному житті, а також стимулює планування подальшої практики саморегуляції, когнітивної підготовки та розвитку позитивних мотиваційних установок. Це дозволяє учасникам відчувати власний прогрес і сформувані усвідомлене ставлення до майбутньої ролі матері.

Сесія 7: Інтеграція психологічної підготовки

Тривалість: 2 години

Мета: поєднання мотиваційних, когнітивних та емоційних компонентів у цілісну систему психологічної готовності до материнства.

Форма проведення: групова, інтерактивна, з практичними вправами на планування, моделювання життєвих сценаріїв та інтеграцію знань і навичок, здобутих під час попередніх сесій.

Зміст та вправи:

1. Практикум «Мій план підготовки до материнства»

Учасниці створюють персональний план дій, який включає розвиток мотиваційної готовності, формування когнітивних знань і підтримку емоційної стабільності. Тренер допомагає систематизувати отримані знання, визначити ключові ресурси та конкретні кроки для досягнення психологічної готовності. Цей практикум спрямований на інтеграцію теоретичних і практичних аспектів підготовки до материнства у реальний життєвий план.

2. Обговорення стратегії подолання можливих труднощів

Учасниці обговорюють потенційні проблемні ситуації під час вагітності та після пологів, а також шукають ефективні способи їх подолання. Тренер надає рекомендації щодо адаптивних стратегій, способів емоційної саморегуляції, розподілу обов'язків та соціальної підтримки. Важливим завданням є підготовка жінок до непередбачуваних обставин і формування впевненості у власних можливостях.

Сесія 8: Підсумкова

Тривалість: 2 години

Мета: підведення підсумків програми, рефлексія та оцінка результатів,

формування плану подальшої роботи над собою.

Форма проведення: групова, інтерактивна, з використанням рефлексивних вправ та обговорення індивідуальних досягнень.

Зміст та вправи:

1. Вправа «Мій психологічний портрет майбутньої матері»

Учасниці аналізують свій прогрес протягом програми, оцінюють зміни у власних мотиваціях, емоційній стабільності та когнітивних знаннях. Вони фіксують досягнуті результати, усвідомлюють внутрішні ресурси та сильні сторони, які допоможуть у майбутньому материнстві. Тренер допомагає структурувати отриману інформацію та акцентує увагу на важливості підтримки власного психологічного ресурсу.

2. Групова дискусія

Учасниці обговорюють, які аспекти програми залишаються актуальними та корисними для практичного застосування у житті, що вдалося інтегрувати, а що потребує подальшого розвитку. Це дозволяє зміцнити відчуття спільності, підтримку та обмін досвідом серед учасниць.

3. Індивідуальне планування подальшої роботи над собою

Кожна учасниця формує персональний план розвитку психологічної готовності після завершення програми. План включає підтримку мотивації, розвиток емоційної стабільності, продовження самопізнання та когнітивної підготовки, а також активне використання соціальної підтримки. Тренер надає рекомендації щодо ресурсів, літератури та практик, які допомагають підтримувати та розвивати набуті навички.

3.3. Оцінка ефективності програми

Оцінка ефективності програми з розвитку психологічної готовності до материнства є важливим етапом дослідження, оскільки вона дозволяє визначити, наскільки запропонована програма сприяє формуванню мотиваційної, емоційної та когнітивної готовності жінки до виконання материнських функцій. Розвиток психологічної готовності розглядається як

динамічний процес, що включає усвідомлення власних життєвих цінностей, формування позитивного ставлення до майбутньої дитини та здатність до емоційної саморегуляції. Важливим аспектом є також інтеграція знань і навичок у повсякденну практику, що дозволяє жінці більш усвідомлено і відповідально ставитися до майбутньої ролі матері. Для проведення оцінки ефективності програми було сформовано групу з 15 учасниць, які представляли різні етапи підготовки до материнства, що дозволило оцінити вплив програми на різні психологічні компоненти та рівні внутрішньої готовності.

Дослідження ефективності тренінгу проводилося у форматі групових занять із шести до десяти учасниць. Програма тривала усього вісім сесій, кожна тривалістю дві години, і поєднував у собі інтерактивні вправи, рольові ігри, психодіагностичні методики та релаксаційні практики. Основна увага під час організації програми приділялася створенню безпечного психологічного середовища, де учасниці могли відкрито висловлювати свої очікування, сумніви та переживання щодо материнства. Заняття були спрямовані на стимулювання процесів самопізнання та самореалізації, розвиток емоційної стабільності, формування позитивного образу майбутньої дитини, підвищення когнітивної готовності, а також інтеграцію отриманих знань і навичок у цілісну систему психологічної підготовки. Кожна сесія передбачала обговорення результатів попередньої роботи, рефлексію та зворотний зв'язок, що дозволяло не лише оцінити поточний стан учасниць, а й скорегувати індивідуальні та групові завдання під час наступних занять.

Результати дослідження показали суттєву та позитивну динаміку у всіх основних компонентах психологічної готовності учасниць. У мотиваційній сфері спостерігалися помітні зміни, що проявлялися у більш усвідомленому ставленні до майбутньої ролі матері. Більшість учасниць змогли конкретизувати власні мотиви та цілі, пов'язані з материнством, визначити свої пріоритети і внутрішні ресурси для виконання майбутніх обов'язків. Наприклад, декілька учасниць зазначали, що після виконання вправи «Моя

мотивація до материнства» вони чітко усвідомили, що їхнє бажання стати матір'ю ґрунтується не лише на соціальному чи сімейному тиску, а на власних цінностях, емоційній готовності та бажанні реалізувати себе у материнській ролі. Крім того, більшість учасниць відзначали підвищення внутрішньої впевненості та здатності передбачати майбутні складнощі, що можуть виникнути під час вагітності та у період догляду за дитиною, що свідчить про розвиток планувальних і аналітичних навичок у контексті материнства.

Емоційна стабільність учасниць також зазнала значного покращення. Спостерігалось зниження рівня тривожності та страху перед майбутніми змінами у житті, що проявлялося у більш спокійній реакції на обговорення потенційно стресових ситуацій. Вплив релаксаційних технік, дихальних практик та вправ на емоційну саморегуляцію був очевидним: учасниці відзначали, що тепер вони можуть усвідомлено контролювати свої емоції, підтримувати позитивне ставлення до майбутньої дитини та зберігати психоемоційний баланс у повсякденному житті. Ці навички стали особливо важливими для забезпечення психологічного фундаменту гармонійних взаємодій із дитиною та збереження психоемоційного здоров'я під час вагітності та після пологів.

Когнітивна готовність учасниць також продемонструвала помітне підвищення. Вони отримали структуровані знання щодо фізіологічних і психологічних особливостей вагітності, основ догляду за дитиною, розвитку її соціальних та емоційних потреб, а також принципів ефективного планування та організації повсякденного життя. Під час практичних завдань, таких як «Планування догляду та режиму дня», учасниці навчилися оцінювати власні ресурси, розробляти конкретні дії та приймати обґрунтовані рішення в різних життєвих ситуаціях, пов'язаних з материнством. Крім того, формування позитивного образу майбутньої дитини та усвідомлених мотиваційних установок сприяло розвитку емпатії та готовності до активної взаємодії з дитиною, а також підвищило здатність передбачати потреби малюка та налаштовувати власну поведінку відповідно до цих потреб.

Результати індивідуальної рефлексії учасниць підтвердили ефективність програми у практичному застосуванні отриманих знань і навичок. Учасниці зазначали, що після вони змогли інтегрувати нові знання у власне життя, розробити персональні стратегії подолання стресових ситуацій, підтримувати позитивне ставлення до майбутнього материнства і планувати конкретні кроки для розвитку психологічної готовності. Статистичний аналіз підтвердив значущість змін у психологічній готовності. Порівняння результатів до та після програми показало, що всі 15 учасниць, які на початку дослідження мали низький або середній рівень готовності, продемонстрували підвищення інтегрального показника психологічної готовності. Ці дані свідчать про високу ефективність комплексної програми та її практичну цінність у підготовці жінок до материнства.

Проведене дослідження ефективності програми свідчить про високу результативність у розвитку психологічної готовності до материнства. Програма сприяла формуванню усвідомленої мотивації, підвищенню емоційної стабільності, розвитку когнітивної підготовки та інтеграції отриманих знань у повсякденну практику. Учасниці змогли усвідомити власні цінності, сформувати позитивний образ майбутньої дитини, підвищити впевненість у власних силах і здатність до саморегуляції. Отримані результати підкреслюють важливість комплексного підходу, що поєднує мотиваційні, когнітивні та емоційні компоненти, а також соціальну підтримку, для ефективної підготовки жінки до материнства. Висновки свідчать про те, що запропонована програма може бути успішно впроваджений у практику психологічної підтримки майбутніх матерів і слугувати ефективним інструментом розвитку їх внутрішніх ресурсів, необхідних для гармонійного виконання материнських функцій.

Висновки до 3-го розділу

Психологічні умови розвитку мотиваційної готовності до материнства включають комплексну роботу з самопізнанням, самореалізацією, емоційною

стабільністю, формуванням позитивного образу майбутньої дитини, підвищенням когнітивної готовності та створенням сприятливого соціального середовища. Розроблені рекомендації акцентують на необхідності поєднання мотиваційних, когнітивних та емоційних компонентів у єдину систему, що забезпечує формування усвідомленої та гармонійної психологічної готовності жінки до ролі матері.

Програма, побудована на основі зазначених умов, продемонструвала високий рівень інтерактивності та практичної спрямованості. Вона передбачала серію сесій, у яких учасниці мали змогу досліджувати власні мотиви, цінності та ресурси, розвивати емоційну стабільність, формувати усвідомлені мотиваційні установки, підвищувати когнітивну підготовку та інтегрувати отримані знання у повсякденне життя. Проведення програми у груповій формі сприяло взаємному обміну досвідом, формуванню підтримуючого середовища та активному залученню кожної учасниці у процес розвитку психологічної готовності.

Оцінка ефективності програми підтвердила його результативність. Учасниці продемонстрували позитивну динаміку у всіх ключових компонентах готовності до материнства: мотиваційному, емоційному та когнітивному. Після проходження програми більшість жінок стали більш впевненими у власних силах, здатними прогнозувати майбутні труднощі, зменшили рівень тривожності та посилили здатність до емоційної саморегуляції. Когнітивні навички учасниць дозволили більш реально оцінювати потреби дитини, планувати догляд та організовувати власну діяльність у нових життєвих ролях. Висновки підтвердили, що системна та комплексна робота з розвитку психологічної готовності є ефективною, а запропонована програма може бути успішно використана у практичній психологічній роботі з майбутніми матерями для забезпечення гармонійного переходу до материнства та інтеграції материнської ролі в структуру особистості.

ВИСНОВКИ

1. У ході теоретичного аналізу наукових джерел простежено еволюцію підходів до розуміння поняття «психологічна готовність до материнства». Встановлено, що в сучасній психологічній науці готовність до материнства розглядається як складне інтегративне утворення, яке формується поступово та охоплює мотиваційний, емоційний, когнітивний, поведінковий і ціннісний компоненти. Аналіз наукових праць показав, що на ранніх етапах розвитку психології материнства основна увага приділялася біологічним аспектам репродуктивної функції жінки, тоді як сучасні підходи акцентують увагу на психологічній зрілості, емоційній готовності, усвідомленості вибору материнства та здатності жінки до особистісної самореалізації у новій соціальній ролі. Виявлено, що психологічна готовність до материнства залежить від комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників: особистісного досвіду, характеру сімейних взаємин, рівня емоційної стабільності, особливостей соціального оточення, професійної реалізації та рівня соціальної підтримки. Теоретичний аналіз дозволив дійти висновку, що готовність до материнства є динамічним процесом, який змінюється залежно від життєвого етапу жінки та умов її соціального функціонування.

2. Проаналізовано структуру, зміст та особливості мотиваційної готовності як складової психологічної готовності жінки до материнства. Встановлено, що мотиваційна готовність виконує системоутворювальну функцію у структурі психологічної готовності, оскільки визначає внутрішнє ставлення жінки до майбутнього материнства, рівень прийняття материнської ролі та готовність до змін у власному житті. З'ясовано, що мотиваційна готовність включає систему мотивів, цінностей, установок, очікувань і життєвих орієнтацій, які визначають бажання жінки стати матір'ю та здатність брати відповідальність за розвиток і виховання дитини. Виявлено, що на етапі планування вагітності мотиваційна готовність проявляється у свідомому прийнятті рішення щодо народження дитини, оцінці власних ресурсів і готовності до змін способу життя. У період вагітності вона характеризується

формуванням емоційного зв'язку з майбутньою дитиною, розвитком материнської ідентичності та усвідомленням нової соціальної ролі. Післяпологовий період відзначається практичною реалізацією мотиваційної готовності через конкретні форми турботи про дитину, здатність до емоційного контакту та адаптацію до нових життєвих умов. Доведено, що недостатній рівень мотиваційної готовності може спричиняти внутрішні конфлікти, емоційну нестабільність, труднощі у прийнятті материнської ролі та ускладнення процесу адаптації після народження дитини.

3. Визначено основні психологічні детермінанти мотиваційної готовності жінки до материнства на етапах планування вагітності, вагітності та післяпологового періоду. Установлено, що рівень мотиваційної готовності значною мірою залежить від особистісної зрілості жінки, рівня її самореалізації, емоційної стабільності, тривожності, особливостей сімейного виховання та характеру соціальної підтримки. Виявлено, що позитивний вплив на формування мотиваційної готовності мають високий рівень самоусвідомлення, стабільна самооцінка, підтримувальні стосунки з партнером і сім'єю, а також сформована система життєвих цінностей. Водночас високий рівень тривожності, невпевненість у власних силах, відсутність соціальної підтримки та внутрішня амбівалентність щодо материнства негативно впливають на мотиваційну готовність жінки. Доведено, що психологічні детермінанти мають різний ступінь прояву на різних етапах материнства: на етапі планування домінують когнітивно-ціннісні аспекти, під час вагітності – емоційно-мотиваційні, а після народження дитини – поведінково-адаптаційні. Отримані результати підтверджують, що мотиваційна готовність є динамічним психологічним утворенням, яке змінюється залежно від життєвої ситуації та психологічного стану жінки.

4. Проведено емпіричне дослідження мотиваційної готовності жінок до материнства на різних етапах репродуктивного досвіду. У результаті дослідження встановлено, що рівень мотиваційної готовності суттєво

відрізняється залежно від етапу материнства. Найвищі показники усвідомленої мотивації та емоційної включеності були виявлені у вагітних жінок, що пояснюється актуалізацією материнської ролі та емоційним прийняттям майбутньої дитини. Жінки на етапі планування вагітності частіше демонстрували суперечливість мотивів, недостатню впевненість у власній готовності до змін та середній рівень мотиваційної готовності. У післяпологовому періоді виявлено тимчасове зниження окремих показників психологічної готовності, що пов'язано з процесом адаптації до нових життєвих умов, зміною соціальних ролей і підвищенням емоційним навантаженням. Результати психодіагностичного дослідження за допомогою багатовимірного опитувальника самореалізації особистості показали, що високий рівень самореалізації позитивно корелює з рівнем мотиваційної готовності до материнства. Також встановлено статистично значущий взаємозв'язок між рівнем тривожності та особливостями емоційного компонента готовності: жінки з високим рівнем тривожності частіше виявляли емоційну нестабільність, невпевненість у власних силах та труднощі у прийнятті материнської ролі. Отримані результати підтвердили гіпотезу дослідження щодо взаємозалежності мотиваційної готовності, емоційної стабільності та особистісної зрілості жінки.

5. Розроблено та апробовано програму розвитку мотиваційної готовності жінок до материнства, спрямовану на формування усвідомленого ставлення до материнської ролі, розвиток емоційної стабільності, зниження рівня тривожності та зміцнення внутрішніх психологічних ресурсів. Програма базувалася на комплексному підході та включала елементи психоосвіти, тренінгових вправ, рефлексивних технік, вправ на розвиток емоційної саморегуляції, формування позитивного образу материнства та усвідомлення власних цінностей і життєвих пріоритетів. Під час реалізації програми учасниці мали можливість глибше усвідомити власні мотиви щодо материнства, сформувані більш реалістичні уявлення про майбутню материнську роль, розвинути навички емоційної підтримки себе та покращити

здатність до адаптації в нових життєвих умовах. Групова форма роботи сприяла розвитку атмосфери підтримки, взаєморозуміння та обміну досвідом між учасницями, що позитивно позначилося на результативності програми. Апробація програми підтвердила її практичну значущість та доцільність використання у роботі психологів, консультантів із планування сім'ї та спеціалістів із психологічного супроводу жінок.

6. Оцінено ефективність розробленої програми та визначено практичні рекомендації щодо психологічного супроводу жінок на етапах планування вагітності, вагітності та післяпологового періоду. Результати повторної діагностики засвідчили позитивну динаміку у розвитку мотиваційного, емоційного та когнітивного компонентів психологічної готовності до материнства. Після проходження програми більшість учасниць продемонстрували підвищення рівня усвідомленої мотивації до материнства, зростання впевненості у власних силах, покращення емоційної саморегуляції та зниження рівня ситуативної й особистісної тривожності. Учасниці стали більш підготовленими до можливих труднощів, пов'язаних із материнством, навчилися ефективніше планувати власну діяльність та краще усвідомлювати потреби майбутньої дитини. Практичні рекомендації полягають у необхідності впровадження комплексного психологічного супроводу жінок у медичних і психологічних установах, організації програм підготовки до материнства, спрямованих на розвиток мотиваційної готовності, емоційної стійкості та особистісної зрілості. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, психотерапевтів, сімейних консультантів та спеціалістів у сфері репродуктивного здоров'я з метою підвищення якості психологічної підтримки жінок на всіх етапах материнства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антипкін І. Г., Жабченко І. А., Коваленко Т. М., Ліщенко І. С. Вагітність у період пандемії: перинатальні впливи тривалого стресу та шляхи корекції: огляд літератури. *Reproductive endocrinology*. 2021. С. 8-14. URL <https://doi.org/10.18370/2309-4117.2021.60.8-14>
2. Анчева І. А. Психопрофілактика стресу під час вагітності та пологів. *Здоров'я жінки*, Вип. 5 (121). 2017. С. 32-34.
3. Анчева І. А. Сучасний погляд на психологічну готовність до материнства. *Здорові жінки*. 2017. № 6 (122). С. 50-51.
4. Астахов В. М., Бацилева О. В., Пузь І. В. Медико-психологічний супровід вагітних жінок в умовах воєнного стану. Нац. ун-т «Одес. юрид. акад.», каф-ра психології. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С. 8-12. URL <https://hdl.handle.net/11300/18037>
5. Астахов В. М., Бацилева О. В., Пузь І. В. Психологічний супровід у репродуктивній медицині : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2023. 125 с.
6. Баранюк О. М. Дослідження психологічної готовності молоді до материнства в сучасних умовах. Тернопіль : ТНТУ, 2023. 66 с. URL <http://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/41940>
7. Бацилева О. В., Астахов В. М. Підготовка до батьківства як етап соціалізації особистості. *Збірник наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка. Т. X, Ч.2. К., 2018. С. 13–20.
8. Блинова О. Є. Соціальні стереотипи та ідентичність: особливості взаємозв'язку. *Проблеми політичної психології*. 2014. Вип. 1 (15). С. 238-246. URL http://nbuv.gov.ua/UJRN/pppr_2014_1_26
9. Виговська І. Б. «Я ніколи не почувалася такою дорослою». Ірина Виговська про те, як бути мамою під час війни. *Wonderzine Україна*.

2022. URL: <https://www.wonderzine.com.ua/wonderzine/life/life-column/10955-yak-tsebutimamoyu-pid-chas-viyni-kolonka-irini-vigovskoyi>.
10. Гончар Л., Куркіна О. Теоретичні й практичні аспекти формування у дівчатстаршокласниць готовності до відповідального батьківства. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Вип. № 34. Т. 2. С. 215-220. URL https://www.aphn-journal.in.ua/archive/34_2020/part_2/35.pdf?utm_source=chatgpt.com
 11. Гур'янова Т. Психологічна готовність жінок до материнства в умовах війни. *Наукові записки*. 2020. Вип. 12. С. 101-108.
 12. Даниленко Н.В. Психологічна готовність жінки до материнства: сучасні дослідження. *Наука і освіта*. 2004. №4. 5. С. 14-17.
 13. 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. Вип. № 41 (1). С. 300-305. URL https://www.aphn-journal.in.ua/archive/41_2021/part_1/48.pdf?utm_source=chatgpt.com
 14. 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. URL https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/971b9d77-9412-402e-90c2-f6c60f16df91?utm_source=chatgpt.com
 15. Козира П. В., Легка А. І. Теоретико-методологічні засади вивчення цінностей готовності до материнства. *Молодий вчений*. 2022. Вип. № 4 (104). С. 55-60. URL https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/4430?utm_source=chatgpt.com
 16. Кононко О. Л. Мотивація материнства: роль соціального середовища. *Психологічний журнал*. 2017. Вип. 6. С. 54-59

17. Коренєва Ю. П. Тривожність і фрустрованість як чинники невротизації вагітних жінок різного віку : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01/ Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2019. 262 с URL https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/05/Koreneva_YU.P._avtoreferat.pdf?utm_source=chatgpt.com
18. Корчинська О. О., Созанська М. А.- Перебіг ранніх термінів вагітності під впливом стресу у жінок-внутрішньоопереміщених осіб. *Проблеми клінічної педіатрії*, Вип. 4 (58). 2022. С. 26-31. URL https://journal-pkr.uzhnu.edu.ua/article/view/276990?utm_source=chatgpt.com
19. Кулик А. В. Вивчення материнства в історичному аспекті. Філософія в сучасному світі : мат. І Міжнар. наук-практ. конференції, 20–21 листопада 2020 р. Харків, 2020. 282 с.
20. Кучманич І., Демирполат Г., Кромаленко О. Семантика почуттів: образа, провина та сором: методичні рекомендації / за ред. І. Кучманич. Миколаїв: СПД Рум'янцева, 2022. 65 с.
21. Лисіна М. І. Емоційні аспекти материнства: соціалізація та формування материнської ідентичності. *Науковий вісник*. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2011. Вип. 16. С. 43-47.
22. Магдисюк Л. І. Методичні рекомендації до курсу «Психологічна профілактика насилля». Луцьк: Вежа Друк, 2022. 24 с. URL <https://evnuir.vnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d3159790-0df9-4676-89c7-9fbf741651ea/content>
23. Магдисюк Л. І. Особливості шлюбно-сімейних стосунків у залежності від подружнього стажу: діагностика та консультування: монографія. Луцьк: Вежа Друк, 2022. 188 с. URL <https://evnuir.vnu.edu.ua/items/8ac32164-5dce-457b-9ca0-54e59c8505ce>
24. Магдисюк Л. І. Психологічна допомога дитині та сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 324 с. URL

- https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20887/1/phsykons_2022.pdf?utm_source=chatgpt.com
25. Магдисюк Л. І., Демчук В. Б. Психологічна готовність української молоді до материнства. *Science, research, development*. 2022. 50. 67-70. URL https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20886/1/mahdysiuk_demchuk.pdf?utm_source=chatgpt.com
 26. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Психологія життєвих криз: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 292 с.
 27. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Замелюк М. І. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих: навч. посіб. Луцьк: Вежа Друк, 2019. 152 с. URL https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/18817?utm_source=chatgpt.com
 28. Магдисюк Л., Замелюк М., Безпарточна О., Борбич Н. Психологічна допомога дитині та сім'ї: практикум. навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 280 с. URL https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20887/1/phsykons_2022.pdf?utm_source=chatgpt.com
 29. Макаренко А. А.. Адаптаційні механізми психологічної готовності до материнства. *Актуальні питання психології у сучасному інноваційному просторі*. Збірник матеріалів III Міжнародної науково - практичної конференції 13 - 14 травня 2022 року.
 30. 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.
 31. Малєєва К.А. Психолого-правові аспекти супроводу вагітності в умовах воєнного стану. *Особистість, Суспільство, Війна*. Харків. 2022. С. 75-77. URL <https://dspace.univd.edu.ua/bitstreams/8f5ca93f-c3f3-4d5d-bb7d->

- cdb6b810624e/download?utm_source=chatgpt.com
32. Мещерякова С. Ю. Психологічна готовність до материнства. *Питання України*. 2022. № 5. С. 18–27.
 33. Подкоритова Л. О., Теляча Н. В. Психологічна підготовка жінки до материнства та роль психологічного супроводу. *Габітус*. 2022. Вип. 41. С. 181–186.
 34. 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.
 35. Овод Ю. В., Венцеславська Т. І. Шляхи формування психологічної готовності розлучених людей до вступу в новий шлюб. *Соціальна психологія. Юридична психологія*. 2021. Вип. 22. С. 154-161.
 36. Подкоритова Л., Теляча Н. Робота психолога з формування у жінок психологічної готовності до материнства. *Psychology Travelogs* : науковий журнал, Вип. № 2 (4), 2022. С. 14-34. URL https://pt.khmnmu.edu.ua/index.php/pt/article/view/77?utm_source=chatgpt.com
 37. Програма сертифікатного курсу з підвищення професійної компетентності за напрямом «Практична психологія у сфері професійного та сімейного консультування». Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 96 с.
 38. Психологічний супровід у репродуктивній медицині : монографія / В. М. Астахов та ін. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2023. 125.
 39. Пузь І. В. Психологічні особливості материнства у жінок в ранньому

репродуктивному віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: «Психологічні науки»*. 2019. Вип. 4. С. 194–199. URL

https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/975?utm_source=chatgpt.com

40. Стадник Ю. О. Психологічні аспекти взаємодії мами та дитини. *Медицина та психологія*. 2018. 10(1). С. 33-42.
41. Тавровецька Н. І., Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: колективна монографія/ відпов.ред. 2019. С.153-171. URL https://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/19854/1/c153-171.pdf?utm_source=chatgpt.com
42. Таран О.П., Гаража Н.Д. Соціально-психологічні чинники ставлення сучасних жінок до материнства. *Габітус*. 2021. № 30. С. 91-96. URL https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/40787/?utm_source=chatgpt.com
43. Тимченко Л. Психологічні аспекти вагітності в умовах війни. *Психологічна підтримка*. 2020. 6(2). С. 19-22.
44. Томаржевська І.В. Теоретичні аспекти проблеми психологічної готовності до материнства молодих жінок. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2020. С. 141-145
45. Туболіна Л. Психологічні аспекти стресу у жінок під час війни. *Психологія розвитку*. 2023. 1(1). С. 25-30.
46. Туриніна О. Л., Круз Б. М. Особливості формування психологічної готовності жінок до материнства. *The 1st International scientific and practical conference «Modern science: innovations and prospects»*. Stockholm, Sweden. 2021. С. 330- 336. URL <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2021/11/MODERN-SCIENCE-INNOVATIONS-AND-PROSPECTS-10-12.10.2021.pdf>
47. Тютюн О. В. Проблеми емоційних станів подружніх пар, які перебувають у процесі розлучення : теоретичний аналіз. *Перспективи розвитку сучасної психології*. 2021. № 9. С. 200-206.

48. Удовенко А. Кризові ситуації під час вагітності. *Науковий вісник*. 2021. 6(3). С. 12-16.
49. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин: теорія та практика: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 252 с.
50. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молодшої сім'ї: монографія. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк: Вежа Друк, 2020. 392 с.
51. Храброва І. Психологічна підтримка вагітних під час війни: дослідження та стратегії. *Психологія війни*. 2023. 8(1). С. 30-38.
52. Чепелєва Н.І. Криза материнських уявлень жінок після народження дитини як наслідок їх ідеалізації. *Science and Education a New Dimension : Pedagogy and Psychology*. 2020. № 91. С. 53-55.
53. Чепелєва Н.І. Чинники формування уявлень жінки про материнство та трансформація образу матері в період народження дитини. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 278-284.
54. 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.
55. Шкарлатюк К. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І. Дизайн психологічного дослідження: організація та проведення практики практичних психологів: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 332 с.
56. Шмілик Н., Спринська З. Материнство як базова життєва цінність у мотиваційно-смісловій сфері жінки. Цінності сучасної молоді: психологічний аспект : монографія. Дрогобич: РВВ ДДПУ ім. Івана Франка, 2020. С. 126–156.
57. Шопша О.Л., Хвостенко С.М.. Чинники і психологічні умови формування готовності до майбутнього материнства у жінок репродуктивного віку. The 6th International scientific and practical conference “Multidisciplinary scientific notes. Theory, history and practice”

- (November 01 – 04, 2022) Edmonton, Canada. International Science Group. 2022. 712 p.
58. Яремчук Н. В. Психологічні особливості готовності молодшої жінки до майбутнього материнства. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр.* Київ : Геопринт, 2008. Вип. 7. С. 234-239.
 59. Brunton PJ. The expectant brain: adapting for motherhood. *Nat Rev Neurosci.* 2018. Vol. 9. P. 11-25. URL <https://doi.org/10.1038/nrn2280>
 60. Butenko N. Stress and Its Impact on Pregnancy: A Modern Perspective. *Current Issues in Psychology*, 2020. 11(1). 34-47.
 61. Grattan D. R. Prolactin: A Pleiotropic Neuroendocrine Hormone. *Journal of Neuroendocrinology.* 2018. Vol. 20, Iss.6. P. 752–763. URL <https://doi.org/10.1111/j.1365-2826.2008.01736.x>
 62. Hrytsiuk, I., Magdysyuk, L., Zamelyuk, M., Podoliak, I. Peculiarities of professional culture development in modern youth in Ukraine. *Youth Voice Journal.* Great Britain: 2021. Vol. 11. P. 1-19. URL https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20841/1/Hrytsiuk_YVJ_2021.pdf?utm_source=chatgpt.com
 63. Mahdysiuk L., Fedorenko R., Melnyk A., Zameliuk M., Patuta B. Analysis of socio-psychological features adaptation children of internally displaced persons and their families. *Youth Voice Journal.* Great Britain: 2022. P. 1-21.
 64. Mahdysiuk, L., Tryhub, H., Duchiminska, T., Kulchytska, A., & Zasiiekina, L. Verbal Expression of Preparedness in Retirement Planning Interviews. *East European Journal of Psycholinguistics*, Vol. 7(2). 2020. URL https://eejpl.vnu.edu.ua/index.php/eejpl/article/view/374?utm_source=chatgpt.com
 65. Nohr E. A., Vaeth M., Bech B. H., Henriksen T. B., Cnattingius S., Olsen J. Maternal obesity and neonatal mortality according to subtypes of preterm birth. *Obstet Gynecol.* 2022. Vol. 110 (5). P. 1083-1090. URL <https://doi.org/10.1097/01.AOG.0000286760.46679.f8>

Аналіз наукових джерел

- Загальна кількість використаних джерел – 65.
- Джерел за останні десять років – 52.
- Джерел українських авторів за останні десять років – 47.
- Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 5.
- Монографій – 8.
- Навчальних посібників та методичних рекомендацій – 10.
- Дисертаційних досліджень – 3.
- Наукових статей – 35.
- Матеріалів конференцій – 9.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД)

О. Волкової, Г. Трапезникової

За допомогою методики РОД визначають уявлення подружжя:

1) про значущість у сімейному житті сексуальних стосунків, особистісної згуртованості чоловіка і дружини, батьківських обов'язків, професійних інтересів кожного з подружжя, господарсько-побутової сфери, моральної й емоційної підтримки, зовнішньої привабливості партнерів (ці показники, що відбивають основні функції сім'ї, утворюють шкалу сімейних цінностей – ШСЦ);

2) про бажаний розподіл ролей між чоловіком і дружиною при виконанні сімейних функцій (ці показники утворюють шкалу рольових очікувань і домагань – ШРОД).

Приладдя. Бланк із твердженнями та варіантами відповідей окремо для чоловіків і жінок.

Порядок роботи. Подружжю пропонується самостійно ознайомитися з набором тверджень, що відповідають їхній статі. Час на виконання – 20–25 хвилин.

Інструкція. “Шановний(а) пане (пані)! На запропонованому Вам бланку наведені різні твердження про шлюб, сім'ю, стосунки чоловіка і дружини. Вам потрібно вибрати один з варіантів відповіді: “Цілком згодний”, “Загалом це правильно”, “Це не зовсім так”, “Це неправильно”. Уважно читаючи кожне твердження, позначте обраний Вами варіант у правій частині бланку за таким принципом: якщо Ви цілком поділяєте твердження, позначте відповідь “Цілком згодний”; якщо вважаєте, що твердження правильне, але з невеликими застереженнями і доповненнями – “Загалом це правильно”; якщо твердження здається Вам загалом неприйнятним, але з чимось Ви згодні – “Це не зовсім так”; якщо категорично не згодні з твердженням – “Це неправильно”. Розподіляючи відповіді, намагайтеся висловлювати особисту думку, а не ту,

яка побутує серед близьких і друзів. Дякуємо за участь у психологічному обстеженні”.

Бланк опитування для жінок

№ з/п	Питання	Варіанти відповідей			
		Цілком згоден	Загалом це вірно	Це не зовсім так	Це невірно
1.	Настрій і самопочуття людини залежать від задоволення її сексуальних потреб				
2.	Щастя в шлюбі залежить від сексуальної гармонії подружжя				
3.	Сексуальні стосунки – головне у відносинах чоловіка й дружини				
4.	Головне у шлюбі, щоб чоловік і дружина мали багато спільних інтересів				
5.	Чоловік – це друг, що поділяє мої інтереси, думки, захоплення				
6.	Чоловік – це насамперед друг, з яким можна поговорити про свої справи				
7.	Найголовніша турбота чоловіка – забезпечити матеріальний добробут і побутовий комфорт сім’ї				
8.	Чоловік має виконувати хатню роботу нарівні із дружиною				
9.	Чоловік повинен уміти обслуговувати себе, а не чекати, що дружина візьме на себе всі турботи про нього				
10.	Чоловік повинен займатися дітьми не менше, чим дружина				
11.	Я хотіла б, щоб мій чоловік любив дітей				
12.	Про чоловіка я роблю висновок, зважаючи на те, добрий чи поганий він батько				
13.	Мені подобаються енергійні, ділові чоловіки				
14.	Я дуже ціную чоловіків, які серйозно захоплені своєю справою				
15.	Для мене дуже важливо, як оцінюють на роботі ділові й професійні якості мого чоловіка				
16.	Чоловік повинен уміти створювати в сім’ї теплу, довірчу атмосферу				
17.	Для мене головне, щоб мій чоловік добре розумів мене і сприймав такою, яка я є				
18.	Чоловік – це насамперед друг, що уважно й турботливо ставиться до моїх переживань, настрою, стану				

19.	Мені подобається, коли мій чоловік красиво й модно вдягнений				
20.	Мені подобаються статні, високі на зріст чоловіки				
21.	Чоловік повинен виглядати так, щоб на нього було приємно подивитися				
22.	Найважливіша турбота жінки – щоб у сім'ї всі були доглянуті				
23.	Я завжди знаю, що потрібно купити для моєї сім'ї				
24.	Я збираю корисні поради господарці: як чистити, прати, готувати їжу і т. д.				
25.	Головну роль у вихованні дитини завжди відіграє мати				
26.	Я не боюся труднощів, пов'язаних з народженням і вихованням дитини				
27.	Я люблю дітей та із задоволенням займаюся ними				
28.	Я прагну посісти гідне місце в житті				
29.	Я хочу стати гарним фахівцем				
30.	Я пишаюся, коли мені доручають важку й відповідальну роботу				
31.	Близькі друзі часто звертаються до мене за порадою, з проханням допомогти й підтримати				
32.	Оточуючі часто звертаються до мене із своїми бідами				
33.	Я завжди щиро та із співчуттям втішаю й опікую людей, які цього потребують				
34.	Мій настрій багато в чому залежить від того, як я виглядаю				
35.	Я люблю красиво одягатись, носити прикраси, користуватись косметикою				
36.	Я надаю великого значення своєму зовнішньому вигляду				

Додаток Б

**Методика дослідження репродуктивної настанови «Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї» В. В. Бойко у модифікації
О. С. Каримової**

Нижче перераховані факти, які асоціюються з народженням дитини. Оцініть їх за 10-ти бальною шкалою (10 балів тому факту який найбільше відповідає народженню дитини, 1 бал – факт найменше всього відповідає народженню дитини). Поряд із обраним фактом поставте бал.

№	Твердження	Бал
1	Дитина зміцнює сім'ю, почуття між подружжям.	
2	Народження дитини – це радість у домі.	
3	Дитина – це радість материнства.	
4	Дитина – це дитяча ніжність і прив'язаність до батька та матері.	
5	Дитина надає сенс життю.	
6	Народження дитини – це ризик для здоров'я.	
7	Народження дитини – це розлад і напруженість у сім'ї.	
8	Народження дитини – це залежність від бабусь і дідусів.	
9	Народження дитини – це необхідність залишити роботу і колектив.	
10	Народити дитину – це прив'язати себе до дому.	
11	Дитина – це проблема житла.	
12	Діти забирають кращу частину нашого життя.	
13	Діти – це хвилювання за їхню долю і майбутнє.	
14	Народження дитини – це матеріальні труднощі.	
15	Дитина – помічник у сім'ї, підтримка в старості.	
16	Дитина – це найвдячніший об'єкт для наших зусиль.	
17	Народження дитини – це можливість виростити добру та чуйну людину.	
18	Дитина – спадкоємець усього хорошого в мені.	
19	Дитина – це найближча людина в горі та радості.	
20	Діти – це гордість батьків.	
21	Дитині складно дати гарну освіту і професію.	

**Опитувальник психологічної готовності до материнства
(адаптований за Ананьєвим)**

I. Емоційно-вольовий компонент

Мета: оцінити емоційну стабільність, здатність до самоконтролю, терпіння та емпатії.

Питання:

Я здатна зберігати спокій у стресових ситуаціях, пов'язаних із доглядом за дитиною.

Я можу терпляче ставитися до труднощів та непередбачуваних обставин під час виховання дитини.

Мені легко відчувати емоції та потреби іншої людини, включно з майбутньою дитиною.

Я здатна контролювати власні емоційні реакції, не перекладаючи стрес на оточуючих.

Я впевнена у своїй здатності забезпечити позитивний емоційний контакт з дитиною.

II. Когнітивний компонент

Мета: оцінити рівень усвідомлення майбутніх обов'язків та готовність до набуття знань і навичок.

Питання:

Я розумію фізіологічні та психологічні зміни, які відбуваються під час вагітності та після пологів.

Я усвідомлюю майбутні обов'язки матері й готова брати на себе відповідальність за догляд та виховання дитини.

Я планую своє життя з урахуванням майбутньої ролі матері та можливих труднощів.

Я зацікавлена у вивченні нових знань і навичок, необхідних для ефективного виконання материнських функцій.

Я можу реально оцінювати власні ресурси та можливості у контексті материнства.

III. Особистісний компонент

Мета: оцінити ціннісні орієнтації, життєві установки, самоприйняття та мотивацію.

Питання:

Мені важливе усвідомлене бажання стати матір'ю, а не зовнішній тиск чи випадкові обставини.

Я формую позитивний образ майбутньої дитини та уявляю активну взаємодію з нею.

Я готова інтегрувати материнську роль у своє життя, зберігаючи баланс між особистими та соціальними потребами.

Я здатна приймати себе та свої можливості як майбутньої матері.

Я усвідомлюю цінність материнства як частину власної самореалізації та особистісного розвитку.

Обробка результатів

Сума балів по кожному компоненту: від 5 до 25.

Інтерпретація:

5–10 – низький рівень готовності; необхідна підтримка та розвиток відповідного компонента.

11–18 – середній рівень; є потенціал для усвідомленого розвитку, рекомендована цільова робота.

19–25 – високий рівень; сформована психологічна готовність до материнства.

Методика «Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна»

Методика «Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна» (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) розроблена Ч. Спілбергером та адаптована Ю. Ханіним. Методика спрямована на вимірювання двох форм тривожності: ситуативної (реактивної) та особистісної. Опитувальник складається з 40 тверджень, з яких 20 призначені для оцінки ситуативної тривожності та 20 – особистісної тривожності. Результати дозволяють визначити інтенсивність актуального тривожного стану та стійку схильність особистості до переживання тривоги.

1. Інструкції для піддослідного

Тест проводиться у два етапи без обмеження в часі.

Інструкція до Частини 1 (Ситуативна тривожність):

«Прочитайте кожне з наведених тверджень та оберіть цифру від 1 до 4, яка найкраще описує те, як ви почуваєтеся безпосередньо в цей момент. Не замислюйтеся довго над відповідями, оскільки правильних чи неправильних варіантів немає».

Інструкція до Частини 2 (Особистісна тривожність):

«Прочитайте наведені твердження та оберіть цифру від 1 до 4, яка найкраще описує те, як ви почуваєтеся зазвичай, у більшості життєвих ситуацій».

2. Тестовий матеріал (Бланк опитувальника)

Частина 1. Ситуативна тривожність (СТ)

Варіанти відповідей: 1 – Ні, це зовсім не так; 2 – Мабуть, так; 3 – Правильно; 4 – Цілком правильно.

1. Я почуваюся спокійно.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я перебуваю в напруженні.
4. Я відчуваю жаль.
5. Я почуваюся вільно.

6. Я розстроєний.
7. Мене хвилюють можливі невдачі.
8. Я почуваюся відпочилим.
9. Я тривожуся.
10. Я відчуваю задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я збуджений.
15. Я не відчуваю скутості.
16. Я задоволений.
17. Я стурбований.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

Частина 2. Особистісна тривожність (ОТ)

Варіанти відповідей: 1 – Майже ніколи; 2 – Іноді; 3 – Часто; 4 – Майже завжди.

1. Я відчуваю задоволення.
2. Я дуже швидко втомлююся.
3. Я легко можу заплакати.
4. Я хотів би бути таким же щасливим, як інші.
5. Програючи, я довго не можу забути про це.
6. Я почуваюся бадьорим.
7. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
8. Мене хвилюють можливі труднощі.
9. Я занадто переживаю через дрібниці.
10. Я буваю цілком щасливим.
11. Я приймаю все занадто близько до серця.
12. Мені бракує впевненості в собі.

13. Я почуваюся беззахисним.
14. Я намагаюся уникати критичних ситуацій.
15. У мене буває хандра.
16. Я буваю задоволений.
17. Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене.
18. Я занадто довго переживаю свої невдачі.
19. Я врівноважена людина.
20. Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи.

Ключ та математичний підрахунок балів

Результати для обох шкал рахуються окремо. Оскільки частина питань сформульована у «прямому» значенні (відображають тривогу), а частина – у «зворотному» (відображають спокій), використовують математичні формули зсуву балів.

4. Інтерпретація та психологічний аналіз

Отримані бали розподіляються за трьома рівнями вираженості тривожності:

Діапазон балів [1, 7, 8, 9]	Рівень тривожності	Психологічна характеристика
До 30 балів	Низький	Стан повного спокою або висока емоційна стійкість. Іноді занадто низькі бали (менше 20-25) вказують на спробу приховати проблеми, емоційну млявість чи депресивний стан.
31 – 44 бали	Помірний (Середній)	Оптимальний природний рівень. Людина здатна мобілізувати сили у відповідь на загрозу, але адекватно адаптується та контролює емоції.
45 балів і більше	Високий	Стан сильного стресу (для СТ) або схильність драматизувати події (для ОТ). Високі показники потребують уваги, психологічного розвантаження, а у разі постійного прояву – консультації спеціаліста.

Аналітичні матриці порівняння двох шкал

СТ висока + ОТ низька: Людина адекватна та спокійна в житті, але зараз потрапила в екстремальні умови (наприклад, розлучення, війна, втрата роботи). Потрібна тимчасова кризова допомога.

СТ низька + ОТ висока: Людина має хронічну схильність до тривоги, схильна до панічних думок, але конкретно зараз умови навколо безпечні. Схильність до формування психосоматичних розладів. Потрібна довготривала робота з психотерапевтом (наприклад, методи когнітивно-поведінкової терапії).

Опитувальник «Оцінка мотиваційної готовності до материнства»**Інструкція для респондентки:**

Цей опитувальник допоможе оцінити вашу готовність до материнства. Просимо відповідати щиро, спираючись на власні відчуття та досвід. Відповіді допоможуть зрозуміти ваші мотиви, ставлення до майбутньої ролі матері та психологічну готовність.

Частина 1. Особисті дані

1. Вік: _____
2. Сімейний стан: _____
3. Етап репродуктивного досвіду:
 - ☐ Планування вагітності
 - ☐ Вагітність
 - ☐ Післяпологовий період (дитина до 1 року)

Частина 2. Ціннісні орієнтації на сім'ю та дитину

Оцініть, наскільки ви погоджуєтесь із наступними твердженнями за шкалою від 1 (зовсім не погоджуюсь) до 5 (повністю погоджуюсь):

1. Я позитивно ставлюсь до думки стати матір'ю.
2. Мені важливо створити гармонійну сім'ю.
3. Я відчуваю радість і хвилювання при думці про дитину.
4. Мої життєві пріоритети включають материнство.
5. Я готова інвестувати час та ресурси у виховання дитини.

Частина 3. Усвідомленість мотивів

Оцініть, наскільки ви усвідомлюєте власні мотиви стати матір'ю:

1. Я розумію, чому хочу стати матір'ю.
2. Моє бажання мати дитину ґрунтується на власних потребах, а не на тиску з боку оточення.
3. Я можу пояснити собі і іншим, чому материнство важливе для мене.

4. Я усвідомлюю можливі труднощі материнства та готова їх прийняти.

5. Я відчуваю, що моє бажання мати дитину відповідає моїм життєвим цінностям.

Частина 4. Відповідальне ставлення до батьківства

1. Я готова брати на себе обов'язки догляду та виховання дитини.

2. Я готова жертвувати власним часом та ресурсами заради потреб дитини.

3. Я відчуваю відповідальність за формування здорових звичок та розвитку дитини.

4. Я готова долати труднощі, пов'язані з вихованням.

5. Я можу забезпечити дитині безпечне та стабільне середовище.

Частина 5. Емоційна зрілість

1. Я здатна проявляти терпіння у стосунках з іншими людьми.

2. Я легко можу зрозуміти та відчувати емоції інших.

3. Я зберігаю стабільність у стресових ситуаціях.

4. Я можу підтримувати позитивні емоційні стосунки з дитиною.

5. Я здатна контролювати негативні емоції у складних життєвих ситуаціях.

Частина 6. Гармонійне поєднання особистісних і соціальних потреб

1. Я можу поєднувати власні інтереси та потреби з обов'язками матері.

2. Я відчуваю внутрішню готовність приймати роль матері, не втрачаючи себе як особистості.

3. Моє соціальне оточення підтримує моє прагнення стати матір'ю.

4. Я відчуваю здатність балансувати між сімейними та соціальними обов'язками.

5. Я відчуваю, що можу реалізовувати себе у різних життєвих сферах, одночасно виконуючи материнські функції.

Частина 7. Якісний аналіз мотивів (відкрите запитання)

1. Що для вас є головним мотивом стати матір'ю?
2. Чи відчуваєте ви зовнішній тиск або очікування оточення щодо материнства? Якщо так, опишіть, як це впливає на ваші рішення.
3. Які внутрішні ресурси допомагають вам підготуватися до материнства?

Багатовимірний опитувальник самореалізації особистості**(С. І. Кудінов, С. С. Кудінов)**

Інструкція для респондентів

Шановна учаснице!

Перед Вами наведено ряд тверджень, які стосуються різних аспектів Вашого життя, життєвих цілей, прагнень, ставлення до себе та власних можливостей. Уважно прочитайте кожне твердження та визначте, наскільки воно відповідає Вашим переконанням, переживанням і поведінці.

Для відповіді використовуйте таку шкалу:

- 1 – повністю не згодна;
- 2 – скоріше не згодна;
- 3 – важко відповісти;
- 4 – скоріше згодна;
- 5 – повністю згодна.

Не існує правильних чи неправильних відповідей. Нам важлива лише Ваша особиста думка. Відповідайте швидко, не витрачаючи багато часу на роздуми над кожним твердженням.

Приклади тверджень:

- 1. Я маю чіткі життєві цілі та прагну їх досягати.
- 2. Мені важливо реалізувати свої здібності та можливості.
- 3. Я відчуваю задоволення від власних досягнень.
- 4. Часто мені не вистачає впевненості для реалізації своїх задумів.
- 5. Я прагну постійного особистісного розвитку.
- 6. У складних ситуаціях я намагаюся знаходити нові можливості для самореалізації.
- 7. Я вважаю себе активною людиною.
- 8. Мої життєві цілі відповідають моїм справжнім бажанням.
- 9. Я здатна самотійно приймати важливі рішення.

10. Мені властиво доводити розпочаті справи до завершення.
11. Я відчуваю відповідальність за власне майбутнє.
12. Я вмію використовувати свої сильні сторони для досягнення успіху.
13. Мені подобається ставити перед собою нові завдання.
14. Я відчуваю внутрішню гармонію із собою.
15. Я постійно працюю над удосконаленням власних якостей.
16. Мені легко адаптуватися до нових життєвих обставин.
17. Я впевнена у власних можливостях.
18. Я здатна долати труднощі на шляху до поставленої мети.
19. Мої досягнення відповідають моїм зусиллям.
20. Я задоволена напрямком свого особистісного розвитку.

Обробка результатів

Після заповнення опитувальника підраховується сумарна кількість балів за відповідними шкалами самореалізації. Вищі показники свідчать про більш виражений рівень самореалізації особистості, сформованість життєвих цілей, внутрішню активність, відповідальність та прагнення до особистісного розвитку.

Інтерпретація результатів:

– високий рівень самореалізації – характеризується чіткою системою життєвих цілей, високою активністю, відповідальністю та задоволеністю власними досягненнями;

– середній рівень самореалізації – свідчить про наявність прагнення до особистісного розвитку, однак окремі компоненти самореалізації залишаються недостатньо сформованими;

– низький рівень самореалізації – характеризується невизначеністю життєвих цілей, низькою активністю, труднощами у прийнятті рішень та недостатньою впевненістю у власних можливостях.