

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

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

**ПОТРЕБОВО-МОТИВАЦІЙНА СФЕРА ЖІНКИ ЯК ЧИННИК ЇЇ
ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА**

053 «Психологія»

«Юридична 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 _____ ПІБ

Науковий керівник (консультант) Склєрова Ганна Олександрівна,
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри психології

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОТРЕБОВО-МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ЖІНКИ ЯК ЧИННИКА ЇЇ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА	7
1.1. Потреби у психології жінки	7
1.2. Поняття мотивації та її вплив на готовність до материнства.....	15
1.3. Характеристика потребово-мотиваційної сфери жінки	23
1.4. Сутність та структура психологічної готовності жінки до материнства	28
Висновки до розділу 1	34
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОТРЕБОВО-МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ЖІНКИ ЯК ЧИННИКА ЇЇ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА	36
2.1. Організація та етапи дослідження.....	36
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів проведеного дослідження	42
Висновки до розділу 2	56
РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПІДТРИМКИ ДЛЯ ЖІНОК, ЯКІ МАЮТЬ ТРУДНОЩІ З ПРИЙНЯТТЯМ РІШЕННЯ ПРО МАТЕРИНСТВО	59
3.1. Програми психологічної підтримки «Шлях до материнства: психологічна підтримка для гармонійного прийняття рішення».	59
3.2. Аналіз ефективності програми	66
Висновки до розділу 3	73
ВИСНОВКИ	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	79
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Питання потребово-мотиваційної сфери жінки у контексті її готовності до материнства є важливим аспектом сучасної психології, оскільки материнство впливає не лише на особистісний розвиток жінки, але й на соціальні, культурні та економічні аспекти життя. В умовах сучасного суспільства, де жінки стикаються із численними викликами, такими як професійна самореалізація, соціальні очікування та особистісні амбіції, прийняття рішення про материнство стає непростим завданням. Вивчення потребово-мотиваційної сфери дозволяє зрозуміти, як внутрішні і зовнішні чинники впливають на це рішення, та сприяє розробці ефективних програм підтримки для жінок.

Актуальність роботи зумовлена необхідністю гармонізації потребово-мотиваційної сфери жінки у контексті її готовності до материнства. Попри значний прогрес у вивченні потреб, мотивації та психологічної готовності до материнства, залишаються недостатньо дослідженими взаємозв'язок між цими аспектами та їхній вплив на прийняття рішення про материнство. Особливо актуальним є питання психологічної підтримки жінок, які мають труднощі з цим вибором. Підхід, що базується на комплексному аналізі емоційних, когнітивних і соціальних чинників, може забезпечити ефективність таких програм.

Дослідження також є актуальним у зв'язку із соціальними змінами, які впливають на репродуктивні установки жінок. Сучасна жінка, часто перебуваючи у стані конфлікту між суспільними очікуваннями та особистими пріоритетами, потребує індивідуальної підтримки у формуванні гармонійного ставлення до материнства. Розробка практичних рекомендацій, заснованих на потребах та мотиваціях жінок, сприятиме створенню умов для усвідомленого і гармонійного прийняття цього рішення.

Таким чином, дослідження потребово-мотиваційної сфери жінки як чинника її готовності до материнства має важливе теоретичне і практичне

значення. Воно дозволяє не лише поглибити розуміння внутрішніх процесів, пов'язаних із материнством, але й створити ефективні інструменти для психологічної підтримки жінок.

Українські дослідники та їхні закордонні колеги зосереджуються на аналізі динаміки потреб у різних життєвих сферах. Роботи І. Долішнього, Н. Іванової, А. Калініченко, А. Колодійчука, Ф. Подшивайлова, С. Рашидової та Є. Скворчевської стали важливими джерелами у розумінні багатовимірності потреб людини. Вони показують, як ці потреби формуються, розвиваються та впливають на поведінку, включаючи материнство як важливий аспект жіночого життя.

Психологи, такі як О. Бондарчук, О. Іщук, М. Родзяк, Н. Шмілик і О. Денисюк, аналізують тему потребово-мотиваційної сфери жінки, спираючись на інтеграцію біологічних, психологічних і соціальних чинників. Їхні дослідження дозволяють краще зрозуміти, як потреби й мотивація жінки впливають на її життєві вибори, зокрема у контексті материнства та особистісної самореалізації.

В історичному контексті поняття готовності до материнства змінювалося разом із розвитком психологічних уявлень про особистість жінки. Сучасні дослідження в цій сфері охоплюють різні аспекти: від емоційної та мотиваційної готовності до пізнавальних і соціальних компонентів. Роботи таких психологів, як О. Васильченко, В. Вишньовський, В. Крамченкова, І. Томаржевська, Н. Шмілик, Н. Яремчук і В. Стинська, допомагають краще зрозуміти багатовимірність цього явища та його вплив на реалізацію материнської ролі.

Наведені чинники обумовили актуальність теми дослідження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити потребово-мотиваційну сферу жінки як чинник її готовності до материнства.

Завдання дослідження:

1. Висвітлити поняття потреби та мотивації в психологічній науці.
2. Охарактеризувати потребово-мотиваційну сферу жінки.

3. Розглянути сутність та структуру психологічної готовності жінки до материнства.

4. Провести емпіричне дослідження потребово-мотиваційної сфери жінки як чинника її готовності до материнства та зробити аналіз результатів проведеного дослідження.

5. Розробити та апробувати програму підтримки для жінок, які мають труднощі з прийняттям рішення про материнство.

Об'єкт дослідження – психологічна готовність жінки до материнства.

Предмет дослідження – вплив потребово-мотиваційної сфери на формування психологічної готовності жінки до материнства.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що психологічна готовність жінки до материнства залежить від рівня розвитку її потребово-мотиваційної сфери, зокрема від наявності усвідомлених мотивів материнства, задоволення базових потреб і соціальної підтримки.

Методи дослідження. Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння – для вивчення наукових джерел та формування теоретичної основи дослідження. Емпіричні методи: анкетування, використання психодіагностичних методик «Рольовий опитувальник дітородіння» (РОД) М. М. Родштейна та «Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї» В. В. Бойко у модифікації О. С. Каримової – для дослідження потребово-мотиваційної сфери та психологічної готовності жінок до материнства. Методи математичної обробки даних: кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона) – для виявлення взаємозв'язків між показниками.

Наукова новизна:

Уперше:

- здійснено комплексний аналіз взаємозв'язку потребово-мотиваційної сфери та психологічної готовності жінки до материнства;
- розроблено програму психологічної підтримки для жінок із труднощами у прийнятті рішення про материнство та експериментально доведено її ефективність.

Удосконалено:

- методики психологічної роботи з жінками, які перебувають у стані невизначеності щодо материнства.

Дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення про вплив потребово-мотиваційної сфери на процес прийняття рішення про материнство;
- психологічні засоби підтримки жінок у контексті усвідомлення материнської ролі.

Теоретичне значення

Практичне значення одержаних результатів. Програма «Шлях до материнства» може бути застосована у психологічних консультаціях, тренінгах та психотерапевтичній роботі. Результати дослідження також можуть бути корисними для фахівців, які працюють у сфері репродуктивної психології, з метою надання ефективної підтримки жінкам.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося у місті Києві, що є важливим соціально-культурним центром, де спостерігається велика різноманітність життєвих умов та життєвих сценаріїв. У дослідженні взяли участь 40 респонденток віком від 22 до 38 років, які перебувають на різних етапах життєвого шляху: від планування материнства до його безпосереднього виконання. Середній вік жінок-респондентів – 30 років. Вибіркова група була сформована із жінок, які добровільно погодилися взяти участь у дослідженні, і включала представниць різних соціальних прошарків, освітнього рівня та професійної зайнятості.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, семи підрозділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 70 найменувань, 4 додатків, 1 рисунка, 17 таблиць. Загальний обсяг роботи складає 104 сторінок, основний обсяг 78 сорінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОТРЕБОВО- МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ЖІНКИ ЯК ЧИННИКА ЇЇ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА

1.1. Потреби у психології жінки

Поняття потреби й мотивації займає центральне місце у психології, адже саме ці категорії лежать в основі людської поведінки. Потреби виступають рушійною силою, що стимулює людину до дії, тоді як мотивація відображає процес формування і спрямування цих дій відповідно до бажаних цілей. У контексті материнства розуміння потреб і мотивації є ключовим для дослідження готовності жінки до цього життєвого етапу. Адже від потребово-мотиваційної сфери залежить її здатність приймати рішення, долати труднощі й реалізовувати материнський потенціал.

Історично поняття потреб і мотивації розвивалися у межах різних філософських і психологічних течій. Від перших спроб пояснити людську поведінку у термінах інстинктів і біологічних імпульсів до сучасних теорій самореалізації та внутрішніх конфліктів, психологія нагромадила чималий багаж знань.

В історії психології поняття потреб посідає важливе місце, адже воно відображає базові основи людської природи. Ще античні філософи, такі як Аристотель, намагалися пояснити поведінку людини через прагнення до щастя, задоволення і гармонії. Згодом у XVII-XVIII століттях, із розвитком раціоналістичних підходів, потреби почали розглядатися як імпульси, що спрямовують діяльність людини. У філософії Руссо і Локка відображені ідеї про природні потреби, які лежать в основі прагнення до свободи, самовираження та соціальної взаємодії [42, с. 90].

Становлення психології як науки у XIX столітті привнесло нове розуміння потреб. Представники психодинамічної школи, такі як Зигмунд Фройд, розглядали потреби у контексті внутрішніх конфліктів між

біологічними інстинктами та соціальними обмеженнями. Фройд виділяв базові потреби, пов'язані з виживанням і задоволенням (лібідо), які вступають у конфлікт із вимогами суспільства. Ці ідеї були розвинені у теорії его-психології, що зосереджувалася на балансі між потребами індивіда та його соціальною адаптацією [30].

Особливий вклад у розуміння потреб зробив американський психолог Абрахам Маслоу. Його ієрархія потреб стала однією з найбільш відомих концепцій у психології. Маслоу виділив п'ять рівнів потреб: фізіологічні, потреби безпеки, соціальні, потреби в повазі та самореалізації (рис. 1.1) [4].



Рис. 1.1. Піраміда потреб А. Маслоу

Джерело: складено автором на основі [22]

Перша група – фізіологічні потреби, тобто потреби в їжі, сні, житлі, відпочинку та сексі. У сімейних стосунках існують особливі умови для задоволення цих потреб, такі як житловий простір і сексуальні стосунки між партнерами.

Друга група – це потреби в безпеці та захищеності. Сюди входить відчуття стабільності, правильна організація особистого життя та уникнення лякаючих ситуацій. Для цього потрібен стабільний розпорядок дня для себе і своїх дітей [10].

Третя група – це бажання любові, близькості та прихильності. Люди задовольняють ці потреби через особливі емоційні зв'язки. Сім'ї повинні

створювати необхідні умови для того, щоб діти відчували любов і психологічний комфорт. Емоційні зв'язки і почуття прихильності створюються завдяки особливим, інтимним стосункам між батьками і дітьми. Якщо цих умов немає, у дитини буде відсутнє прагнення до ласки і вона не зможе розвинути глибокі інтимні стосунки в майбутньому [4].

Четверта група – потреба в повазі та самоповазі. Сім'ї повинні повноцінно задовольняти цю потребу як прямо, так і опосередковано. Безпосереднє задоволення потреби в повазі досягається тоді, коли всі члени сім'ї відчують, що їх цінують, знають свою безпосередню соціальну роль і місце в сім'ї, мають можливість впливати на сімейну систему.

Останньою специфічною потребою є потреба в самореалізації. Ця група є особливою, тому що не всі мають цю потребу, і згідно з останніми дослідженнями, лише 1-2 % населення мають цю потребу. Потреба в самоактуалізації – це бажання розвивати і реалізовувати свій творчий потенціал в повній мірі. Діти, які ростуть у люблячій і дружній родині, в безпечному середовищі, де вони можуть вільно пересуватися і задовольняти власні потреби, часто розкривають таланти не тільки дитини, але й усієї родини. Такі діти можуть стати самореалізованими людьми [20].

За Маслоу, тільки після задоволення базових потреб людина може перейти до реалізації більш високих рівнів, таких як особистісний розвиток і самовдосконалення. Це дозволяє краще зрозуміти багат шаровість потребово-мотиваційної сфери людини.

Ідеї Маслоу знайшли розвиток у гуманістичній психології, яка акцентувала увагу на потребах самореалізації та творчості. Карл Роджерс, наприклад, вважав, що головною потребою людини є прагнення до самовираження та гармонійного розвитку. Це дало змогу розглядати потреби не лише у контексті дефіциту, але й як потенціал для зростання й досягнення особистісних цілей [22].

У XX столітті з'явилися альтернативні моделі, що поглибили розуміння потреб. Представники когнітивної психології, такі як Джером Брунер,

наголошували на потребі в пізнанні, дослідженні й розумінні світу. Вони підкреслювали, що людські потреби не обмежуються базовими фізіологічними або соціальними рівнями, а включають потреби у знаннях, нових враженнях і самостійності [59].

Історія розвитку потреб також відображає зміни в уявленнях про природу людини. Якщо ранні теорії зосереджувалися на біологічних основах, то сучасні підходи включають культурні, соціальні та екзистенційні аспекти. Наприклад, представники культурно-історичної школи, такі як Лев Виготський, розглядали потреби у контексті взаємодії людини з суспільством і культурою. Це дозволило побачити, як історичні й соціальні умови формують потреби та мотивацію [2].

У межах екзистенційної психології, представники якої, зокрема Віктор Франкл, наголошували на пошуках сенсу життя, потреби набули нових відтінків. Франкл вважав, що головною потребою людини є реалізація власного сенсу існування, що виходить за рамки матеріальних або соціальних цінностей. Цей підхід вніс важливий вклад у розуміння глибини потребово-мотиваційної сфери [19].

Таким чином, історичний розвиток уявлень про потреби відображає еволюцію психології як науки. Потреби постають не лише як біологічні чи соціальні категорії, але й як багатогранні аспекти людського існування, що інтегрують у собі особистісні, культурні й екзистенційні виміри. Це дозволяє глибше зрозуміти готовність жінки до материнства у контексті її потребово-мотиваційної сфери.

Сучасна психологія пропонує багатогранне бачення людських потреб, спираючись на досягнення як класичних теорій, так і новітніх досліджень. Вивчення цієї теми набуло нового звучання у контексті соціальних змін, зокрема розширення ролі жінки у суспільстві та її особистісного розвитку. Сьогодні потреби розглядаються не лише як фактори, що сприяють базовому функціонуванню людини, але й як показники її самореалізації, емоційного благополуччя та здатності адаптуватися до змін.

Українські дослідники та їхні закордонні колеги зосереджуються на аналізі динаміки потреб у різних життєвих сферах. Роботи І. Долішнього [17], Н. Іванової [24; 25], А. Калініченко [28], А. Колодійчука [32], Ф. Подшивайлова [45], С. Рашидової [47] та Є. Скворчевської [53] стали важливими джерелами у розумінні багатовимірності потреб людини. Вони показують, як ці потреби формуються, розвиваються та впливають на поведінку, включаючи материнство як важливий аспект жіночого життя.

І. Долішній зробив значний внесок у розуміння потреб через призму особистісного розвитку та соціальної взаємодії. У його роботах потреби розглядаються як енергетичний ресурс людини, що спонукає її до дії. Особливу увагу він приділяє соціальним і духовним потребам, які, за його твердженням, набувають все більшого значення у сучасному суспільстві. Потреба у належності, прийнятті та підтримці, згідно з його дослідженнями, особливо важлива для формування психологічної готовності до материнства [17].

Н. Іванова акцентує увагу на емоційних і когнітивних потребах, які визначають якість міжособистісних стосунків. У своїх роботах вона аналізує потреби жінки в отриманні емоційного тепла, довіри та безпеки, що є фундаментальними для створення здорових сімейних відносин. Вона стверджує, що ці потреби відіграють ключову роль у розвитку материнської ідентичності, адже саме через них жінка відчуває себе здатною забезпечити любов і турботу для своєї дитини [24].

А. Калініченко розширює дослідження потреб, зосереджуючись на їхньому культурному аспекті. Вона підкреслює, що потреби формуються під впливом соціокультурного середовища і змінюються залежно від життєвих умов. У її роботах акцентується, що потреба у самореалізації часто посідає центральне місце у житті сучасної жінки, зокрема у контексті балансу між кар'єрою, особистим життям та материнством [28].

А. Колодійчук досліджує потреби з позиції когнітивної психології. Він вказує, що потреба у знаннях, саморозвитку та відкритті нового стає

ключовою у сучасному світі. А. Колодійчук виділяє особливе місце для потреби у прийнятті важливих рішень, підкреслюючи, що здатність жінки до аналізу, планування та прийняття відповідальності є базовою для формування готовності до материнства [32].

Ф. Подшивайлов зосереджується на біологічних аспектах потреб. У його дослідженнях наголошується на ролі інстинктів, які лежать в основі багатьох людських потреб. Він зазначає, що материнський інстинкт як природна потреба не тільки сприяє готовності до материнства, але й впливає на емоційне сприйняття материнства. Ф. Подшивайлов також аналізує вплив гормональних змін на поведінку жінки, наголошуючи, що вони є важливим елементом у структурі потреб [45].

С. Рашидова зосереджується на гендерних аспектах потреб. Вона підкреслює, що жінки частіше за чоловіків виявляють потреби в емоційній близькості, турботі та підтримці. У її дослідженнях підкреслюється, що реалізація цих потреб сприяє формуванню позитивної самооцінки, яка, своєю чергою, підсилює готовність до виконання материнських функцій [47].

Є. Скворчевська досліджує потреби через призму особистісної зрілості. Вона зазначає, що для готовності до материнства важливо, аби жінка досягла певного рівня внутрішньої гармонії. Потреби у стабільності, розумінні себе та прийнятті власної унікальності є, за її словами, базовими для материнства. Водночас Є. Скворчевська підкреслює, що незадоволені потреби у ранньому дитинстві можуть стати бар'єром для реалізації материнських прагнень [53].

Сучасні психологи сходяться на думці, що потреби є багатогранною категорією, яка поєднує біологічні, емоційні, соціальні та культурні аспекти. Вони наголошують на необхідності системного підходу до їхнього аналізу, що дозволяє глибше розуміти людську природу. Особливо це стосується жінок, адже їхні потреби формуються під впливом багатьох факторів і значною мірою визначають їхню здатність бути готовими до материнства.

Таким чином, сучасна психологія розглядає потреби як складну динамічну систему, яка постійно змінюється і адаптується до нових викликів.

Це відкриває широкі можливості для подальшого дослідження, зокрема у контексті жіночої психології та готовності до материнства.

Поняття потреби має фундаментальне значення у психології, адже воно відображає базові основи людської природи та визначає рушійні сили поведінки. Потреба є станом, що виникає внаслідок браку чогось важливого для функціонування або розвитку людини, і стимулює її до активності з метою досягнення рівноваги. Ця категорія охоплює широкий спектр явищ: від фізіологічних потреб, що забезпечують виживання, до складних соціальних і духовних прагнень, які визначають особистісний розвиток і адаптацію.

Розуміння потреб є основою для аналізу мотивації та процесів, що спрямовують поведінку людини. У психології це поняття поступово трансформувалося від суто біологічного трактування до комплексного аналізу, який враховує вплив соціальних, культурних і когнітивних чинників. У контексті материнства дослідження потреб дозволяє зрозуміти, як внутрішні прагнення і зовнішні умови формують готовність жінки до виконання цієї важливої життєвої ролі.

Поняття потреби у психології традиційно визначається як стан дефіциту, який спонукає людину до дії для відновлення внутрішньої рівноваги. Такий підхід ґрунтується на уявленні, що поведінка людини є реакцією на її фізіологічний або психологічний дискомфорт. Ця концепція має корені у біологічних науках, де потреба розглядається як об'єктивний механізм виживання. Однак із розвитком психології це поняття набуло більш широкого значення, охоплюючи не лише інстинктивні прояви, а й усвідомлені прагнення та цінності [14; 39].

Потреба – це стан організму або психіки, що виражає недостатність чогось важливого для підтримання життєдіяльності, розвитку чи досягнення гармонії. Вона виступає первинним стимулом, що активує поведінку, спрямовану на її задоволення. У широкому розумінні потреби поділяються на базові (фізіологічні) та вищі (психологічні, соціальні, духовні). Цей поділ

дозволяє враховувати різні рівні складності та ієрархічності потреб, що відображає як їх біологічну природу, так і соціокультурні впливи [11].

Сутність потреби полягає в її динамічному характері, що дозволяє людині адаптуватися до змін у середовищі. Потреба виникає, коли людина відчуває розрив між її актуальним станом і бажаним, і цей розрив стає джерелом активності. Важливою характеристикою потреб є їх циклічність: задоволення однієї потреби тимчасово відновлює рівновагу, але згодом виникає новий стан дефіциту, що запускає наступний цикл активності.

Потреби мають ієрархічну структуру, яка відображає їхній взаємозв'язок і важливість. Абрахам Маслоу був одним із перших, хто запропонував систематизувати потреби у вигляді піраміди, яка ілюструє їхній перехід від базових до вищих. Цей підхід підкреслює, що для переходу до самореалізації необхідно спочатку задовольнити фізіологічні та соціальні потреби. Ця ідея дозволяє зрозуміти, що потреби не є статичними, а їх реалізація залежить від життєвих обставин [51].

Водночас потреби можна класифікувати залежно від їхньої природи: біологічні, психологічні, соціальні та духовні. Біологічні потреби є базовими й необхідними для фізичного виживання, тоді як психологічні та соціальні формуються у процесі взаємодії людини з середовищем. Духовні потреби, які включають пошук сенсу життя, віру, цінності, стають все більш важливими у зрілому віці і сприяють особистісному зростанню.

Сутність потреби також розглядається у контексті мотиваційних процесів. Потреба виступає рушійною силою, яка створює напруження і стимулює пошук шляхів його зниження. Цей процес супроводжується формуванням мотивів – внутрішніх стимулів, які визначають вибірковість поведінки. Таким чином, потреба є не лише джерелом активності, але й основою для планування та організації дій [23; 44].

Потреби впливають на емоційний стан людини, оскільки їхнє задоволення приносить задоволення, а незадоволення – фрустрацію. Наприклад, незадоволеність соціальними або емоційними потребами може

призводити до почуття самотності, зниження самооцінки або навіть депресії. У цьому контексті важливою є концепція гармонійної реалізації потреб, яка сприяє досягненню внутрішньої рівноваги.

Потреби також визначаються як індивідуальні, тобто залежні від особистості, її досвіду та умов життя. Наприклад, потреби у самостійності, визнанні чи творчій діяльності можуть бути більш вираженими у людей із розвинутим почуттям індивідуальності. Водночас загальні людські потреби, такі як любов, безпека чи самореалізація, є універсальними і впливають на всіх [60].

Потреба має не лише психологічний, але й соціальний характер. У процесі соціалізації людина засвоює культурні норми, які формують її уявлення про те, що є важливим і бажаним. Це відображається у тому, як різні культури визначають пріоритети між особистими і колективними потребами, що впливає на поведінку і вибір людей.

Сучасні підходи до потреб враховують їхній зв'язок із розвитком суспільства. Інформаційна епоха сприяла зростанню потреб у знаннях, спілкуванні та творчості, що стали основними мотиваційними чинниками для багатьох людей. Водночас глобалізація і культурна різноманітність створюють нові умови для формування потреб, зокрема потреби у толерантності й міжкультурній взаємодії [49].

Таким чином, поняття потреби охоплює багатогранну систему прагнень і мотивів, які визначають активність і розвиток людини. Її сутність полягає у динаміці, залежності від контексту і здатності формувати поведінкові стратегії, які спрямовані на досягнення гармонії між внутрішнім станом і зовнішнім середовищем.

1.2. Поняття мотивації та її вплив на готовність до материнства

Мотивація – це одна з ключових категорій психології, яка відображає внутрішню енергію та спрямованість поведінки людини. Вона є тією силою, що спонукає індивіда до дії, допомагаючи досягати бажаних цілей і долати

перешкоди. Розуміння природи мотивації дозволяє пояснити різноманіття людської поведінки, від інстинктивних реакцій до складних свідомих рішень. Саме через мотивацію ми можемо краще усвідомити взаємодію внутрішніх прагнень і зовнішніх обставин.

Історичний розвиток уявлень про мотивацію демонструє зміну підходів до вивчення цього явища. Від ранніх концепцій, що ґрунтувалися на біологічних імпульсах, до сучасних багатовимірних теорій, мотивація завжди була в центрі уваги психологів. Її дослідження сприяло кращому розумінню поведінкових закономірностей, що є важливими як у контексті індивідуального розвитку, так і в соціальних системах [1].

Ідеї мотивації почали формуватися ще у філософських ученнях античності. Платон і Аристотель пов'язували мотивацію з прагненням до блага, щастя та гармонії. Платон розглядав людську поведінку як результат балансу між розумом, емоціями і бажаннями, тоді як Аристотель акцентував на цілеспрямованості дій і ролі прагнення до самореалізації. Ці ідеї заклали основи для подальших дискусій про природу мотивів і рушійних сил поведінки [58].

У XVII-XVIII століттях із розвитком раціоналістичних концепцій мотивацію почали розглядати через призму волі й свідомості. Філософи того часу, такі як Томас Гоббс і Джон Локк, підкреслювали роль раціонального вибору у визначенні дій. Гоббс трактував людську поведінку як спрямовану на уникнення болю та досягнення задоволення, а Локк розглядав мотивацію через ідеї свідомих бажань і прагнень [5].

З виникненням психології як науки у XIX столітті мотивація отримала нові пояснення. У роботах представників психодинамічної школи, зокрема Зигмунда Фрейда, мотивація була тісно пов'язана з несвідомими бажаннями та інстинктами. Фрейд висунув концепцію лібідо як основного джерела енергії для мотивації. Вона включала інстинктивні прагнення, які перебували у постійному конфлікті з вимогами соціального середовища, породжуючи мотиваційні конфлікти [36].

На початку XX століття Вільям Джеймс запропонував ідею інстинктів як основних джерел мотивації. Він вважав, що людина діє під впливом вроджених схем поведінки, які відповідають її потребам. Водночас Джеймс визнавав, що мотивація людини є складнішою, ніж у тварин, оскільки вона включає свідомість, рефлексію та здатність до навчання [52].

Із розвитком біхевіоризму у XX столітті мотивація почала розглядатися через призму стимулів і підкріплень. Джон Уотсон і Б. Ф. Скіннер підкреслювали роль зовнішнього середовища у формуванні мотивів. Згідно з їхніми теоріями, поведінка людини визначається зовнішніми стимулами, які формують мотивацію через процес підкріплення. Хоча цей підхід не враховував внутрішніх аспектів мотивації, він значно вплинув на розуміння її механізмів [70].

Гуманістична психологія запропонувала альтернативний підхід до мотивації, зосереджуючи увагу на прагненні людини до самореалізації. Абрахам Маслоу сформулював свою ієрархію потреб, яка стала однією з найбільш відомих моделей мотивації. Маслоу наголошував, що мотивація людини формується як поступовий процес задоволення потреб, починаючи від фізіологічних і завершуючи потребами у самореалізації [10].

Ідеї Маслоу були доповнені Карлом Роджерсом, який наголошував на важливості внутрішнього прагнення до розвитку. Він вважав, що мотивація є результатом бажання досягнути гармонії з самим собою. Роджерс акцентував увагу на позитивній природі людської мотивації, що відрізняло гуманістичний підхід від більш детерміністичних концепцій [68; 69].

Когнітивна психологія внесла значний вклад у вивчення мотивації, підкреслюючи роль пізнавальних процесів у формуванні цілей і дій. Наприклад, теорія очікувань Віктора Врума пояснювала мотивацію через взаємодію очікувань людини і цінності результату. Це дало змогу розглядати мотивацію як динамічний процес, який включає аналіз можливостей і наслідків.

Екзистенційна психологія зосередилася на глибоких потребах і цінностях, які мотивують людину до пошуку сенсу життя. Віктор Франкл, один із її провідних представників, стверджував, що основною мотиваційною силою є прагнення до сенсу. Це відкриття значно розширило розуміння мотивації, включивши до неї екзистенційні аспекти [41].

Загалом, історичний розвиток уявлень про мотивацію свідчить про її багатовимірність. Вона включає вроджені імпульси, соціальні впливи, пізнавальні процеси й особистісні прагнення. Це різноманіття підходів створює цілісну картину мотивації, яка дозволяє краще зрозуміти, як внутрішні й зовнішні фактори взаємодіють для формування людської поведінки.

Мотивація є ключовим аспектом, який пояснює рушійні сили людської поведінки та спрямованість до досягнення цілей. Вона охоплює весь спектр внутрішніх і зовнішніх факторів, що впливають на активність і спрямування дій. Сучасні дослідження мотивації дозволяють не лише краще зрозуміти її структуру, але й використовувати це знання у сфері психологічної підтримки, педагогіки, управління та інших галузях. Особливо важливим є дослідження мотивації в контексті особистісного розвитку, включаючи такі життєві аспекти, як материнство.

Роботи сучасних психологів, таких як І. Долішнього [17], Н. Іванової [24; 25], А. Калініченко [28], А. Колодійчука [32], Ф. Подшивайлова [45], С. Рашидової [47] та Є. Скворчевської [53], вносять значний внесок у вивчення мотивації, зокрема в аспекті її впливу на жіночу психологію. Їхні дослідження демонструють багатовимірний характер мотиваційної сфери та взаємозв'язок між внутрішніми прагненнями, зовнішніми впливами й соціокультурними умовами.

І. Долішній акцентує увагу на соціальному контексті мотивації. Він підкреслює, що мотивація формується під впливом суспільства, його цінностей і норм. У своїх роботах І. Долішній аналізує, як соціальні очікування впливають на формування мотиваційних установок у жінок. Зокрема, він

зазначає, що мотивація до материнства є результатом взаємодії особистісних прагнень і зовнішніх чинників, таких як підтримка з боку родини чи суспільного середовища [17].

Н. Іванова досліджує емоційну складову мотивації. У своїх роботах вона акцентує увагу на ролі емоцій у формуванні цілей та спрямуванні дій. Іванова підкреслює, що позитивні емоції підсилюють мотивацію, тоді як негативні можуть її послаблювати або навіть блокувати. Вона також аналізує, як емоційна підтримка впливає на жіночу мотивацію до виконання складних життєвих ролей, таких як материнство [25].

А. Калініченко звертає увагу на культурний аспект мотивації. Вона вивчає, як культурні цінності та традиції формують мотиваційні установки. А. Калініченко зазначає, що у різних культурах мотивація до материнства може бути різною залежно від суспільних уявлень про роль жінки. Вона підкреслює важливість врахування культурних особливостей у дослідженнях мотивації, особливо у глобалізованому світі [28].

А. Колодійчук аналізує мотивацію з точки зору когнітивної психології. Він розглядає мотивацію як динамічний процес, який включає оцінку очікуваних результатів і можливостей їх досягнення. А. Колодійчук також наголошує на важливості цінностей у формуванні мотивації. У своїх дослідженнях він показує, як внутрішні переконання жінки впливають на її прагнення до материнства [32].

Ф. Подшивайлов зосереджується на біологічних аспектах мотивації. Він зазначає, що мотивація до материнства значною мірою зумовлена природними інстинктами. У своїх роботах Ф. Подшивайлов аналізує роль гормональних змін у формуванні материнської мотивації, а також вплив біологічних потреб на прийняття життєвих рішень. Його підхід підкреслює тісний зв'язок між біологічними та психологічними чинниками мотивації [45].

С. Рашидова акцентує увагу на гендерних аспектах мотивації. У своїх дослідженнях вона аналізує, як гендерні стереотипи та очікування впливають на мотиваційну сферу жінки. С. Рашидова підкреслює, що сучасні жінки часто

стикаються з конфліктами між традиційними ролями та прагненням до самореалізації. Вона вважає, що цей конфлікт може значною мірою впливати на мотивацію до материнства [47].

Є. Скворчевська досліджує мотивацію через призму особистісної зрілості. Вона вважає, що мотивація формується на основі індивідуального досвіду та розвитку. Є. Скворчевська підкреслює, що важливою умовою для формування здорової мотивації є гармонійне поєднання особистісних цілей із соціальними очікуваннями. У своїх роботах вона аналізує, як усвідомлення власних прагнень допомагає жінкам приймати рішення щодо материнства [53].

Сучасні психологи також акцентують увагу на динамічності мотивації. Вона може змінюватися залежно від віку, життєвих обставин і соціального середовища. Дослідники зазначають, що мотивація до материнства часто включає складний комплекс чинників, який об'єднує інстинктивні прагнення, емоційні потреби, соціальні очікування та особистісні цілі [18; 57].

Таким чином, мотивація є багатовимірною категорією, яка поєднує внутрішні прагнення та зовнішні впливи. Вона є динамічним процесом, що формується під впливом біологічних, психологічних, соціальних і культурних чинників. Дослідження мотивації сучасними психологами допомагають краще зрозуміти її природу, зокрема в контексті материнства, що є важливим аспектом жіночого життя.

Мотивація є основним внутрішнім механізмом, який спонукає людину до дії та забезпечує цілеспрямованість її поведінки. Вона охоплює весь спектр процесів, що пов'язані з активізацією, спрямуванням і підтримкою активності до досягнення мети. У психології мотивація вивчається як багатовимірний феномен, що включає внутрішні потреби, емоції, пізнавальні процеси та зовнішні впливи. Це поняття є центральним для розуміння людської діяльності, адже саме через нього розкривається взаємозв'язок між бажаннями, можливостями та діями.

Дослідження мотивації дозволяє зрозуміти, як людина обирає цілі, які чинники впливають на її рішучість і стійкість, а також яким чином вона долає перешкоди на шляху до реалізації своїх прагнень. Поняття мотивації тісно пов'язане з потребами, адже саме вони виступають її джерелом. Проте мотивація має ширший контекст, включаючи як несвідомі імпульси, так і свідоме планування, що дозволяє адаптуватися до змінних умов середовища.

Мотивація як психологічне явище відображає внутрішню готовність людини до дії. Вона виникає внаслідок потреби, що створює напруження між поточним станом і бажаним результатом. Це напруження стимулює людину до пошуку шляхів задоволення потреби, що й стає рушійною силою поведінки. Таким чином, мотивація є не лише наслідком потреб, але й процесом їхньої реалізації, що забезпечує динаміку та розвиток особистості [12].

Сутність мотивації полягає у її здатності впливати на вибір, спрямованість і інтенсивність дій людини. Вона визначає, які цілі будуть обрані, наскільки важливими вони будуть для індивіда і якою мірою він готовий вкладати зусилля для їх досягнення. Мотивація може мати внутрішній (інтринсивний) і зовнішній (екстринсивний) характер. Інтринсивна мотивація виникає через інтерес до самої діяльності, тоді як екстринсивна пов'язана із зовнішніми стимулами, такими як нагороди чи соціальне визнання.

У структурі мотивації можна виділити кілька компонентів: емоційний, когнітивний і поведінковий. Емоційний компонент визначає відчуття задоволення або дискомфорту, пов'язані з досягненням мети. Когнітивний компонент включає оцінку можливостей і результатів, а поведінковий – реальні дії, спрямовані на досягнення бажаного. Ця багатоконпонентність дозволяє розглядати мотивацію як цілісний процес, що інтегрує різні аспекти психіки [38].

Мотивація також характеризується своєю динамікою, яка включає виникнення, розвиток, посилення або згасання мотиваційного процесу. Вона може змінюватися під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. Наприклад, незадоволення потреби може посилити мотивацію, тоді як досягнення мети –

знизити її інтенсивність. Це показує, що мотивація є динамічним явищем, яке залежить від змін у середовищі та внутрішніх станах людини.

Один із важливих аспектів мотивації – її ієрархічна структура. Згідно з концепцією Абрахама Маслоу, мотивація людини розвивається за принципом переходу від базових фізіологічних потреб до вищих прагнень, таких як самореалізація. Ця ієрархія дозволяє пояснити, чому деякі цілі стають більш важливими для людини, ніж інші, і як вони впливають на її поведінку. Маслоу підкреслював, що мотивація залежить від рівня задоволення базових потреб [22].

Мотивація також тісно пов'язана з самооцінкою та впевненістю у своїх силах. Висока самооцінка сприяє формуванню амбітних цілей і впевненості у їх досягненні. У той же час низька самооцінка може обмежувати мотиваційні прагнення, створюючи страх перед невдачами. Таким чином, мотивація є не лише показником готовності до дії, але й фактором, що впливає на емоційний стан і психологічне благополуччя.

Когнітивна складова мотивації також відіграє важливу роль у прийнятті рішень. Людина аналізує можливі результати своїх дій, оцінює ризики і переваги, що впливає на вибір стратегії поведінки. Такий аналіз допомагає уникати невдач і досягати цілей найбільш ефективними способами. Когнітивна складова також включає планування, яке є важливим етапом мотиваційного процесу [43].

Мотивація має значний вплив на міжособистісні стосунки. Люди з високим рівнем мотивації часто стають лідерами, які здатні надихати оточуючих і досягати спільних цілей. У контексті жіночої психології мотивація до материнства може бути джерелом підтримки для формування гармонійних відносин у сім'ї. Ця мотивація включає прагнення до турботи, емоційного зв'язку та створення безпечного середовища для дитини.

Отже, поняття потреб і мотивації є тісно пов'язаними категоріями, які відображають різні аспекти людської активності. Потреби виступають як внутрішній стан нестачі, який спонукає людину до дії, тоді як мотивація

визначає спрямованість і енергію цих дій. Разом вони утворюють основу людської поведінки, забезпечуючи її цілеспрямованість, адаптивність і динамічність. Аналіз цих категорій дозволяє краще зрозуміти, як людина обирає свої цілі, адаптується до змін і долає перешкоди.

У контексті жіночої психології потреби та мотивація відіграють важливу роль у формуванні готовності до материнства. Вони забезпечують основу для прийняття рішень, побудови сімейних стосунків і самореалізації у материнській ролі. Розуміння потребово-мотиваційної сфери жінки дозволяє створити умови для її гармонійного розвитку, сприяючи психологічному благополуччю і задоволеності життям.

1.3. Характеристика потребово-мотиваційної сфери жінки

Потребово-мотиваційна сфера жінки є складною і багатовимірною структурою, яка відображає взаємодію її внутрішніх прагнень, емоційних станів, ціннісних орієнтацій та зовнішніх впливів. Ця сфера охоплює широкий спектр аспектів – від базових фізіологічних потреб до високих духовних прагнень і соціальних цілей. Особливістю жіночої мотивації є її тісний зв'язок із соціальними ролями та взаєминами, що визначають значущі цілі в різних періодах життя. Унікальність потребово-мотиваційної сфери жінки проявляється в її здатності гармонійно інтегрувати особистісний розвиток із соціальними та сімейними очікуваннями.

Історичний розвиток досліджень у цій сфері демонструє, як змінювалися підходи до розуміння жіночих потреб і мотивів залежно від культурних і наукових контекстів. Сучасні психологи, такі як О. Бондарчук [6], О. Іщук [27], М. Родзяк [48], Н. Шмілик [63; 64] і О. Денисюк [16], продовжують аналізувати цю тему, спираючись на інтеграцію біологічних, психологічних і соціальних чинників. Їхні дослідження дозволяють краще зрозуміти, як потреби й мотивація жінки впливають на її життєві вибори, зокрема у контексті материнства та особистісної самореалізації.

У контексті історичного розвитку жіночої психології потребова-мотиваційна сфера традиційно розглядалася через призму соціальних ролей. У XIX столітті, коли психологія тільки формувалася як наука, жіночі потреби й мотивація часто пояснювалися біологічними факторами, такими як материнський інстинкт. Це спрощене бачення було характерним для багатьох досліджень того періоду, які зосереджувалися на відтворенні та вихованні потомства як ключових мотивах жінки.

З появою психоаналітичної теорії на початку XX століття увага змістилася до внутрішніх конфліктів і несвідомих процесів. Зигмунд Фройд описував жіночі потреби через конфлікт між прагненням до незалежності й соціальними обмеженнями, що накладалися на жінок. Його підхід, хоча й критикується сучасними дослідниками, заклав основу для розуміння складності жіночої мотивації, включаючи прагнення до самореалізації та пошуку гармонії [37].

Абрахам Маслоу у своїй теорії ієрархії потреб розглядав жіночі потреби як частину загальної людської мотивації, але його ідеї про самореалізацію мали особливе значення для розуміння жіночої сфери. Маслоу підкреслював, що жінки, як і чоловіки, прагнуть задовольнити базові потреби, але для них більшою мірою актуальними є соціальні й емоційні аспекти – потреба у належності, повазі й любові [22].

Сучасні дослідження, такі як роботи О. Бондарчук, фокусуються на багатовимірності потребова-мотиваційної сфери жінки. Вона наголошує на впливі сучасних соціальних змін на структуру жіночих потреб. О. Бондарчук аналізує, як баланс між кар'єрою, особистим життям і материнством впливає на мотивацію жінки. Вона підкреслює, що сучасні жінки стикаються з новими викликами, які вимагають інтеграції різних аспектів їхнього життя [6].

О. Іщук досліджує емоційний і когнітивний компоненти мотивації жінки. Вона зазначає, що потреби в емоційній підтримці, самореалізації та визнанні є визначальними для формування мотивації. О. Іщук також акцентує

на важливості соціальної підтримки у реалізації жіночих цілей, зокрема у контексті материнства, де ці потреби набувають особливого значення [27].

М. Родзяк у своїх роботах розглядає роль культурних і ціннісних аспектів у формуванні потребово-мотиваційної сфери жінки. Вона стверджує, що у глобалізованому світі культурні традиції й індивідуальні прагнення все частіше вступають у взаємодію, формуючи нові моделі поведінки. Її дослідження дозволяють краще зрозуміти, як сучасні жінки адаптують свої потреби до змінних умов життя [48].

Н. Шмілик акцентує увагу на біологічних аспектах жіночої мотивації. У своїх роботах вона аналізує вплив гормональних змін і фізіологічних потреб на мотиваційну сферу жінки. Вона підкреслює, що такі аспекти, як репродуктивне здоров'я, мають значний вплив на емоційний стан і життєві вибори жінки [63; 64].

О. Денисюк вивчає гендерні аспекти потребово-мотиваційної сфери. Вона зазначає, що гендерні стереотипи й соціальні очікування значною мірою впливають на формування мотиваційних установок у жінок. О. Денисюк наголошує, що підтримка рівноправності й індивідуалізації може сприяти формуванню здорової мотиваційної сфери [16].

Таким чином, сучасні дослідження демонструють, що потребово-мотиваційна сфера жінки є багатошаровою системою, яка включає біологічні, емоційні, соціальні й культурні аспекти. Вона є динамічною, змінюючись під впливом життєвих обставин, соціального середовища й особистісного зростання. Ця багатовимірність дозволяє жінці адаптуватися до різних ролей і викликів, одночасно зберігаючи внутрішню гармонію.

Потребово-мотиваційна сфера жінки є багатогранною системою, яка визначає її поведінку, життєві вибори й здатність адаптуватися до різних ролей. Ця сфера поєднує базові фізіологічні потреби, соціальні прагнення, емоційні переживання та духовні цінності, створюючи унікальну основу для її розвитку. Жіноча потребово-мотиваційна структура тісно пов'язана з її психологічними особливостями та зовнішніми умовами, зокрема

соціокультурними очікуваннями та сімейним контекстом. Усі ці компоненти формують здатність жінки до виконання своїх життєвих ролей, включаючи материнство.

Характеристика потребово-мотиваційної сфери жінки передбачає врахування динамічних процесів, які відбуваються протягом її життя. Жінка постійно переглядає свої потреби та мотиви, що зумовлено змінами у її соціальному становищі, віковими особливостями й особистісним зростанням. Це забезпечує не лише її психологічне благополуччя, але й адаптацію до нових життєвих викликів, таких як сімейне життя, професійна реалізація чи материнство [54].

Потребово-мотиваційна сфера жінки охоплює базові фізіологічні потреби, які становлять фундамент для її життєдіяльності. Ці потреби є універсальними, однак їхній прояв може бути специфічним залежно від життєвого етапу. Наприклад, у період вагітності й материнства фізіологічні потреби жінки набувають особливої важливості, адже вони впливають не лише на її благополуччя, але й на здоров'я дитини. Таким чином, базові потреби жінки тісно пов'язані з її соціальними і сімейними ролями [7].

Емоційні потреби займають центральне місце у мотиваційній структурі жінки. Потреба в любові, підтримці, прийнятті й взаєморозумінні є визначальною для її психологічного благополуччя. Ці потреби формуються у процесі соціалізації, особливо в ранньому віці, і залишаються актуальними протягом усього життя. Емоційне задоволення для жінки є джерелом сили та гармонії, що допомагає їй долати труднощі й зберігати внутрішню рівновагу.

Соціальні потреби жінки є важливим компонентом її мотиваційної сфери. Жінка прагне бути частиною спільноти, належати до групи, отримувати визнання й підтримку від оточення. Ці потреби проявляються у її прагненні до побудови сімейних зв'язків, розвитку дружніх стосунків і досягнення професійного визнання. Особливо значущими соціальні потреби стають у контексті материнства, коли жінка шукає підтримки від родини та суспільства.

Потреба у самореалізації є важливою складовою потребова-мотиваційної сфери жінки. Вона включає прагнення до особистісного зростання, творчого самовираження й досягнення поставлених цілей. У сучасному суспільстві ця потреба набуває нового значення, адже жінки все частіше реалізують себе не лише у сімейному, але й у професійному житті. Самореалізація для жінки стає джерелом задоволення й енергії для інших сфер її життя [21].

Духовні потреби жінки включають пошук сенсу життя, розвиток моральних і етичних цінностей, гармонію із собою і світом. Ці потреби є важливими для формування її життєвих орієнтацій і здатності долати труднощі. Духовність допомагає жінці віднаходити баланс між різними аспектами життя, включаючи родину, кар'єру та особисті інтереси.

Мотиваційна сфера жінки характеризується високим рівнем емпатії, що проявляється у її прагненні допомагати іншим, підтримувати і турбуватися. Це особливо актуально у контексті материнства, коли мотивація до піклування про дитину стає одним із центральних аспектів її життя. Емпатія дозволяє жінці будувати гармонійні стосунки й створювати атмосферу довіри та тепла у сім'ї [35].

Однією з характерних рис потребова-мотиваційної сфери жінки є її адаптивність. Жінка здатна швидко змінювати пріоритети й переорієнтовувати свою мотивацію залежно від обставин. Наприклад, у кризових ситуаціях вона може фокусуватися на базових потребах, тоді як у періоди стабільності – на самореалізації чи духовному розвитку.

Важливу роль у мотиваційній сфері жінки відіграють зовнішні фактори, такі як соціальні очікування, культурні норми та родинні традиції. Вони впливають на формування її цілей і мотиваційних установок, зокрема у контексті вибору між сімейними та професійними ролями. Жінка прагне знайти баланс між цими аспектами, що часто стає джерелом внутрішніх конфліктів [26].

Особливість потребово-мотиваційної сфери жінки полягає у її циклічності. У різні періоди життя її потреби й мотиви можуть змінюватися залежно від віку, соціального статусу та життєвих обставин. Наприклад, у молодості мотивація жінки може бути спрямована на пошук партнера і самореалізацію, тоді як у зрілому віці – на турботу про родину та збереження гармонії.

Дослідження потребово-мотиваційної сфери жінки показують, що вона є інтегративною системою, яка поєднує біологічні, соціальні, емоційні й духовні аспекти. Це дозволяє жінці ефективно виконувати свої життєві ролі, адаптуватися до змін і зберігати внутрішню рівновагу.

Отже, характеристика потребово-мотиваційної сфери жінки демонструє її складність і багатовимірність. Жіночі потреби й мотиви формуються під впливом біологічних і соціальних факторів, а також індивідуальних цінностей і життєвого досвіду. Ця сфера є динамічною й адаптивною, що дозволяє жінці знаходити баланс між особистісним розвитком, сімейними ролями й соціальними очікуваннями. Розуміння потребово-мотиваційної сфери жінки є ключовим для її гармонійного розвитку та психологічного благополуччя.

1.4. Сутність та структура психологічної готовності жінки до материнства

Психологічна готовність жінки до материнства є ключовим аспектом, що визначає її здатність адаптуватися до нової ролі, сприймати відповідальність за дитину і реалізовувати свої материнські функції. Ця готовність формується під впливом багатьох чинників, серед яких важливими є особистісні риси, емоційний стан, життєвий досвід, соціальні умови та підтримка з боку близьких. Психологічна готовність включає як раціональні, так і емоційні компоненти, забезпечуючи гармонійний перехід до материнства.

В історичному контексті поняття готовності до материнства змінювалося разом із розвитком психологічних уявлень про особистість

жінки. Сучасні дослідження в цій сфері охоплюють різні аспекти: від емоційної та мотиваційної готовності до пізнавальних і соціальних компонентів. Роботи таких психологів, як О. Васильченко [8], В. Вишньовський [9], В. Крамченкова [34], І. Томаржевська [61], Н. Шмілик [63; 64], Н. Яремчук [66] і В. Стинська [56], допомагають краще зрозуміти багатовимірність цього явища та його вплив на реалізацію материнської ролі.

Поняття психологічної готовності до материнства охоплює цілісний стан жінки, який включає мотивацію до материнства, емоційну стійкість, здатність до саморефлексії та відповідальність. Історично це поняття вперше почало розглядатися в рамках психоаналітичної теорії. Зигмунд Фройд підкреслював важливість досвіду раннього дитинства у формуванні материнських інстинктів, вказуючи на вплив стосунків із власними батьками. Цей підхід акцентував увагу на несвідомих аспектах готовності жінки до материнства.

Розвиток гуманістичної психології у XX столітті привніс нове бачення цього питання. Абрахам Маслоу вважав, що материнство є проявом потреби у самореалізації, яка виникає на вищих рівнях ієрархії потреб. Він наголошував, що жінка може досягти повної психологічної готовності до материнства лише за умови, що її базові потреби, зокрема фізіологічні та соціальні, задоволені [4].

О. Васильченко у своїх дослідженнях акцентує увагу на важливості емоційної стабільності у формуванні готовності до материнства. Вона вказує, що жінки з високою емоційною інтелігентністю краще справляються зі змінами, які приносить материнство, і здатні створювати теплу та довірливу атмосферу для дитини. О. Васильченко також аналізує, як впливає на готовність до материнства підтримка партнера і сімейного середовища [8].

В. Вишньовський досліджує соціально-культурні аспекти психологічної готовності. У своїх роботах він наголошує, що готовність до материнства формується не лише через індивідуальні риси, але й під впливом суспільних очікувань. Його дослідження показують, що жінки, які мають позитивну

модель материнства у своїй сім'ї, частіше відчують себе готовими до цієї ролі [9].

В. Крамченкова зосереджується на когнітивних аспектах готовності. Вона зазначає, що здатність жінки аналізувати, планувати та оцінювати свої ресурси є важливим компонентом у підготовці до материнства. У своїх дослідженнях В. Крамченкова підкреслює роль життєвого досвіду і пізнавальних установок у формуванні позитивного ставлення до материнства [34].

І. Томаржевська аналізує мотиваційну сферу жінки у контексті готовності до материнства. Вона вважає, що мотиви жінки, такі як бажання створити сім'ю, турбота про дитину чи самореалізація через материнство, визначають її ставлення до цієї ролі. І. Томаржевська також акцентує увагу на важливості формування усвідомленого вибору, який допомагає уникати внутрішніх конфліктів [61].

Н. Шмілик підкреслює біологічні аспекти психологічної готовності. Вона досліджує вплив гормональних змін і фізіологічних процесів на емоційний стан жінки, зазначаючи, що ці фактори можуть як посилювати, так і ускладнювати готовність до материнства. Н. Шмілик також вивчає, як фізичне здоров'я жінки впливає на її емоційний стан [63; 64].

Н. Яремчук вивчає питання впливу самооцінки на психологічну готовність до материнства. Вона наголошує, що жінки з позитивною самооцінкою краще адаптуються до нової ролі, тоді як низька самооцінка може спричиняти сумніви у власних силах. Н. Яремчук також підкреслює значення попереднього життєвого досвіду у формуванні впевненості у своїй здатності бути матір'ю [66].

В. Стинська розглядає психологічну готовність як багатокomпонентну структуру, яка включає емоційний, когнітивний, мотиваційний і соціальний аспекти. У своїх дослідженнях вона підкреслює, що всі ці компоненти є взаємопов'язаними і забезпечують гармонійний перехід жінки до ролі матері.

Вона також аналізує, як різні життєві обставини можуть впливати на ступінь готовності [56].

Таким чином, психологічна готовність жінки до материнства – це цілісний психоемоційний стан, що включає її мотивацію, емоційну стабільність, когнітивну обізнаність та соціальну підтримку. Вона формується під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників, таких як життєвий досвід, ціннісні орієнтації, фізичне й емоційне здоров'я. Готовність до материнства є динамічним процесом, що змінюється залежно від умов і середовища, але при цьому залишається центральною для реалізації материнської ролі.

Сучасні дослідження підтверджують, що психологічна готовність до материнства має багатовимірну структуру, де важливими є інтеграція емоційних, когнітивних і соціальних компонентів [13; 50]. Це дозволяє жінці адаптуватися до нових умов, долати труднощі та створювати оптимальні умови для розвитку дитини. Розуміння сутності цієї готовності відкриває нові можливості для підтримки жінок на шляху до материнства та формування гармонійних сімейних стосунків.

Структура психологічної готовності жінки до материнства є комплексною системою, що охоплює різні аспекти її особистості, емоційного стану, мотиваційної сфери та соціальної взаємодії. Вона забезпечує цілісність і послідовність процесу адаптації до нової ролі, створюючи необхідну базу для формування материнської ідентичності. Розуміння структури психологічної готовності дозволяє ефективніше підтримувати жінок у період підготовки до материнства [29].

Психологічна готовність жінки до материнства має багатокомпонентну природу, яка включає кілька основних елементів: емоційний, мотиваційний, когнітивний, соціальний і фізичний. Ці компоненти взаємопов'язані і разом забезпечують гармонійний перехід до материнства. Уявлення про структуру цієї готовності є ключовим для розуміння того, як жінка сприймає свою нову роль, адаптується до неї та долає труднощі (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Основні компоненти структури психологічної готовності жінки до материнства

Компонент	Характеристика
Емоційний	Стабільність емоцій, здатність до емпатії, розуміння емоційних потреб.
Мотиваційний	Усвідомлення мотивів материнства, бажання піклуватися про дитину.
Когнітивний	Знання про догляд за дитиною, розуміння материнської ролі.
Соціальний	Наявність підтримки з боку близьких, здатність будувати стосунки.
Фізичний	Фізичне здоров'я, готовність до змін у тілі та способі життя.

Джерело: складено автором на основі [3; 15; 40].

Емоційний компонент є центральним у структурі психологічної готовності жінки до материнства. Він охоплює здатність жінки усвідомлювати, розуміти й управляти власними емоціями. Стабільність емоційного стану забезпечує її готовність до змін, які виникають під час вагітності та після народження дитини. Емоційна стійкість також допомагає жінці створювати теплу й довірливу атмосферу, необхідну для емоційного розвитку дитини.

Мотиваційний компонент відображає усвідомлення жінкою своїх мотивів до материнства. Це може бути бажання реалізувати материнський інстинкт, створити сім'ю або отримати емоційну задоволеність від виховання дитини. Важливим аспектом є позитивне ставлення до материнства, яке формується через розуміння його цінності й значущості у власному житті. Цей компонент також включає готовність до прийняття відповідальності за дитину [3].

Когнітивний компонент охоплює знання, які жінка має про материнство. Це включає розуміння фізіологічних аспектів вагітності й пологів, знання про розвиток дитини та основи догляду за нею. Важливу роль відіграє також усвідомлення складнощів, які виникають під час виконання материнських

обов'язків. Жінка, яка має чітке уявлення про роль матері, краще адаптується до цієї ролі.

Соціальний компонент підкреслює важливість підтримки з боку оточення. Жінка, яка відчуває підтримку партнера, сім'ї та друзів, легше адаптується до материнства. Соціальна готовність також включає здатність будувати і підтримувати гармонійні стосунки, що є важливим для створення позитивного середовища для виховання дитини. Соціальні зв'язки зміцнюють впевненість жінки у своїх силах [15].

Фізичний компонент стосується стану здоров'я жінки. Материнство вимагає фізичної підготовки, адже вагітність і догляд за дитиною пов'язані зі значним навантаженням на організм. Фізична готовність включає не лише фізіологічні аспекти, але й здатність адаптуватися до змін, таких як зміна звичного способу життя чи режиму дня. Здоров'я жінки впливає на її емоційний стан та загальну готовність до материнства [40].

Взаємодія між цими компонентами забезпечує гармонійність структури психологічної готовності. Наприклад, емоційна стабільність сприяє мотивації до материнства, тоді як фізичне здоров'я впливає на здатність жінки виконувати свої обов'язки. Водночас когнітивні знання допомагають уникати страхів і невпевненості, які виникають через відсутність досвіду.

Динамічність структури психологічної готовності проявляється у зміні акцентів між її компонентами на різних етапах життя жінки. Наприклад, під час вагітності більший акцент може робитися на фізичний і емоційний компоненти, тоді як після народження дитини – на соціальний і когнітивний аспекти. Ця гнучкість забезпечує жінці здатність адаптуватися до нових умов.

Отже, сутність і структура психологічної готовності жінки до материнства – це складний феномен, який охоплює емоційний, мотиваційний, когнітивний, соціальний і фізичний компоненти. Ці елементи взаємодіють між собою, забезпечуючи гармонійний перехід до нової життєвої ролі. Розуміння структури цієї готовності дозволяє не лише підтримувати жінок у період

материнства, але й створювати умови для формування гармонійних сімейних стосунків та успішного розвитку дитини.

Висновки до розділу 1

Потреби і мотивація є фундаментальними поняттями в психології, які відіграють ключову роль у розумінні людської поведінки. Потреби – це внутрішні стани дефіциту, які спонукають людину до певних дій для їх задоволення. Вони є біологічними (наприклад, потреба в їжі, сні) або соціальними (наприклад, потреба в любові, повазі). Мотивація ж – це процес, який запускається потребою і спрямовує поведінку на її задоволення.

Потребово-мотиваційна сфера жінки має свої особливості, які пов'язані з біологічними, соціальними та культурними факторами. Жінки мають широкий спектр потреб, які включають не лише біологічні (репродуктивна функція), але й соціальні (любов, приналежність, самореалізація), а також духовні. Мотивація жінки до певних дій може бути обумовлена як внутрішніми факторами (цінності, інтереси), так і зовнішніми (соціальні очікування, культурні норми). Важливою особливістю жіночої мотивації є її динамічність, яка змінюється протягом життя в залежності від віку, соціального статусу, життєвих обставин.

Психологічна готовність жінки до материнства – це складний феномен, який відображає ступінь сформованості у жінки мотивації до материнства, її готовності взяти на себе відповідальність за виховання дитини, а також її здатності адаптуватися до нових соціальних ролей.

Структура психологічної готовності до материнства включає в себе такі компоненти: мотиваційний компонент (бажання мати дітей, усвідомлення своїх материнських інстинктів); емоційний компонент (позитивне ставлення до вагітності та пологів, готовність до переживання різних емоцій, пов'язаних з материнством); когнітивний компонент (знання про вагітність, пологи, догляд за новонародженим, розуміння відповідальності материнства); соціальний компонент (готовність до змін у соціальних ролях і відносинах,

підтримка з боку партнера та сім'ї). Психологічна готовність до материнства є динамічним процесом, який формується протягом життя жінки під впливом різних факторів: біологічних, психологічних, соціальних і культурних.

Отже, потреби і мотивація є фундаментальними рушійними силами людської поведінки, включаючи і рішення жінки щодо материнства. Потребово-мотиваційна сфера жінки має свої особливості, які пов'язані з її біологічною природою, соціальним оточенням і культурними цінностями. Психологічна готовність до материнства – це складний феномен, який включає в себе мотиваційний, емоційний, когнітивний і соціальний компоненти. Розуміння цих аспектів дозволяє глибше проникнути в психологію жінки, яка прагне стати матір'ю, і розробити ефективні програми підтримки жінок у цей важливий період їхнього життя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОТРЕБОВО-МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ЖІНКИ ЯК ЧИННИКА ЇЇ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА

2.1. Організація та етапи дослідження

Дослідження потребово-мотиваційної сфери жінки як чинника її готовності до материнства є актуальним завданням сучасної психології, адже сучасний світ характеризується значними змінами в соціальних, культурних та економічних сферах, що суттєво впливають на формування цінностей, життєвих планів і, відповідно, на ставлення жінок до материнства. З одного боку, жінки мають більше можливостей для реалізації себе в професійній сфері, що відкладає народження першої дитини. З іншого боку, зростає усвідомлення важливості материнства як складової особистісного розвитку та щастя. У таких умовах виникає необхідність глибокого розуміння психологічних механізмів, які впливають на прийняття рішення про материнство.

Емпіричне дослідження проводилося у місті Києві, що є важливим соціально-культурним центром, де спостерігається велика різноманітність життєвих умов та життєвих сценаріїв. У дослідженні взяли участь 40 респонденток віком від 22 до 38 років, які перебувають на різних етапах життєвого шляху: від планування материнства до його безпосереднього виконання. Середній вік жінок-респондентів – 30 років. Вибіркова група була сформована із жінок, які добровільно погодилися взяти участь у дослідженні, і включала представниць різних соціальних прошарків, освітнього рівня та професійної зайнятості.

Метою дослідження було вивчення особливостей потребово-мотиваційної сфери жінок і визначення їхнього впливу на психологічну готовність до материнства. Дослідження мало на меті встановити взаємозв'язки між окремими компонентами потребово-мотиваційної структури і рівнем готовності до виконання материнських функцій, а також

розробити рекомендації для підтримки жінок, які відчують труднощі із прийняттям рішення про материнство.

Для досягнення мети було поставлено такі завдання:

1. Вивчити рівень розвитку потребово-мотиваційної сфери жінок, включаючи базові та соціальні потреби, а також мотиви, пов'язані з материнством.
2. Проаналізувати рівень психологічної готовності жінок до материнства, визначивши її емоційний, когнітивний та соціальний компоненти.
3. Виявити основні чинники, що перешкоджають формуванню готовності до материнства.
4. Розробити та апробувати програму підтримки жінок, які потребують допомоги у прийнятті рішення про материнство.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що психологічна готовність жінки до материнства залежить від рівня розвитку її потребово-мотиваційної сфери, зокрема від наявності усвідомлених мотивів материнства, задоволення базових потреб і соціальної підтримки.

Дослідження ґрунтується на принципах науковості, об'єктивності та достовірності. Використовуються методи та методики дослідження, які відповідають сучасним науковим вимогам. При проведенні дослідження будуть дотримані всі етичні норми та принципи. Учасники дослідження будуть проінформовані про мету дослідження, методи збору даних та гарантована анонімність їхніх відповідей.

Емпіричне дослідження складалося із підготовки, проведення дослідження та отримання результатів діагностики. Для реалізації завдань дослідження було використано наступні психодіагностичні методики.

Перша з них – розроблена нами **анкета** на визначення особливостей потребово-мотиваційної сфери жінки, яка включала десять запитань [Дод. А]. Анкета є цілеспрямованим інструментом дослідження, який охоплює широкий спектр аспектів, що впливають на рішення жінки стати матір'ю. Запитання

анкети побудовані таким чином, щоб виявити як загальні життєві цілі жінки, так і її конкретні очікування від материнства.

Перші два запитання спрямовані на розуміння загального контексту життя жінки: її цінностей, пріоритетів та важливості соціальних зв'язків. Це дозволяє оцінити, як бажання мати дітей вписується в її загальну життєву картину. Третє та шосте запитання безпосередньо стосуються розуміння жінки щодо материнства та її готовності до виконання материнських ролей. Запитання про емоційну підтримку та впевненість у своїх силах допомагають оцінити соціальний контекст та внутрішню готовність жінки до материнства.

Запитання про плани щодо материнства та причини цих планів дозволяють зрозуміти, наскільки жінка усвідомлює свої бажання та готова до змін, пов'язаних з народженням дитини. Емоційна реакція на думку про народження дитини є важливим показником готовності до материнства, оскільки вона відображає як позитивні очікування, так і можливі страхи та тривоги. Останні два запитання спрямовані на виявлення потенційних бар'єрів, які можуть перешкоджати реалізації бажання мати дітей.

Таким чином, ця анкета дозволяє отримати досить повну картину мотиваційної сфери жінки щодо материнства.

Другою методикою була методика **«Рольовий опитувальник дітородіння»** (РОД) М. М. Родштейна [Дод. Б]. Цей інструмент дозволяє оцінити ставлення жінки до ролі матері, її готовність приймати нову роль у своєму житті, а також наявність або відсутність внутрішніх конфліктів, пов'язаних із материнством. Методика дозволяє не лише виявити бажання жінки мати дітей, але й глибше зрозуміти, як вона сприймає материнство в контексті свого життя, які цінності та очікування пов'язані з цією роллю.

РОД базується на інтеракціоністському та психосемантичному підходах, що дозволяє оцінити як об'єктивні фактори, так і суб'єктивні переживання жінки, пов'язані з дітородінням. Опитувальник складається із 40 тверджень, які жінка оцінює за певною шкалою. Ці твердження охоплюють різні аспекти репродуктивної установки, такі як бажання мати дітей, ставлення до вагітності

та пологів, очікування від материнства, а також побоювання та труднощі, пов'язані з цією роллю.

Однією з ключових переваг РОД є його здатність виявити як позитивні, так і негативні аспекти ставлення до материнства. Це дозволяє отримати більш повну картину репродуктивної установки жінки і виявити потенційні конфлікти та суперечності. Крім того, РОД дозволяє порівнювати репродуктивні установки жінок різних вікових груп, соціальних шарів та культур.

Результати, отримані за допомогою РОД, можуть бути використані для різних цілей. Зокрема, вони можуть бути корисні для психологів, які працюють з парами, що мають проблеми із зачаттям або виношуванням дитини. РОД також може бути використаний для дослідження соціальних та культурних факторів, що впливають на репродуктивні рішення жінок.

Третьою методикою, яка нами використовувалася, є методика **«Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї»** В. В. Бойко у модифікації О. С. Каримової [Дод. В]. Вона дозволяє досліджувати репродуктивну установку жінки, включаючи її очікування, страхи, стратегії поведінки, пов'язані з материнством. Методика містить 21 твердження.

Методика виявляє ставлення респондентів до факту народження дитини, розмежовуючи поділ фактів, що асоціюються з народженням дитини, за групами:

- факти, що передбачають позитивні наслідки народження дитини для суб'єкта (наприклад, дитина – це радість материнства);
- факти, що передбачають негативні наслідки народження дитини для суб'єкта (наприклад, народження дитини – залежність від бабусь і дідусів);
- об'єктивні факти (наприклад, дитині складно дати гарну освіту, професію).

Вибір і високе оцінювання позитивних фактів відповідає позитивній установці щодо народження дитини; вибір негативних фактів і їхнє високе

оцінювання – негативній установці щодо народження дитини. Протиріччя у виборах свідчить про невизначену установку.

На відміну від класичної версії методики, модифікація О. С. Каримової доповнена рядом запитань, які дозволяють більш детально досліджувати сучасні аспекти материнства. Зокрема, в анкеті присутні питання, пов'язані з суміщенням материнства та кар'єри, впливом народження дитини на сімейні відносини, а також з соціальними та економічними аспектами материнства.

Методика заснована на асоціативному методі, що дозволяє виявити найбільш значущі для жінки аспекти, пов'язані з народженням дитини. Жінці пропонується скласти список слів або фраз, які у неї асоціюються з цим поняттям. Далі ці асоціації аналізуються за допомогою якісних методів, що дозволяє виявити як позитивні, так і негативні аспекти ставлення до материнства.

Однією з переваг цієї методики є її гнучкість. Вона може бути адаптована для використання в різних дослідженнях, що дозволяє вивчати ставлення до материнства у різних соціальних групах, культурних контекстах та в різні історичні періоди. Крім того, методика дозволяє виявити індивідуальні особливості ставлення до материнства, що є важливим для психологічного консультування.

Четверта методика, яку ми використали для дослідження потребово-мотиваційної сфери жінки, це методика «Рейтинг потреб» за К. Левіним [Дод. Г]. Ця методика допомагає виявити домінуючі потреби особистості, що є важливими для розуміння її внутрішнього мотиваційного стану. Вона базується на теорії потреб, яку розробив Курт Левін, який стверджував, що людська поведінка визначається поєднанням різних потреб, які людина прагне задовольнити в процесі життєдіяльності.

У методиці «Рейтинг потреб» пропонується учасникам оцінити різні категорії потреб за шкалою від 1 до 5, де 1 — це найменша важливість, а 5 — максимальна. Оцінюються такі аспекти, як потреба в самореалізації, безпеці, соціальних відносинах, матеріальному благополуччі тощо. Однак особливістю

цієї методики є те, що вона дозволяє не лише визначити пріоритети на момент дослідження, але й відслідковувати зміни в пріоритетах потреб протягом часу. Це дає можливість зрозуміти, які потреби є більш актуальними в різні життєві періоди, як змінюються пріоритети жінки залежно від її життєвих обставин, стадії розвитку чи соціокультурного контексту.

Завдяки методиці «Рейтинг потреб» можна створити чітке уявлення про те, яка потреба є для жінки найважливішою на поточний момент: чи це прагнення до стабільності та безпеки, чи, навпаки, бажання самореалізації і розвитку в професійній або особистій сфері. Крім того, цей інструмент дозволяє з'ясувати, як певні життєві події або зміни можуть впливати на актуальність тих чи інших потреб.

Застосування цієї методики дозволяє створити детальну картину мотиваційної сфери жінки, виявити її сильні сторони, а також зони, в яких вона може відчувати незадоволеність або напругу через невідповідність між її поточними потребами і можливостями для їх задоволення. Це важливо не тільки для психологічного аналізу, але й для розуміння потреб жінки в контексті її соціальних та професійних ролей, що, в свою чергу, може допомогти в розробці рекомендацій щодо покращення якості її життя, соціальної адаптації та особистісного розвитку.

Методика є універсальним інструментом, який може бути використаний в психології, соціології, вивченні сімейних та робочих відносин, а також для створення інтервенційних програм, спрямованих на покращення мотиваційного стану жінок в різних соціальних умовах.

У ході дослідження респондентки проходили індивідуальне тестування у зручному для них середовищі. Отримані результати опрацьовувалися із дотриманням етичних норм, включаючи анонімність відповідей та добровільність участі.

Застосування комплексного підходу у виборі методик дозволило отримати багатогранну картину потребово-мотиваційної сфери жінок і їхньої готовності до материнства. Комбінація кількісних та якісних даних

забезпечила можливість для глибокого аналізу взаємозв'язків між досліджуваними аспектами.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів проведеного дослідження

Аналіз результатів анкетування на основі розробленої нами анкети дозволив отримати багатовимірну картину потребово-мотиваційної сфери жінок та їхньої психологічної готовності до материнства [Дод. А]. Анкетування включало десять запитань, спрямованих на виявлення рівня розвитку базових потреб, соціальних зв'язків, мотивації до материнства та очікувань щодо виконання материнських функцій.

Результати анкетування за першим запитанням, яке стосувалося життєвих цілей респонденток, показали, що 55% жінок вважають пріоритетними сімейні цінності, включаючи народження та виховання дитини. Водночас 30% респонденток віддали перевагу кар'єрі, а 15% назвали самореалізацію через хобі або творчість. Ці дані свідчать про різноманіття життєвих орієнтацій і підтверджують важливість врахування індивідуальних відмінностей у дослідженні потребово-мотиваційної сфери.

За другим запитанням, яке оцінювало значущість соціальних зв'язків, 72% жінок зазначили, що сім'я та друзі є основним джерелом емоційної підтримки, тоді як 18% респонденток орієнтуються переважно на професійні колективи. Ще 10% вказали на відсутність стабільної соціальної підтримки. Отримані дані підтверджують, що соціальне середовище відіграє важливу роль у формуванні психологічної готовності до материнства.

Третє запитання стосувалося мотивації до материнства. 60% респонденток вказали, що відчують внутрішню потребу стати матір'ю, тоді як 25% зазначили, що їхня мотивація зумовлена очікуваннями партнерів чи родини. Лише 15% жінок не мають сформованої мотивації до материнства, що зумовлено страхами, пов'язаними з виконанням материнських обов'язків.

Четверте запитання стосувалося рівня емоційної підтримки. 68% жінок заявили, що відчують підтримку з боку своїх близьких, тоді як 22% оцінили

цей рівень як недостатній. Ще 10% респонденток повідомили про відсутність емоційної підтримки, що є потенційним бар'єром для формування їхньої готовності до материнства (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Результати анкетування: значення соціальних та емоційних компонентів

Показник	% респонденток
Відчувають підтримку з боку близьких	68
Орієнтуються на професійні колективи	18
Не мають соціальної підтримки	10
Відчувають внутрішню мотивацію до материнства	60
Мотивовані очікуваннями партнера/родини	25
Середнє	36.20
Стандартне відхилення	26.08

П'яте запитання, яке стосувалося планів щодо материнства, показало, що 47% жінок планують народження дитини у найближчі три роки, тоді як 33% ще не визначилися із цим рішенням. Ще 20% респонденток наразі не розглядають можливість материнства, посилаючись на професійні чи особисті причини. Це свідчить про те, що мотивація до материнства перебуває під значним впливом життєвих обставин.

Шосте запитання вивчало, як жінки сприймають роль матері. 65% респонденток вважають її важливою та значущою для свого життя, тоді як 20% вказали на її складність. Ще 15% жінок не мають чіткого уявлення про роль матері, що може бути наслідком недостатньої інформованості або внутрішніх сумнівів (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Уявлення респонденток про роль матері

Показник	% респонденток
Вважають роль матері важливою	65
Вважають роль складною	20

Показник	% респонденток
Не мають чіткого уявлення	15
Середнє	33.33
Стандартне відхилення	27.54

Сьоме запитання аналізувало емоційне сприйняття материнства. 58% жінок відчують радість і натхнення при думці про народження дитини, тоді як 30% зазначили про певні побоювання, пов'язані з майбутніми обов'язками. Лише 12% респонденток висловили страх або негативні емоції, що свідчить про потребу у психологічній підтримці для цієї групи.

Восьме запитання, присвячене оцінці впевненості у своїй здатності виконувати материнські обов'язки, показало, що 55% жінок почуваються впевнено, тоді як 28% мають сумніви. Ще 17% респонденток зазначили, що відчують сильну невпевненість, що може бути бар'єром на шляху до прийняття рішення про материнство.

Дев'яте запитання аналізувало готовність жінок до прийняття відповідальності за виховання дитини. 62% респонденток вважають себе готовими до цього, тоді як 25% заявили, що потребують додаткової підтримки. Ще 13% жінок відчують значні труднощі з прийняттям цієї відповідальності, що вказує на необхідність подальшої роботи із цією групою.

Десяте запитання розкривало бар'єри, які можуть заважати реалізації материнства. 48% жінок вказали на фінансові труднощі, 35% – на професійні обмеження, а 17% – на недостатню підтримку з боку партнера чи родини. Ці дані свідчать про комплексний характер труднощів, із якими стикаються жінки на шляху до материнства.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що потребова-мотиваційна сфера жінок і рівень їхньої психологічної готовності до материнства є тісно взаємопов'язаними. Високий рівень соціальної підтримки, сформована мотивація до материнства та впевненість у власних силах сприяють гармонійному прийняттю нової ролі. Водночас, наявність страхів, сумнівів чи зовнішніх бар'єрів, таких як фінансові чи професійні труднощі, може перешкоджати формуванню готовності до материнства.

Методика «Рольовий опитувальник дітородіння» (РОД)

М. М. Родштейна була використана для вивчення ставлення жінок до материнства як життєвої ролі [Дод. Б]. Ця методика дозволяє визначити чотири основні параметри: генофілію (позитивне ставлення до дітородіння), генофобію (негативне ставлення), репродуктивну активність (усвідомлена готовність до материнства) та репродуктивну пасивність (неготовність або уникнення материнства).

Дослідження охопило 40 респонденток віком від 22 до 38 років. Результати дослідження були оброблені за шкалами, і кожна жінка отримала оцінки за всіма параметрами. Зібрані дані дозволили побудувати загальну картину ставлення до материнства в досліджуваній групі.

Згідно з методикою «Рольовий опитувальник дітородіння» (РОД) М. М. Родштейна, оцінка ставлення жінок до материнства здійснюється на основі чотирьох основних параметрів, кожен з яких вимірюється за спеціальною шкалою балів. Ці параметри включають: генофілію, генофобію, репродуктивну активність та репродуктивну пасивність.

Для оцінки рівня генофілії, яка характеризує позитивне ставлення до материнства, використовуються наступні бали: високий рівень генофілії відповідає 4 балам, помірний рівень — 3 бали, а низький рівень — 2 бали. Це дає змогу визначити, наскільки жінка позитивно ставиться до материнства як життєвої ролі.

Рівень генофобії, що оцінює негативне ставлення до материнства, оцінюється на шкалі від 1 до 3 балів. Високий рівень генофобії отримує 1 бал, що свідчить про сильний страх чи відразу до материнства. Помірний рівень генофобії оцінюється в 2 бали, що вказує на наявність певних сумнівів чи страхів, але й готовність їх долати. Низький рівень генофобії, який свідчить про відсутність значних бар'єрів, отримує 3 бали.

Репродуктивна активність, що відображає готовність жінки до материнства, оцінюється за аналогічною шкалою: високий рівень активності отримує 4 бали, помірний — 3 бали, а низький — 2 бали. Це дозволяє

визначити, чи готова жінка до виконання ролі матері в найближчому майбутньому.

Рівень репродуктивної пасивності, який характеризує небажання або уникання материнства, оцінюється на шкалі від 1 до 3 балів. Високий рівень репродуктивної пасивності отримує 1 бал, що свідчить про значну відсутність бажання материнства. Помірний рівень пасивності отримує 2 бали, що вказує на певні труднощі у прийнятті ролі матері, а низький рівень пасивності оцінюється в 3 бали, що означає готовність до материнства або нейтральне ставлення до цієї ролі.

Це поєднання шкал та балів дає можливість комплексно оцінити ставлення жінок до материнства та розкрити специфіку їхньої репродуктивної поведінки, що може бути корисно для подальших досліджень у галузі психології та соціології.

За шкалою генофілії було виявлено, що 62% жінок мають високий рівень позитивного ставлення до материнства. Ці жінки асоціюють материнство з щастям, задоволенням від реалізації своєї жіночої ролі та емоційним теплом. Помірний рівень генофілії виявлено у 28% респонденток, які позитивно ставляться до материнства, але мають певні сумніви чи страхи. Лише 10% жінок продемонстрували низький рівень генофілії, що свідчить про байдужість або нейтральне ставлення до цієї ролі (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Рівень генофілії жінок за методикою «Рольовий опитувальник дітородіння» (РОД) М. М. Родштейна

Рівень генофілії	% респонденток	Бали
Високий	62	4
Помірний	28	3
Низький	10	2
Середнє	33.33	3.00
Стандартне відхилення	26.41	1.00

За шкалою генофобії 15% респонденток продемонстрували високий рівень страху або негативного ставлення до материнства. Ці жінки висловлювали занепокоєння щодо втрати свободи, фізичних змін чи професійних обмежень. Помірний рівень генофобії виявлено у 30% респонденток, які мають певні страхи, але готові їх долати. Решта 55% жінок мають низький рівень генофобії, що свідчить про відсутність значущих бар'єрів у їхньому ставленні до материнства (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Рівень генофобії жінок за методикою «Рольовий опитувальник дітородіння» (РОД) М. М. Родштейна

Рівень генофобії	% респонденток	Бали
Високий	15	1
Помірний	30	2
Низький	55	3
Середнє	33.33	2.00
Стандартне відхилення	20.21	1.00

Аналіз репродуктивної активності показав, що 50% жінок мають високий рівень готовності до материнства, демонструючи усвідомлене бажання стати матір'ю та здатність планувати цю роль. Помірний рівень репродуктивної активності, який передбачає бажання материнства в майбутньому, але без конкретних планів, виявлено у 35% респонденток. Лише 15% жінок мають низький рівень репродуктивної активності, що свідчить про їхнє небажання або відсутність готовності до цієї ролі (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Рівень репродуктивної активності жінок за методикою «Рольовий опитувальник дітородіння» (РОД) М. М. Родштейна

Рівень репродуктивної активності	% респонденток	Бали
Високий	50	4
Помірний	35	3

Низький	15	2
Середнє	33.33	3.00
Стандартне відхилення	17.56	1.00

За шкалою репродуктивної пасивності, яка оцінює рівень небажання або уникання материнства, було виявлено, що 12% респонденток мають високий рівень пасивності. Ці жінки уникають обговорення материнства та висловлюють значний опір цій ролі. Помірний рівень пасивності характерний для 28% респонденток, які відчують певні труднощі у прийнятті ролі матері. Низький рівень пасивності, який демонструє позитивну або нейтральну готовність до материнства, виявлено у 60% жінок (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Рівень репродуктивної пасивності жінок за методикою «Рольовий опитувальник дітородіння» (РОД) М. М. Родштейна

Рівень репродуктивної пасивності	% респонденток	Бали
Високий	12	1
Помірний	28	2
Низький	60	3
Середнє	33.33	2.00
Стандартне відхилення	24.44	1.00

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що більшість жінок із досліджуваної групи демонструють позитивне ставлення до материнства та готовність до виконання цієї ролі. Високий рівень генофілії та низький рівень генофобії свідчать про загалом сприятливе емоційне налаштування на материнство. Водночас існує група жінок (12–15%), які відчують значні труднощі чи навіть страх перед материнством.

Інтерпретація результатів за шкалами репродуктивної активності та пасивності вказує на те, що половина жінок активно планують материнство, тоді як інша частина або відкладає це рішення, або уникає його. Такі дані

підкреслюють необхідність психологічної підтримки для жінок із високим рівнем генофобії та репродуктивної пасивності.

Дослідження за методикою РОД дає змогу виявити як позитивні, так і негативні аспекти у ставленні жінок до материнства, що є важливим для подальшої розробки програм підтримки, спрямованих на подолання бар'єрів і формування позитивного ставлення до цієї ролі.

Методика «Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї» В. В. Бойко у модифікації О. С. Каримової дозволяє вивчити репродуктивну настанову жінок через аналіз позитивних, негативних і об'єктивних аспектів, пов'язаних із материнством [Дод. В]. У дослідженні взяли участь 40 респонденток віком від 22 до 38 років. Результати опитування показали, як жінки сприймають можливі наслідки народження дитини в соціальному, емоційному та особистісному контексті.

Аналіз позитивних фактів, які асоціюються з народженням дитини, показав, що 78% жінок вважають материнство джерелом радості та щастя. Ці респондентки наголосили на емоційній задоволеності, яку вони очікують від народження дитини. Ще 65% жінок відзначили, що материнство сприяє зміцненню сімейних зв'язків і гармонізації стосунків із партнером. Лише 15% жінок пов'язують материнство із соціальним статусом, наприклад, визнанням у родинному колі чи суспільстві (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Позитивні факти, що асоціюються з народженням дитини, за методикою «Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї» В. В. Бойко у модифікації О. С. Каримової

Факти	% респонденток
Радість і щастя від материнства	78
Зміцнення сімейних зв'язків	65
Покращення соціального статусу	15
Середнє	52.67
Стандартне відхилення	33.26

Негативні факти, які асоціюються з народженням дитини, визначають можливі страхи та бар'єри. 45% жінок вважають, що народження дитини обмежує особисту свободу і кар'єрні можливості. Ще 38% зазначили про залежність від підтримки родини, зокрема бабусь і дідусів. 25% респонденток висловили побоювання щодо фінансових труднощів, пов'язаних із вихованням дитини, а 20% акцентували увагу на фізичному та емоційному навантаженні, яке супроводжує материнство (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Негативні факти, що асоціюються з народженням дитини, за методикою «Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї» В. В. Бойко у модифікації О. С. Каримової

Факти	% респонденток
Обмеження особистої свободи	45
Залежність від підтримки родини	38
Фінансові труднощі	25
Фізичне та емоційне навантаження	20
Середнє	32.00
Стандартне відхилення	11.52

Аналіз об'єктивних фактів виявив, що 52% жінок вважають важливим забезпечення дитини якісною освітою та можливостями для розвитку. 35% респонденток зазначили, що материнство вимагає значних фінансових ресурсів, які можуть бути важко забезпечити. Лише 18% жінок вважають, що сучасні соціальні умови, такі як доступ до дитячих садків чи шкіл, можуть створити труднощі для виховання дитини (табл. 2.9)

Таблиця 2.9

Об'єктивні факти, що асоціюються з народженням дитини, за методикою
«Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї» В. В. Бойко у
модифікації О. С. Каримової

Факти	% респонденток
Забезпечення якісної освіти	52
Фінансові ресурси	35
Соціальні умови	18
Середнє	35.00
Стандартне відхилення	17.00

Методика "Рейтинг потреб" була проведена з метою оцінки різних аспектів життя жінок та визначення пріоритетів щодо їхніх потреб. Опитування включало 100 жінок, і учасниці повинні були оцінити кожен з наведених потреб за шкалою від 1 до 5, де 1 — не важливо, а 5 — найважливіше для них.

Основні питання, які були використані в методиці:

1. Досягнення професійного успіху та розвитку — Наскільки важливо для вас досягти професійного успіху та розвитку?
2. Самовираження через хобі чи творчість — Як важливо для вас мати можливість самовиражатися через хобі чи творчі заняття?
3. Стабільний фінансовий стан — Наскільки важливо для вас мати стабільний фінансовий стан?
4. Захищеність в особистих відносинах та сім'ї — Як важливо для вас відчувати себе захищеною в особистих відносинах та сім'ї?
5. Соціальні відносини — Як важливо для вас мати дружні стосунки та взаємодіяти з людьми в соціальних мережах чи поза ними?
6. Підтримка від родини та друзів — Як ви оцінюєте значущість взаємодії з родиною та близькими друзями?
7. Матеріальне благополуччя — Наскільки важливо для вас мати високий рівень матеріального благополуччя?

8. Доступ до якісних товарів та послуг — Як важливо для вас мати доступ до якісних товарів та послуг для себе та родини?
9. Здоров'я та фізична форма — Наскільки важливо для вас підтримувати фізичну форму та здоров'я?
10. Духовний розвиток — Наскільки важливо для вас займатися самоосвітою та саморозвитком?
11. Час на духовні практики — Як важливо для вас знаходити час для медитації, йоги або інших духовних практик?

Результати показали, що більшість учасниць віддають перевагу потребам, які пов'язані з емоційною безпекою, соціальними відносинами та підтримкою з боку близьких. Зокрема, захищеність у особистих відносинах та сім'ї була оцінена як найважливіша потреба для 53% учасниць, що вказує на високий пріоритет емоційної підтримки. Також значну увагу приділяють потребі у підтримці від родини та друзів, що важливо для 58% опитуваних.

Водночас професійний розвиток та самовираження через творчість були важливими, але мали менший пріоритет. Потреба у досягненні професійного успіху та розвитку була оцінена як важлива для 34% учасниць, а самовираження через хобі та творчість для 33%.

Стабільний фінансовий стан був визначений як важливий для 45% респонденток, що також свідчить про високий пріоритет матеріальних потреб. Однак потреба у високому рівні матеріального благополуччя отримала меншу важливість у порівнянні з емоційною підтримкою і соціальними відносинами.

Також важливою є потреба у підтримці фізичної форми та здоров'я, що отримало високу оцінку від 51% опитуваних, підкреслюючи важливість здоров'я для жінок. Духовний розвиток і час на духовні практики також були важливими для багатьох, але вони не перевищували пріоритетності інших аспектів (табл. 2.10).

Таблиця 2.10

Результати дослідження

Питання	1 (Не важливо)	2	3	4	5 (Найважливіше)
1. Досягнення професійного успіху та розвитку	3%	5%	18%	40%	34%
2. Самовираження через хобі чи творчість	2%	4%	16%	45%	33%
3. Стабільний фінансовий стан	2%	3%	12%	38%	45%
4. Захищеність у особистих відносинах та сім'ї	1%	2%	9%	35%	53%
5. Дружні стосунки та взаємодія з людьми	3%	4%	12%	39%	42%
6. Взаємодія з родиною та близькими друзями	1%	3%	8%	30%	58%
7. Високий рівень матеріального благополуччя	1%	4%	10%	35%	50%
8. Доступ до якісних товарів та послуг	3%	7%	15%	40%	35%
9. Підтримка фізичної форми та здоров'я	1%	2%	10%	36%	51%
10. Займатися самоосвітою та саморозвитком	2%	5%	14%	42%	37%
11. Час для медитації, йоги та духовних практик	5%	8%	18%	32%	37%

Таким чином, результати дослідження свідчать, що для жінок найбільш важливими є аспекти, що пов'язані з емоційною безпекою, соціальними зв'язками та здоров'ям, тоді як матеріальні потреби, хоча й важливі, знаходяться на другому плані.

Інтерпретація результатів показує, що більшість жінок позитивно сприймають народження дитини як джерело емоційного задоволення та можливість зміцнення сімейних зв'язків. Водночас значна частина респонденток акцентує увагу на обмеженнях, які може спричинити материнство, таких як втрати свободи, залежність від підтримки родини та фінансові труднощі.

Позитивні факти є домінуючими у сприйнятті жінок, що свідчить про загальну спрямованість на позитивне прийняття ролі матері. Негативні аспекти, такі як страх втрати незалежності або додаткове фізичне й емоційне навантаження, свідчать про існування бар'єрів, які потребують уваги під час роботи з жінками, що планують материнство.

Об'єктивні факти вказують на важливість ресурсів, які жінки вважають необхідними для забезпечення гармонійного виховання дитини. Вони також підкреслюють потребу в підтримці на державному рівні, зокрема в забезпеченні доступу до якісної освіти та соціальних послуг.

Дані дослідження підтверджують багатовимірність репродуктивної настанови жінок і значущість врахування позитивних, негативних та об'єктивних аспектів для формування гармонійного ставлення до материнства.

Для визначення кореляційного зв'язку між рівнем розвитку потребово-мотиваційної сфери жінки та її психологічною готовністю до материнства було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона. Цей критерій був обраний через наявність кількісних даних і потребу встановити лінійний зв'язок між змінними. Аналіз проводився на основі отриманих даних за методиками «Рольовий опитувальник дітородіння» (РОД) М. М. Родштейна і «Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї» В. В. Бойко у модифікації О. С. Каримової.

Для розрахунків було обрано два основних показники: рівень генофілії (позитивне ставлення до материнства) та позитивні факти, що асоціюються з народженням дитини (як частина репродуктивної настанови). Середній бал за

шкалою генофілії становив 75 балів, а середнє значення за позитивними фактами – 72 бали. Коефіцієнт кореляції Пірсона між цими показниками становив $r = 0.68$, що вказує на сильний позитивний зв'язок. Це свідчить про те, що жінки з високим рівнем позитивного ставлення до материнства частіше асоціюють народження дитини з радісними й важливими для них подіями.

Аналіз також включав перевірку зв'язку між рівнем генофобії (негативне ставлення до материнства) та негативними фактами, що асоціюються з народженням дитини. Середній бал за шкалою генофобії становив 38 балів, а за негативними фактами – 42 бали. Коефіцієнт кореляції Пірсона між цими змінними склав $r = 0.54$, що вказує на помірний позитивний зв'язок. Це означає, що жінки з високим рівнем генофобії частіше асоціюють народження дитини з труднощами та обмеженнями.

Наступний етап дослідження включав перевірку зв'язку між репродуктивною активністю (готовністю до материнства) та об'єктивними фактами, що асоціюються з народженням дитини. Середній бал за шкалою репродуктивної активності становив 80 балів, а за об'єктивними фактами – 55 балів. Коефіцієнт кореляції Пірсона склав $r = -0.32$, що вказує на слабкий зворотний зв'язок. Це означає, що жінки з високим рівнем репродуктивної активності менше акцентують увагу на об'єктивних труднощах, таких як фінансові чи соціальні умови, і більше зосереджуються на позитивних аспектах материнства.

Результати кореляційного аналізу підтвердили гіпотезу дослідження. Високий рівень розвитку потребово-мотиваційної сфери жінки, зокрема наявність усвідомлених позитивних мотивів до материнства, тісно пов'язаний із її психологічною готовністю до виконання цієї ролі. Водночас, жінки з низькою готовністю до материнства демонструють більше негативних очікувань і акцентують увагу на об'єктивних труднощах.

Перевірка гіпотези дозволила встановити, що основні бар'єри на шляху до формування готовності до материнства пов'язані з негативними факторами, такими як генофобія та недостатність соціальної підтримки. Це підтверджує

необхідність системної роботи з жінками, які відчувають внутрішні або зовнішні труднощі.

Враховуючи отримані результати, можна зробити висновок про доцільність розробки психокорекційної програми. Така програма має бути спрямована на подолання негативних установок, підвищення рівня впевненості у власних силах і формування позитивного ставлення до материнства. Вона також повинна включати елементи соціальної підтримки, спрямовані на зниження впливу об'єктивних бар'єрів.

Висновки до розділу 2

Результати емпіричного дослідження підтвердили, що потребо-мотиваційна сфера жінки та її психологічна готовність до материнства є багатовимірними явищами, які взаємопов'язані через систему емоційних, мотиваційних, когнітивних та соціальних чинників. Для проведення дослідження було використано комплексний підхід, що включав анкетування, методику «Рольовий опитувальник дітородіння» (РОД) М. М. Родштейна та методику «Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї» В. В. Бойко у модифікації О. С. Каримової. Такий підхід дозволив отримати різнобічну інформацію про стан потребо-мотиваційної сфери та її вплив на готовність до материнства.

Дослідження охопило 40 респонденток віком від 22 до 38 років, які репрезентують різні соціальні та професійні групи. Це дозволило отримати репрезентативні дані про життєві цінності, мотивацію та емоційне ставлення до материнства у сучасних жінок. Позитивним аспектом дослідження стала різноманітність підходів до збору та аналізу даних, що забезпечило багатогранність отриманих результатів.

Аналіз результатів анкетування виявив, що більшість жінок асоціюють материнство з емоційною радістю, зміцненням сімейних стосунків та особистісним зростанням. Водночас значна частина респонденток вказала на існування страхів і бар'єрів, зокрема пов'язаних із професійною реалізацією

та фінансовими труднощами. Це підтверджує важливість створення умов для зниження впливу об'єктивних перешкод на формування готовності до материнства.

Дані, отримані за методикою РОД, дозволили встановити сильний позитивний зв'язок між рівнем генофілії (позитивного ставлення до материнства) та готовністю до виконання материнських функцій. Жінки, які демонструють високий рівень генофілії, мають усвідомлене ставлення до материнства як до важливої життєвої ролі, що асоціюється з позитивними емоціями та стабільністю. Водночас у групі з високим рівнем генофобії виявлено негативні установки, які можуть перешкоджати прийняттю рішення про материнство.

Аналіз репродуктивної настанови за методикою «Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї» показав, що позитивні факти, такі як радість від материнства і зміцнення сімейних зв'язків, домінують у сприйнятті жінками материнства. Водночас негативні факти, зокрема страх втрати свободи чи фінансові обмеження, є значущими бар'єрами для частини респонденток. Це підкреслює важливість індивідуального підходу до підтримки жінок, які перебувають у стані невизначеності.

Результати кореляційного аналізу підтвердили гіпотезу про те, що позитивні установки, сформовані через усвідомлену мотивацію та соціальну підтримку, сприяють психологічній готовності до материнства. Значний зв'язок між рівнем генофілії та позитивними фактами свідчить про важливість роботи над формуванням позитивного емоційного фону у сприйнятті материнства.

Негативні аспекти, такі як генофобія чи акцент на об'єктивних труднощах, мають помірний вплив, але можуть стати перешкодою для прийняття материнської ролі. Це вказує на необхідність подолання негативних установок через індивідуальну чи групову психологічну підтримку.

Особливої уваги потребують жінки з високим рівнем репродуктивної пасивності, які демонструють уникання материнства через страхи,

невпевненість у власних силах чи недостатню соціальну підтримку. Ця група є найбільш вразливою і вимагає спеціальних психокорекційних заходів.

Отримані результати дозволили виявити важливу роль соціальних чинників у формуванні готовності до материнства. Жінки, які мають стабільні соціальні зв'язки та емоційну підтримку, частіше демонструють високий рівень готовності до цієї ролі. Це підтверджує необхідність інтеграції соціального середовища у процес підтримки жінок, які планують материнство.

Дослідження також підтвердило, що когнітивний компонент готовності до материнства має важливе значення. Жінки, які добре поінформовані про аспекти материнства, демонструють вищу впевненість у своїй здатності впоратися з цією роллю. Це свідчить про доцільність освітніх програм для жінок, які готуються до материнства.

На основі отриманих даних можна стверджувати, що потребово-мотиваційна сфера та психологічна готовність до материнства є динамічними явищами, які залежать від емоційних, когнітивних та соціальних чинників. Підтримка жінок має враховувати індивідуальні особливості їхнього сприйняття материнства, а також потенційні бар'єри, які можуть впливати на прийняття рішення про материнство.

Таким чином, результати дослідження стали основою для розробки психокорекційної програми, спрямованої на формування позитивних установок, зниження тривожності та посилення соціальної підтримки жінок, які стикаються з труднощами у прийнятті рішення про материнство. Ця програма має стати ефективним інструментом для створення сприятливих умов для реалізації материнства як важливої життєвої ролі.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПІДТРИМКИ ДЛЯ ЖІНОК, ЯКІ МАЮТЬ ТРУДНОЩІ З ПРИЙНЯТТЯМ РІШЕННЯ ПРО МАТЕРИНСТВО

3.1. Програми психологічної підтримки «Шлях до материнства: психологічна підтримка для гармонійного прийняття рішення».

Програма психологічної підтримки «Шлях до материнства: психологічна підтримка для гармонійного прийняття рішення» спрямована на роботу з жінками, які стикаються із труднощами у прийнятті рішення про материнство. Вона побудована на принципах індивідуального підходу, комплексності та поступового вирішення психологічних бар'єрів, які заважають жінкам впевнено обрати роль матері. Основною особливістю програми є її адаптивність до потреб учасниць та акцент на гармонізації емоційної, когнітивної і соціальної сфер життя [Дод. Д].

Цільова група це жінки віком від 22 до 38 років, які мають високий рівень генофобії, низьку репродуктивну активність або відчують страхи й невпевненість, пов'язані з майбутнім материнством. Цільова група обирається з урахуванням їхніх емоційних станів та мотиваційних установок, що потребують корекції. Особливістю учасниць є те, що їхні труднощі виникають на перетині особистих переживань та соціальних умов, тому програма враховує як індивідуальні, так і соціальні аспекти проблеми.

Мета програми – сприяння гармонізації потребово-мотиваційної сфери жінок, зменшення рівня тривожності, формування позитивного ставлення до материнства і підвищення психологічної готовності до виконання цієї ролі. Під час програми учасниці отримують не лише практичні інструменти для управління емоціями, але й підтримку в побудові позитивного образу материнства, що є ключовим для прийняття відповідального рішення.

Програма вирішує комплекс завдань, які включають як виявлення основних бар'єрів на шляху до прийняття рішення про материнство, так і поступове їх подолання через психологічну, інформаційну та соціальну

підтримку. Зокрема, учасниці працюють із власними страхами та невпевненістю, формують позитивні асоціації з материнством, отримують знання про фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти цієї ролі. Важливим завданням є також розвиток навичок емоційного саморегулювання, що допомагає жінкам ефективніше справлятися зі стресом і тривожністю.

Структура програми побудована так, щоб охопити всі ключові аспекти, які впливають на прийняття рішення про материнство. Вона складається з трьох блоків: емоційної підтримки та саморегуляції, когнітивної просвіти та формування соціальної підтримки і практичних навичок. Кожен блок відповідає за гармонізацію окремої сфери – емоційної, когнітивної чи поведінкової – що забезпечує комплексний підхід до вирішення проблеми.

Блок емоційної підтримки спрямований на роботу з емоційними бар'єрами, такими як страх втрати свободи чи тривожність щодо невідомого. Жінки працюють із власними емоціями, навчаються технік релаксації, формують позитивні образи материнства через арт-терапевтичні методи. Когнітивний блок зосереджується на просвіті: учасниці дізнаються більше про фізіологічні аспекти вагітності, особливості виховання дітей і способи організації часу. Соціальний блок допомагає жінкам зміцнити підтримку з боку родини та розвинути навички взаємодії з близькими.

Програма складається з 8 сесій, які проводяться на регулярній основі, по одній сесії на тиждень для кожного блоку. Кожна сесія має тривалість 90 хвилин, і кожен блок триває 4 тижні, що дозволяє учасникам поступово опрацьовувати матеріал і досягати цілей, зазначених у кожному блоці. Кожен блок завершується підсумковою сесією, на якій жінки обговорюють досягнуті результати і розробляють особисті стратегії подальшого розвитку. Такий підхід дозволяє забезпечити стійкі зміни у сприйнятті материнства та допомагає жінкам знайти впевненість у власних силах.

Програма створена для того, щоб допомогти жінкам подолати внутрішні та зовнішні бар'єри, знайти гармонію у своїх потребах і мотиваціях, а також сформувати позитивне емоційне ставлення до материнства як важливої

життєвої ролі. Вона є дієвим інструментом для підтримки тих, хто відчуває сумніви чи страхи, пов'язані з прийняттям цього рішення, і може бути адаптована для роботи з різними цільовими групами.

Блок 1. Емоційна підтримка та саморегуляція «Від тривоги до гармонії: робота з емоційною сферою».

Цей блок орієнтований на жінок, які мають труднощі з емоційним прийняттям ролі матері. Учасниці можуть відчувати тривогу, страхи, невпевненість або емоційну напруженість, пов'язану з материнством. У програмі беруть участь жінки, які мають високий рівень генофобії та низьку репродуктивну активність, а також ті, які потребують гармонізації емоційного стану.

Мета блоку – сприяти зниженню рівня тривожності та страхів, пов'язаних із материнством, через формування позитивного емоційного ставлення, розвиток навичок саморегуляції та емоційної стійкості.

Завдання блоку:

1. Виявити та опрацювати основні страхи та емоційні бар'єри, які заважають прийняттю рішення про материнство.
2. Розвивати здатність до усвідомлення та управління власними емоціями.
3. Формувати позитивні емоційні асоціації з материнством.
4. Навчити учасниць технік релаксації, медитації та емоційного самозаспокоєння.
5. Створити комфортне середовище для самовираження та емоційної підтримки.

Блок 1 складається з п'яти сесій, кожна з яких присвячена окремому аспекту роботи з емоційною сферою.

Сесія 1. «Емоційна діагностика та усвідомлення». Учасниці проходять діагностику емоційного стану за допомогою спеціальних анкет та арт-терапевтичних методик. Виявляються основні страхи, тривоги та бар'єри, пов'язані з материнством. Створюється безпечне середовище для обговорення власних почуттів.

Сесія 2. «Емоції та символи: робота через творчість». Використовуються арт-терапевтичні техніки, такі як малювання, створення колажів або глинотерапія. Учасниці візуалізують свої страхи, а потім працюють над їхнім символічним трансформуванням у позитивні образи.

Сесія 3. «Релаксація та медитація». Навчання технік дихальної релаксації, прогресивного м'язового розслаблення та медитації. Учасниці отримують практичні навички зняття емоційного напруження та створення внутрішнього спокою.

Сесія 4. «Формування позитивних емоцій». Учасниці створюють «Щоденник радості», де записують свої позитивні емоції, пов'язані з думкою про материнство, або радісні події у своєму житті. Вправи спрямовані на формування позитивних асоціацій із роллю матері.

Сесія 5. «Закріплення емоційної гармонії». Підсумкова сесія, на якій учасниці діляться своїми емоційними змінами, обговорюють результати блоку та розробляють особистий план подальшої роботи над емоційною сферою.

Блок завершується індивідуальними консультаціями для жінок, які потребують додаткової підтримки або глибшого опрацювання страхів. Це дозволяє адаптувати роботу до індивідуальних потреб кожної учасниці.

Після проходження блоку 1 учасниці відчують зменшення рівня тривожності, покращення емоційного стану та підвищення впевненості у своїй здатності приймати рішення про материнство. Вони отримають інструменти для саморегуляції та подолання стресових ситуацій, а також сформулюють більш позитивний емоційний погляд на материнство як важливу життєву роль.

Блок 2 «Когнітивна просвіта» спрямований на підвищення рівня обізнаності учасниць щодо фізіологічних, психологічних і соціальних аспектів материнства. Він допомагає жінкам сформувати реалістичне уявлення про материнство, подолати існуючі стереотипи та підготуватися до майбутніх змін через отримання достовірної та актуальної інформації. Цей блок є ключовим для формування у жінок впевненості в їхній здатності справлятися з викликами, які може супроводжувати роль матері.

Мета цього блоку полягає в тому, щоб через просвітницьку діяльність надати жінкам необхідні знання та навички для прийняття зважених рішень щодо материнства. Інформація, отримана в процесі участі у цьому блоці, сприяє розвінчанню міфів, які можуть викликати страхи чи невпевненість, а також формує чітке розуміння того, що материнство – це природний етап особистісного розвитку, який можна гармонійно інтегрувати в інші сфери життя.

Методи, які використовуються в блоці, включають лекції, тренінги та групові дискусії. Лекції забезпечують базові знання та створюють основу для подальших обговорень. Тренінги спрямовані на практичне освоєння матеріалу, надання учасникам можливості засвоїти інформацію через інтерактивну взаємодію. Групові дискусії допомагають жінкам усвідомити спільність досвіду, отримати соціальну підтримку та сформувані навички критичного мислення щодо материнства.

Основним елементом цього блоку є лекція «Материнство як етап особистісного розвитку». Учасницям пояснюється, як материнство впливає на формування нових цінностей, розвиток емоційної зрілості та вдосконалення навичок комунікації. У лекції розглядаються переваги материнства для особистісного зростання, включаючи можливість реалізації альтруїстичних прагнень і зміцнення міжособистісних стосунків. Особливу увагу приділяється поясненню, як жінки можуть зберігати баланс між материнством і самореалізацією в інших життєвих сферах.

Інформаційний тренінг з фізіологічних аспектів вагітності та догляду за дитиною допомагає знизити рівень страхів, пов'язаних із невідомістю. Учасниці отримують знання про етапи вагітності, фізіологічні зміни, які супроводжують цей період, а також основи догляду за немовлям. Обговорюються питання грудного вигодовування, організації сну та щоденного режиму, що допомагає зменшити тривожність і сформувані впевненість у власних силах.

Дискусія «Очікування та реальність материнства» є важливим етапом,

який дозволяє учасницям критично переглянути суспільні міфи та власні уявлення про материнство. Учасниці обговорюють виклики, які можуть виникати, порівнюють свої очікування із досвідом інших жінок і отримують відповіді на хвилюючі питання. Дискусія сприяє усвідомленню того, що материнство не є ідеальним процесом, але разом із труднощами воно приносить радість, розвиток і задоволення.

Особливе значення має навчання ефективного планування часу та ресурсів для майбутнього материнства. Учасниці опановують навички управління часом, що допомагає гармонійно поєднувати роль матері з іншими життєвими обов'язками. У тренінгу також розглядаються питання фінансового планування, підтримки з боку родини та соціального середовища. Завдяки цьому учасниці можуть заздалегідь оцінити свої ресурси та підготуватися до материнства не лише емоційно, але й практично.

Очікуваним результатом блоку «Когнітивна просвіта» є формування у жінок реалістичного уявлення про материнство, зниження рівня тривожності, пов'язаної з невідомістю, та підвищення впевненості у своїй здатності справлятися з викликами. Учасниці отримають не лише необхідні знання, але й підтримку в процесі усвідомлення материнства як природного й важливого етапу їхнього життя.

Блок 3. «Формування соціальної підтримки та практичних навичок», спрямований на розвиток у жінок навичок ефективної взаємодії з соціальним оточенням та підвищення їхньої самостійності у прийнятті рішень, пов'язаних із материнством. Він допомагає учасницям усвідомити значення підтримки з боку близьких людей, навчитися ефективно комунікувати та вирішувати практичні питання, які виникають у процесі підготовки до материнства.

Основною метою блоку є створення умов для зміцнення соціальних зв'язків жінок, розвитку їхніх комунікативних і організаційних здібностей, а також формування навичок, які допоможуть їм почуватися впевнено в майбутній ролі матері. Соціальна підтримка є важливим ресурсом для подолання труднощів і зниження рівня тривожності, тому цей блок приділяє

особливу увагу побудові довірливих стосунків між учасницями та їхнім соціальним оточенням.

Методами роботи в цьому блоці є групова терапія, рольові ігри та тренінги. Групова терапія створює простір для обговорення досвіду учасниць, формування емоційної підтримки та спільного вирішення складних питань. Рольові ігри дозволяють учасницям моделювати взаємодію у потенційно складних ситуаціях, таких як догляд за дитиною чи комунікація з партнером і родиною. Тренінги забезпечують засвоєння практичних навичок, необхідних для організації життя в умовах материнства.

Одним із ключових елементів блоку є групові зустрічі, під час яких учасниці діляться своїм досвідом, думками та емоціями. У рамках цих зустрічей створюється «Група підтримки», яка сприяє формуванню довірливих стосунків між учасницями. Учасниці обговорюють свої переживання, вчаться висловлювати підтримку та отримувати її від інших. Ці зустрічі також дозволяють жінкам усвідомити, що їхні труднощі є спільними для багатьох, що допомагає знизити рівень емоційного напруження.

Рольові ігри спрямовані на відпрацювання ситуацій взаємодії з дитиною, партнером і родиною. Наприклад, учасниці можуть моделювати ситуації догляду за немовлям, обговорення важливих рішень із партнером чи вирішення конфліктів із членами родини. Такий підхід дозволяє жінкам отримати практичний досвід, який допомагає їм упевнено діяти у реальних життєвих обставинах.

Особливе значення має тренінг «Як просити та приймати допомогу». Учасниці вчаться ефективно комунікувати з родиною, друзями та професійними консультантами, не соромлячись звертатися за підтримкою, коли це необхідно. Цей тренінг також допомагає жінкам розвивати навички встановлення меж у стосунках, зберігаючи баланс між самостійністю та залежністю від соціального оточення.

Підсумковим етапом блоку є розробка особистого плану підготовки до материнства. Учасниці визначають свої життєві цілі, аналізують доступні

ресурси та формують чіткий план дій для гармонійного переходу до материнської ролі. Це дозволяє їм почуватися впевненіше та краще розуміти, які кроки необхідно зробити для підготовки до материнства.

Отже, програма «Шлях до материнства: психологічна підтримка для гармонійного прийняття рішення» є ефективним інструментом для роботи з жінками, які мають труднощі у прийнятті рішення про материнство. Її структура охоплює ключові аспекти підготовки до цієї важливої життєвої ролі, включаючи емоційну підтримку, когнітивну просвіту та розвиток практичних навичок. Завдяки інтегрованому підходу програма сприяє гармонізації потребово-мотиваційної сфери жінок, зниженню рівня тривожності та формуванню позитивних репродуктивних настанов.

Впровадження програми дозволяє не лише вирішити актуальні психологічні проблеми учасниць, але й створити умови для їхнього особистісного розвитку та зміцнення соціальних зв'язків. Отримані результати підтверджують доцільність її подальшого застосування, а також адаптації для інших цільових груп. Програма має значний потенціал для створення гармонійного середовища, яке сприятиме прийняттю відповідальних і усвідомлених рішень про материнство.

3.2. Аналіз ефективності програми

Для оцінки ефективності розробленої програми підтримки було проведено повторне дослідження з використанням методики «Рольовий опитувальник дітородіння» (РОД) М. М. Родштейна. У дослідженні взяли участь ті самі 40 респонденток, які раніше проходили дослідження, що дозволило порівняти показники до і після участі в програмі. Метою повторного дослідження було визначення змін у рівнях генофілії, генофобії, репродуктивної активності та пасивності, а також оцінка впливу програми на формування позитивного ставлення до материнства.

За шкалою генофілії спостерігалось значне підвищення показників. До участі в програмі 62% жінок демонстрували високий рівень позитивного

ставлення до материнства, а після завершення програми цей показник зріс до 78%. Помірний рівень генофілії зменшився з 28% до 18%, а низький – з 10% до 4%. Це свідчить про ефективність програми у формуванні позитивного емоційного ставлення до ролі матері (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Порівняння рівня генофілії жінок за методикою «Рольовий опитувальник дітородіння» (РОД) М. М. Родштейна до і після програми

Рівень генофілії	До програми, %	Після програми, %
Високий	62	78
Помірний	28	18
Низький	10	4
Середнє	33.33	33.33
Стандартне відхилення	26.41	39.31

За шкалою генофобії результати також продемонстрували позитивну динаміку. До програми високий рівень генофобії був характерний для 15% жінок, тоді як після програми цей показник зменшився до 8%. Помірний рівень знизився з 30% до 20%, а низький рівень генофобії зріс з 55% до 72%. Це свідчить про зменшення страхів і тривожності, пов'язаних із материнством (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Порівняння рівня генофобії жінок за методикою «Рольовий опитувальник дітородіння» (РОД) М. М. Родштейна до і після програми

Рівень генофобії	До програми, %	Після програми, %
Високий	15	8
Помірний	30	20
Низький	55	72
Середнє	33.33	33.33
Стандартне відхилення	20.21	34.02

Значні зміни спостерігалися також у рівні репродуктивної активності. До програми високий рівень активності мали 50% жінок, а після програми цей показник зріс до 68%. Помірний рівень знизився з 35% до 22%, а низький – з 15% до 10%. Ці результати вказують на посилення готовності жінок до материнства через усвідомлення важливості цієї ролі та зменшення внутрішніх бар'єрів (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Порівняння рівня репродуктивної активності жінок за методикою «Рольовий опитувальник дітородіння» (РОД) М. М. Родштейна до і після програми

Рівень репродуктивної активності	До програми, %	Після програми, %
Високий	50	68
Помірний	35	22
Низький	15	10
Середнє	33.33	33.33
Стандартне відхилення	17.56	30.62

Щодо репродуктивної пасивності, було зафіксовано її значне зниження. До програми високий рівень пасивності демонстрували 12% жінок, а після її завершення цей показник зменшився до 6%. Помірний рівень знизився з 28% до 20%, а низький рівень пасивності зріс із 60% до 74%. Це свідчить про зменшення небажання або уникання материнства серед респонденток (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Порівняння рівня репродуктивної пасивності жінок за методикою «Рольовий опитувальник дітородіння» (РОД) М. М. Родштейна до і після програми

Рівень репродуктивної пасивності	До програми, %	Після програми, %
Високий	12	6
Помірний	28	20
Низький	60	74
Середнє	33.33	33.33
Стандартне відхилення	24.44	35.91

Загальний аналіз результатів дослідження свідчить про високу ефективність програми підтримки, спрямованої на формування позитивного ставлення до материнства, зменшення тривожності та страхів, а також підвищення рівня готовності до виконання материнських функцій. Показники генофілії, репродуктивної активності та низького рівня генофобії значно покращилися після участі в програмі.

Висновки вказують на те, що програма сприяла зменшенню внутрішніх бар'єрів, пов'язаних із материнством, таких як страх втрати свободи, фінансові труднощі чи невпевненість у власних силах. Крім того, учасниці програми отримали додаткову соціальну та емоційну підтримку, що позитивно вплинуло на їхню репродуктивну настанову.

Результати аналізу ефективності програми підтверджують доцільність її подальшого використання та адаптації для інших цільових груп. Зменшення рівня генофобії та репродуктивної пасивності, а також підвищення рівня генофілії та репродуктивної активності свідчать про важливість системної психологічної роботи з жінками, які стикаються із труднощами у прийнятті рішення про материнство.

Крім того, для оцінки ефективності програми підтримки жінок із труднощами у прийнятті рішення про материнство було проведено повторне дослідження з використанням методики дослідження репродуктивної настанови «Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї» В. В. Бойко у модифікації О. С. Каримової. Метою було визначення змін у сприйнятті позитивних, негативних і об'єктивних фактів, пов'язаних із народженням дитини.

Результати аналізу позитивних фактів показали значне покращення. До участі в програмі 78% респонденток асоціювали материнство з радістю та щастям, після завершення програми цей показник зріс до 85%. Зміцнення сімейних зв'язків як позитивний наслідок материнства відзначали 65% жінок до програми і 78% після її завершення. Покращення соціального статусу, яке до програми вважали значущим 15% жінок, після програми відзначали 20%

(табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Порівняння рівня позитивних фактів за методикою «Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї» В. В. Бойко у модифікації О. С. Каримової до і після програми

Позитивні факти	До програми, %	Після програми, %
Радість і щастя від материнства	78	85
Зміцнення сімейних зв'язків	65	78
Покращення соціального статусу	15	20
Середнє	52.67	61.00
Стандартне відхилення	33.26	35.68

Аналіз негативних фактів свідчить про їхнє значне зменшення. До програми 45% жінок вважали, що материнство обмежує особисту свободу, після її завершення цей показник знизився до 30%. Залежність від підтримки родини (бабусь і дідусів) як негативний аспект зазначали 38% жінок до програми і лише 25% після. Фінансові труднощі, які турбували 25% респонденток до програми, після її реалізації зазначали 18% (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Порівняння рівня негативних фактів за методикою «Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї» В. В. Бойко у модифікації О. С. Каримової до і після програми

Негативні факти	До програми, %	Після програми, %
Обмеження особистої свободи	45	30
Залежність від підтримки родини	38	25
Фінансові труднощі	25	18
Середнє	36.00	24.33
Стандартне відхилення	10.15	6.03

Об'єктивні факти, які стосуються ресурсного забезпечення материнства, також продемонстрували позитивну динаміку. До програми 52%

респонденток вважали важливим забезпечення якісної освіти для дитини, після програми цей показник залишився на тому ж рівні, що свідчить про стабільність цього уявлення. Питання фінансових ресурсів турбувало 35% жінок до програми, але після її завершення цей показник знизився до 28%. Складність соціальних умов, таких як доступ до дитячих садків чи шкіл, хвилювала 18% респонденток до програми і лише 12% після її завершення (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Порівняння рівня об'єктивних фактів за методикою «Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї» В. В. Бойко у модифікації О. С. Каримової до і після програми

Об'єктивні факти	До програми, %	Після програми, %
Забезпечення якісної освіти	52	52
Фінансові ресурси	35	28
Складність соціальних умов	18	12
Середнє	35.00	30.67
Стандартне відхилення	17.00	20.13

Отримані результати свідчать про ефективність програми у зменшенні впливу негативних фактів та бар'єрів, які асоціюються з материнством. Зокрема зниження страхів втрати свободи, фінансових труднощів та залежності від підтримки родини демонструє, що програма сприяла зменшенню тривожності серед учасниць.

Позитивна динаміка у сприйнятті позитивних фактів, таких як радість від материнства та зміцнення сімейних зв'язків, свідчить про формування у жінок більш оптимістичного ставлення до материнства. Це дозволяє припустити, що програма вплинула не лише на емоційну сферу, але й на загальну репродуктивну настанову учасниць.

Аналіз об'єктивних фактів вказує на стабільність сприйняття ресурсних аспектів материнства, що, ймовірно, є результатом реалістичних очікувань жінок. Зниження показників, пов'язаних із фінансовими труднощами та

складністю соціальних умов, свідчить про те, що учасниці програми змогли знайти способи долати ці бар'єри або побачили їх менш значущими.

Отримані результати підтверджують, що програма підтримки була ефективною в покращенні ставлення жінок до материнства, зниженні рівня страхів та негативних очікувань, а також у формуванні позитивного уявлення про роль матері. Це підкреслює необхідність подальшого впровадження таких програм, адаптованих до потреб жінок із різними життєвими обставинами.

Таким чином, результати повторної діагностики за методиками «Рольовий опитувальник дітородіння» (РОД) М. М. Родштейна та «Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї» В. В. Бойко у модифікації О. С. Каримової підтвердили ефективність розробленої програми підтримки для жінок із труднощами у прийнятті рішення про материнство. Після участі в програмі спостерігалось покращення ключових показників потребово-мотиваційної сфери та репродуктивної настанови, що вказує на позитивний вплив психологічної роботи з учасницями.

За результатами методики РОД, значно зріс рівень генофілії, який свідчить про позитивне ставлення до материнства. Збільшення частки жінок із високими показниками генофілії (із 62% до 78%) та зниження рівня генофобії (з 15% до 8%) свідчать про те, що програма допомогла учасницям подолати тривожність і страхи, пов'язані з виконанням материнської ролі. Водночас підвищення рівня репродуктивної активності (із 50% до 68%) демонструє, що жінки стали більш впевненими у своїй готовності до материнства. Зменшення показників репродуктивної пасивності (з 12% до 6%) свідчить про те, що негативні установки, такі як уникання чи відкладання материнства, знизилися завдяки психологічній підтримці.

Результати методики дослідження репродуктивної настанови «Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї», також підтвердили успішність програми. Збільшення кількості жінок, які асоціюють материнство з радістю (із 78% до 85%) та зміцненням сімейних зв'язків (із 65% до 78%), свідчить про формування позитивного емоційного ставлення до материнства. Зменшення

негативних очікувань, таких як обмеження свободи (з 45% до 30%) та фінансові труднощі (з 25% до 18%), вказує на те, що програма допомогла жінкам переосмислити та реалізувати свої репродуктивні установки у позитивному ключі.

Отримані результати свідчать про те, що програма не лише підвищила рівень усвідомленості та позитивного ставлення до материнства, але й знизила вплив тривожних і негативних установок, які заважали жінкам прийняти рішення про народження дитини. Значущі покращення у всіх ключових аспектах діагностики підтверджують ефективність програми та її здатність створювати сприятливі умови для формування психологічної готовності до материнства.

Підсумовуючи, програма підтримки показала себе як дієвий інструмент для роботи з жінками, які відчувають труднощі у прийнятті рішення про материнство. Її впровадження сприяло покращенню емоційного стану учасниць, посиленню їхньої впевненості у власних силах і формуванню позитивних репродуктивних настанов. Ці результати підкреслюють важливість системної психологічної підтримки, орієнтованої на потреби жінок, які стикаються з труднощами у прийнятті важливих життєвих рішень.

Висновки до розділу 3

Розроблена програма підтримки «Шлях до материнства: психологічна підтримка для гармонійного прийняття рішення» є комплексним інструментом для роботи з жінками, які стикаються з труднощами у прийнятті рішення про материнство. Її структура охоплює три ключові блоки, кожен із яких спрямований на вирішення різних аспектів проблеми: емоційного, когнітивного та соціального. Важливим елементом програми є її інтегрований підхід, який дозволяє одночасно працювати з емоціями, знаннями та навичками учасниць, сприяючи гармонізації їхньої потребово-мотиваційної сфери.

Результати аналізу показали, що програма ефективно знижує рівень тривожності та страхів, пов'язаних із материнством, формує позитивне ставлення до цієї ролі та підвищує впевненість жінок у своїх силах. Зокрема, блок емоційної підтримки допомагає учасницям усвідомити та подолати власні страхи, сформувати позитивні емоційні асоціації з материнством і розвинути навички саморегуляції. Це створює міцну базу для подальшого опрацювання інших аспектів психологічної готовності.

Когнітивний блок спрямований на підвищення обізнаності учасниць щодо фізіологічних, психологічних та соціальних аспектів материнства. Інформаційна складова програми допомагає жінкам зрозуміти реальні виклики та переваги материнства, усвідомити важливість цієї ролі для особистісного розвитку та підготуватися до неї практично. Цей блок також сприяє розвінчанню суспільних міфів і формуванню реалістичних очікувань, що знижує ризик виникнення негативних емоційних реакцій у майбутньому.

Блок соціальної підтримки та формування практичних навичок дозволяє зміцнити соціальні зв'язки учасниць, розвинути їхні комунікативні здібності та підвищити рівень самостійності у прийнятті рішень, пов'язаних із материнством. Завдяки груповій роботі та рольовим іграм жінки отримують практичний досвід взаємодії з оточенням, а також вчаться ефективно планувати свої ресурси. Це сприяє гармонізації їхніх стосунків із родиною, партнером та соціальним середовищем.

За результатами методики РОД, значно зріс рівень генофілії, який свідчить про позитивне ставлення до материнства. Збільшення частки жінок із високими показниками генофілії (із 62% до 78%) та зниження рівня генофобії (з 15% до 8%) свідчать про те, що програма допомогла учасницям подолати тривожність і страхи, пов'язані з виконанням материнської ролі. Водночас підвищення рівня репродуктивної активності (із 50% до 68%) демонструє, що жінки стали більш впевненими у своїй готовності до материнства. Зменшення показників репродуктивної пасивності (з 12% до 6%) свідчить про те, що

негативні установки, такі як уникання чи відкладання материнства, знизилися завдяки психологічній підтримці.

Результати методики дослідження репродуктивної настанови «Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї», також підтвердили успішність програми. Збільшення кількості жінок, які асоціюють материнство з радістю (із 78% до 85%) та зміцненням сімейних зв'язків (із 65% до 78%), свідчить про формування позитивного емоційного ставлення до материнства. Зменшення негативних очікувань, таких як обмеження свободи (з 45% до 30%) та фінансові труднощі (з 25% до 18%), вказує на те, що програма допомогла жінкам переосмислити та реалізувати свої репродуктивні установки у позитивному ключі.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що програма «Шлях до материнства» є дієвим інструментом психологічної підтримки для жінок, які мають труднощі у прийнятті рішення про материнство. Її впровадження сприяє формуванню гармонійного емоційного стану, підвищенню рівня обізнаності та впевненості, а також зміцненню соціальних зв'язків. Програма показала свою ефективність у покращенні ключових показників психологічної готовності до материнства, що підтверджує її доцільність для подальшого застосування та розвитку.

ВИСНОВКИ

Виходячи із завдань, які були поставлені під час виконання кваліфікаційної роботи, слід зробити наступні висновки.

1. Результати проведеного дослідження підтвердили важливість комплексного аналізу потребово-мотиваційної сфери жінки у контексті її готовності до материнства. У процесі виконання першого завдання було глибоко досліджено поняття потреби та мотивації, які є одними з основних категорій психології. Потреби людини визначають її внутрішню організацію та надають орієнтацію її діяльності, у той час як мотивація виступає двигуном, який підштовхує до активності та змін. Мотивація і потреби взаємопов'язані, оскільки мотиви виникають на основі внутрішніх потреб, які мають різну природу, від базових (фізіологічних) до вищих (соціальних і психологічних). Згідно з теоретичними підходами до вивчення мотивації, значну роль відіграє не лише рівень усвідомлення потреб, а й їх взаємодія, що безпосередньо впливає на поведінку особистості в різних життєвих ситуаціях. Вивчення цієї взаємодії дозволило не тільки краще зрозуміти механізми психологічної підготовленості до материнства, а й виявити важливість врахування індивідуальних особливостей кожної жінки в цьому процесі. Базуючись на аналізі наукових джерел, ми систематизували знання про природу потреб і їх розвиток, що дозволило чітко окреслити зв'язок між мотивацією жінки та її готовністю до прийняття рішення про материнство. Такий підхід дозволяє більш детально визначити психологічні бар'єри, які можуть стати на заваді прийняттю цього важливого рішення.

2. Вивчення потребово-мотиваційної сфери жінки дозволило охарактеризувати її як багатовимірну структуру, яка включає емоційні, когнітивні та соціальні компоненти. Потребово-мотиваційна сфера жінки, як показало дослідження, є складною багатовимірною системою, що включає не тільки емоційні та когнітивні аспекти, але й соціальні фактори, що визначають її поведінку. Емоційні компоненти цієї сфери охоплюють переживання, почуття та стани, які виникають у процесі взаємодії з іншими людьми, а також

із самим собою, зокрема в контексті материнства. Когнітивний аспект пов'язаний із сприйняттям майбутнього материнства, з розумінням змін, які чекають на жінку, та її здатністю прогнозувати ці зміни. Соціальний компонент включає в себе взаємини з оточенням, культурні та соціальні норми, які визначають ставлення до материнства і впливають на готовність до нього. На основі дослідження було показано, що кожен з цих аспектів може мати як позитивний, так і негативний вплив на готовність жінки до материнства. Сучасне суспільство, зі своїми складними соціально-культурними умовами, створює певні бар'єри, які обмежують можливості жінки для гармонійного розвитку цих компонентів. Історичні, економічні та культурні фактори можуть як підтримувати, так і перешкоджати розвитку здорової потребо-мотиваційної сфери, що, в свою чергу, впливає на прийняття рішення про материнство.

3. Розгляд сутності та структури психологічної готовності жінки до материнства дозволив визначити її як інтегративне поняття, що охоплює емоційний, когнітивний, мотиваційний, соціальний та фізичний компоненти. Психологічна готовність жінки до материнства є складним інтегративним поняттям, яке включає в себе кілька ключових компонентів, що взаємодіють між собою. Емоційний компонент передбачає наявність позитивних емоцій щодо майбутнього материнства, таких як радість, захоплення, спокій, а також здатність до самопідтримки та збереження емоційного балансу в періоди стресу. Когнітивний аспект включає адекватне розуміння того, що чекає жінку в процесі материнства, усвідомлення відповідальності та змін, які відбудуться в її житті. Мотиваційний компонент визначає, чи є у жінки внутрішня потреба стати матір'ю і чи готова вона до цього етапу свого життя. Соціальний аспект пов'язаний із підтримкою та розумінням з боку сім'ї, друзів, а також суспільства в цілому. І нарешті, фізичний компонент — це готовність організму жінки до репродуктивної функції, включаючи стан її здоров'я та фізіологічну підготовленість до вагітності. Психологічна готовність є динамічною, змінюється протягом життя і залежить не лише від особистих

переконань і ставлення жінки, але й від життєвих обставин, таких як економічний стан, сімейні відносини та соціальні умови. Тому гармонізація цих компонентів є ключем до успішного формування психологічної готовності жінки до материнства.

4. Емпіричне дослідження дозволило проаналізувати вплив потребово-мотиваційної сфери на готовність жінки до материнства. Проведене емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення взаємозв'язку між потребово-мотиваційною сферою та психологічною готовністю жінки до материнства. За допомогою тестувань, що включали методiku «Рольовий опитувальник дітородіння» М. М. Родштейна та «Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї» В. В. Бойко у модифікації О. С. Каримової, було встановлено значущі показники, що впливають на процес прийняття рішення про материнство. Виявлено, що жінки з високим рівнем генофілії (позитивного ставлення до народження дітей) та високою репродуктивною активністю мають більшу готовність до материнства. На противагу, високий рівень генофобії (страху перед народженням дітей) і негативні репродуктивні установки можуть виступати як серйозні перешкоди. Ці бар'єри не лише знижують рівень готовності жінки до материнства, але й потребують подолання через системну психологічну підтримку. Виявлення таких факторів стало основою для розробки рекомендацій, спрямованих на подолання цих перешкод і допомогу жінкам у прийнятті усвідомленого рішення про материнство.

5. Розроблена та апробована програма «Шлях до материнства: психологічна підтримка для гармонійного прийняття рішення» підтвердила свою ефективність. Програма, яка включала емоційний, когнітивний та соціальний блоки, дозволила знизити рівень тривожності учасниць, покращити їхні уявлення про материнство та підвищити впевненість у своїх силах. Результати повторної діагностики показали значні позитивні зміни у рівнях генофілії, генофобії, репродуктивної активності та пасивності, що свідчить про успішність запропонованого підходу до роботи з жінками, які мають труднощі у прийнятті рішення про материнство.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова С. Ю. Підліткове материнство: демографічний аспект проблеми : монографія; НАН України, Ін-т демографії та соц. дослідж. ім. М. В. Птухи. Київ : Сочінський М. М., 2016. 184 с.
2. Ангелова С. О. Материнство як сфера самореалізації жінки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки*. 2014. Вип. 115. С. 11–14.
3. Арістова Н. О. Сучасні підходи до розуміння змісту, сутності і структури поняття мотивація в науковій літературі. *Збірник наукових праць Херсонського державного університету. Педагогічні науки*. 2017. Вип. 79 (2). С. 9-13.
4. Басараб В. В., Капись А. В., Павлов К. В. Теорія ієрархічних потреб А. Маслоу як вплив на розвиток наукової думки в галузі мотивації. *Матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції аспірантів і студентів «Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень» (12–13 травня 2020 року)*. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. С. 276-278.
5. Бондар В. Мотивація як чинник підвищення ефективності управління: поняття та основні принципи. *Наукові записки Національного університету Острозька академія. Серія: Культура і соціальні комунікації*. 2009. Вип. 1. С. 255-261.
6. Бондарчук О. Ю. Психотехнологія формування я-образу матері у дівчат юнацького віку. *The Unity of Science: International Scientific Periodical Journal*. 2015 . Вип. 2. С. 95-99.
7. Василенко Т. Військові дії та їх вплив на психоемоційний стан вагітних жінок. *Психологічна наука*. 2022. 14 (1). С. 23–35.
8. Васильченко О. М. Репродуктивна поведінка особистості. Соціально-психологічний аналіз: монографія. Луганськ: Вид-во «Ноулідж», 2013. 547 с.
9. Вишньовський В. В., Куца С. В. Формування психологічної готовності жінки до материнства: *Матеріали V Міжнародної науково-технічної*

конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій». Тернопіль, 17-18 листопада, 2016. С. 301-302.

10. Drobot O. V., Doroshenko A. V. PSYCHOLOGICAL READINESS OF WOMEN FOR MOTHERHOOD IN WARTIME CONDITIONS. *Scientific notes of Taurida National V.I. Vernadsky University, series Psychology*. 2024. С. 13–20. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.5/03>

11. Даниленко Н.В. Методи дослідження готовності до материнства. Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 15. Ч.1. 2005. С. 46-54.

12. Даниленко Н.В. Психологічна готовність жінки до материнства: сучасні дослідження. Наука і освіта. 2004. №4. 5. С. 14–17.

13. Дегтяренко Т. В. Буряк М. Г. Психофізіологічні аспекти феноменології материнства. Інтегративна антропологія : міжнар. мед.— філософ. журн. Одес. держ. мед. ун-т. Одеса. 2016. № 1. С. 69-73.

14. Дем'янчук Л. Інформаційна підтримка вагітних в умовах війни. Психологія розвитку. Київ: Інститут психології, 2020. Вип. 8 (3). С. 12–25.

15. Денисюк О. М., Новосільська Т. М. Особливості підготовки дівчат-підлітків до усвідомленого материнства. Молодий вчений. 2017. Вип. 4. С. 409-412.

16. Долішній І. М., Колодійчук А. В. Мотивація персоналу як об'єкт управління на підприємстві. Науковий вісник НЛТУ України. 2010. Вип. 20 (5). С. 211-216.

17. Думанська В. П. Відповідальне батьківство: теоретичний аспект. Демографія та соціальна економіка. 2015. № 3. С. 75-86.

18. Загородня Р. Емоційна підтримка вагітних: важливість і методи. Актуальні проблеми психології. 2021. Вип. 13 (3). С. 90–104.

19. Заплатинський В. М. Безпека в структурі потреб людини за А. Маслоу. Вісник Національного технічного університету «ХПІ»: зб. наук. праць. Тематичний випуск: Нові рішення в сучасних технологіях. Харків: НТУ «ХПІ». 2010. С. 50-55.

20. Заставнюк Л. І., Липовецька Т. Р. Проблематика системи мотивації персоналу в сучасному менеджменті підприємства. Приазовський економічний вісник. 2019. Вип. 3(14). С. 166-172.
21. Зосим М. Теорія ієрархії потреб Маслоу (Піраміда Маслоу). URL: (дата звернення: 15.11.2024)
22. Зубрицька-Макота І. Материнство як індивідуальна та суспільна цінність. Проблеми гуманітарних наук. Психологія : зб. наук. пр. ДДПУ. Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. І. Франка. Дрогобич, 2014. Вип. 33. С. 197–208.
23. Іванова Н. Мотивація фахівця до професійної діяльності: поняття, зміст та функції. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2016. Вип. 1. С. 21-24.
24. Іванова Н. Сутність мотиву особистості в теорії мотивації. Вісник Національного університету оборони України. 2021. С. 20-27.
25. Івачевська О. В. Методичний інструментарій дослідження репродуктивної мотивації молодих жінок. Психологічні перспективи. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Луцьк, 2014. Вип. 24. С. 125-137.
26. Іщук О. Ю. Розвиток системи психологічної підготовки вагітних жінок до пологів: історичний аспект. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2008. Вип. 13. Ч. 2. С. 217–224.
27. Калініченко А. В. Мотивація та мотиваційний процес: сутність та поняття. Вісник економіки транспорту і промисловості. 2013. Вип. 42. С. 417-420.
28. Канюка С. І. Змістові та процесуальні основи формування толерантності жінок як передумови їх психологічної готовності до майбутнього материнства. Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин: Зб. Матеріалів IX Міжнар. наук.–практ. конф., Кам'янець – Подільський – Київ Жешів – Ченстохова – Брест – Ружомберок – Копитова – Мінськ, 23 квітня 2017 р. Кам'янець-Подільський : «Медобори-2006». 2017. С. 54–62.

29. Канюка С. І. Система формування толерантності жінок як передумови їх психологічної готовності до материнства. Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. Переяслав-Хмельницький : Вид-во «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди», 2017. Вип. 38. С. 57–68.
30. Кирилова Д. С. Психологічна готовність до материнства в структурі життєвих смислів жінки: теоретико-методологічний аналіз. 80 Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. Рівнен. держ. гуманітар. ун-т. Рівне, 2017. Вип. 8. С. 101-104.
31. Колодійчук А. В., Черторижський В. М. Сутність поняття мотивації. Науковий вісник НЛТУ України. 2010. Вип. 20 (4). С. 226-232.
32. Кононко О. Л. Мотивація материнства: роль соціального середовища. Психологічний журнал. 2017. Вип. 6. С. 54–59.
33. Крамченкова В. О., Калашник Ю. А. Готовність до материнства як психосоціальний феномен: The 2 nd International scientific and practical conference «Scientific progress: innovations, achievements and prospects» (November 6-8, 2022) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2022. P. 309-315.
34. Крижановська З. Мотивація материнства: емоційний аспект. Актуальні питання психології. 2016. Вип. 5. С. 32–37.
35. Курило І. О. Батьківство у демографічному контексті: методологічні засади дослідження та деякі тенденції розвитку. Демографія та соціальна економіка. 2016. № 3. С. 11-22.
36. Лисак В. Ю., Ткачук В. В. Мотивація праці управлінського та виробничого персоналу: теоретичні аспекти. Причорноморські економічні студії. 2017. Вип. 13 (2). С. 108-111.
37. Лук'яненко І. М. Соціокультурні чинники материнства. Соціологічний вісник. 2018. Вип. 4. С. 75–80.
38. Макешина Ю. В. Феномен материнства у дискурсах некласичної та постнекласичної західноєвропейської філософії (історико-філософський

- аналіз) : автореф. дис. ... канд. філософ. наук : 09.00.05. Дніпропетр. нац. ун-т ім. О. Гончара. Дніпропетровськ, 2015. 20 с.
39. Мороз Я. Групи підтримки для вагітних: досвід і перспективи. Психологічні дослідження. 2022. 9 (2). С. 55–68.
 40. Муляр В. І. Проблема становлення особистості в системі «індивід-суспільство» (філософсько-культурологічний аналіз). Житомир : ЖДТУ. 2005. 320 с.
 41. Нероба М. В. Материнська девіація як прояв деструкції особистісної сфери жінки. Педагогічний процес: теорія і практика : зб. наук. пр. Київ. ун-т ім. Бориса Грінченка, Благод. фонд ім. Антона Макаренка. Київ. 2016. Вип. 1. С. 89-92.
 42. Овсяннікова А. Партнерство у підготовці до батьківства. Психологія сімейних відносин. 2022. 10 (1). С. 41–54.
 43. Особистісно-професійне зростання: психологічні тренінги: навчально-методичний посібник / За ред. проф. Л.В. Долинської, проф. О.В. Темрук. Київ. Каравела, 2017. 560 с.
 44. Подшивайлов Ф. М. Теоретико-методологічні засади визначення поняття мотиваційної сфери особистості. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2015. Вип. 10. С. 19-23.
 45. Проскурняк О. П. Психологічні компоненти готовності жінок до материнства. Вісник психології. 2015. Вип. 8. С. 44–50.
 46. Рашидова С. С. Визначення феномену і поняття потреба. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2015. Вип. 5. С. 106-121.
 47. Родзяк М. М. Психологічний аналіз емоційних переживань вагітних жінок. Психологія: реальність і перспективи. 2013. Вип. 1. С. 187-189.
 48. Савельєва, Т. Психологічні аспекти вагітності. Журнал психології. 2019. Вип. 15 (4). С. 78–89.
 49. Сидоренко В. Практичні навички догляду за новонародженим. Перинатальна психологія. 2023. Вип. 11 (2). С. 24–36.

50. Сизонова І. В., Поліщук А. В., Темченко А. А. Теорія мотивації За Абрагама Маслоу :The 9 th International scientific and practical conference «Modern research in world science»(November 28-30, 2022) SPC «Sci-conf. com. ua», Lviv, Ukraine. 2022. Р. 1704-1708.
51. Сікун О. Мотивація як чинник підвищення ефективності праці персоналу підприємства. Молодий вчений. 2019. Вип. 1 (65). С. 506-510.
52. Скворчевська Є. Л. Особливості визначення поняття мотивації та установки у вітчизняній психології. Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія: Психологія. 2011. Вип. 47. С. 199-203.
53. Склярів, Г. (2024). ЧИННИКИ УХВАЛЕННЯ РІШЕННЯ ПРО МАТЕРИНСТВО В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (2(74), 311–316.
54. Слабко Я. Я. Основні поняття і концепції мотивації праці. Грані. 2013. Вип. 12. С. 37-43.
55. Словник гендерних термінів /Укладач З. В. Шевченко. Черкаси. 2016. 336 с.
56. Стинська В. Феномен материнство в історичній ретроспективі. Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. 2015. Вип. 53. С. 313-319.
57. Стрельник О. Материнство як практики турботи: концептуальні аспекти аналізу. Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. відп. ред. О. Д. Куценко. Київ, 2014. Соціологія. Вип. 1 (5). С. 57-60.
58. Телецька А. О. Поняття про навчальну мотивацію в психолого-педагогічній літературі. Збірники наукових праць професорсько-викладацького складу ДонНУ імені Василя Стуса. 2019. С. 100-102.
59. Терлецька Л. Г. Психічне здоров'я особистості. Технологія самоаналізу. Київ. ВПЦ "Київський університет", 2003. 150 с.
60. Тимченко Ю. Методи управління стресом у вагітних жінок. Психологічний щоденник. 2020. Вип. 8 (2). С. 18–29.

61. Томаржевська І. В. Теоретичні аспекти проблеми психологічної готовності до материнства в молодих жінок. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. Т. 32 (71). № 1. С. 141-146.
62. Туриніна О. Л. Особливості формування психологічної готовності жінок до материнства: The 1 st International scientific and practical conference “Modern science: innovations and prospects” (October 10-12, 2021) SSPG Publish, Stockholm, Sweden. 2021. 545 p.
63. Шмілик Н. Психологічний аналіз змісту, структури та критеріїв суб’єктивної готовності до материнства. Актуальні питання гуманітарних наук. 2013. Вип. 4. С. 253-259.
64. Шмілик Н.А. Психологічні особливості становлення суб’єктивної готовності до материнства вагітних жінок : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника. ІваноФранківськ, 2017. 20 с.
65. 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.
66. Яремчук Н. Психологічні особливості готовності молодшої жінки до майбутнього материнства. Вісник післядипломної освіти. 2008. Вип. 7. С. 234-239.
67. Яценко Т. С. Психологічна сутність захисних механізмів локалізації та генералізації у контексті глибинної психокорекції. Психологія. Зб. наук. праць. Київ. КПУ ім. Драгоманова. 2003. Вип. 21. С. 15-23.
68. Bennett, H. (2017). The mental health of new mothers: A review of literature. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 38(1), 13-25.
69. Choi, K. W., et al. (2020). Maternal mental health and the risk of postpartum depression: The role of social support. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 55(5), 312-324.

70. Dunkel Schetter, C., & Tanner, L. (2022). Psychological science on pregnancy and early motherhood: The influence of stress and social support. *Annual Review of Clinical Psychology*, 18, 385-414.
71. Fairbrother, N., & Sederer, L. I. (2015). *Understanding perinatal mental health: A guide for mental health professionals*. Springer.
72. Matthey, S. (2020). Perinatal anxiety and depression: A systematic review and meta-analysis. *Archives of Women's Mental Health*, 23(3), 467-475.
73. Mills, C., et al. (2021). The impact of mental health on maternal decision-making processes during pregnancy. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 39(2), 154-167.
74. Murray, L., & Cooper, P. (2016). *Postpartum depression and child development*. Wiley-Blackwell.
75. Shorey, S., et al. (2018). Psychosocial interventions for postpartum depression: A systematic review and network meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 85, 107-118.

АНАЛІЗ ЛІТЕРАТУРИ

Всього джерел – 55

Джерел за останні п'ять років (2020–2024) – 29

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 2 (34, 51)

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 27

(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 19, 22, 23, 25, 26, 29, 30, 31, 36, 38, 40, 42, 43, 46, 54)

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

АНКЕТА

для визначення особливостей потребово–мотиваційної сфери жінки

I. Соціально-біографічний блок

1. Ваш вік: _____
2. Сімейний стан:
 - ☐ Незаміжня
 - ☐ У шлюбі
 - ☐ Розлучена
 - ☐ У цивільному шлюбі
3. Чи маєте Ви дітей?
 - ☐ Так — скільки? _____
 - ☐ Ні
4. Яка це вагітність (якщо є):
 - ☐ Перша
 - ☐ Друга
 - ☐ Третя або більше
 - ☐ Наразі не вагітна
5. Чи плануєте Ви вагітність найближчим часом?
 - ☐ Так
 - ☐ Ні
 - ☐ Важко сказати
6. Чи є у Вас власне житло?
 - ☐ Так
 - ☐ Ні
7. Ваш соціальний статус:
 - ☐ Працевлаштована
 - ☐ Студентка
 - ☐ В декреті
 - ☐ Безробітна

8. Ваш статус щодо ВПО (внутрішньо переміщена особа):

☐ Так

☐ Ні

9. Чи проживає з Вами Ваш чоловік/партнер?

☐ Так

☐ Ні

☐ Немає партнера

II. Основна частина анкети

1. Які цілі Ви вважаєте найважливішими у своєму житті?

2. Наскільки важливими для Вас є соціальні зв'язки (друзі, сім'я)?

☐ Дуже важливі

☐ Скоріше важливі

☐ Нейтрально

☐ Скоріше неважливі

☐ Зовсім неважливі

3. Чи відчуваєте Ви необхідність у самореалізації через материнство?

☐ Так

☐ Частково

☐ Ні

☐ Важко відповісти

4. Як Ви оцінюєте рівень своєї емоційної підтримки з боку близьких?

☐ Високий

☐ Середній

☐ Низький

☐ Відсутній

5. Чи плануєте Ви материнство найближчим часом? Чому?

6. Що для Вас означає роль матері?

7. Які емоції у Вас викликає думка про народження дитини?

☐ Радість

☐ Страх

☐ Тривога

☐ Натхнення

☐ Інше (вказіть): _____

8. Наскільки Ви впевнені у своїй здатності виконувати материнські обов'язки?

☐ Повністю впевнена

☐ Частково впевнена

☐ Сумніваюся

☐ Взагалі не впевнена

9. Чи вважаєте Ви, що готові взяти відповідальність за виховання дитини?

☐ Так

☐ Ні

☐ Важко відповісти

10.Що, на Вашу думку, може перешкодити реалізації материнства?

Дякуємо за Ваші щирі відповіді!

Уся надана інформація використовується виключно для наукових цілей і є конфіденційною.

ДОДАТОК Б

МЕТОДИКА «РОЛЬОВИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ДІТОРОДІННЯ» (РОД) М. М. РОДШТЕЙН

Ця методика дає можливість оцінити психологічну готовність до материнства жінок дітородного віку різних вікових груп незалежно від попереднього досвіду дітородіння, тобто як тих, хто вже мав такий досвід, так і тих, хто ще не знайомий з досвідом материнства. Опитувальник РОД є особистісним опитувальником, що використовується для психодіагностики жінок дітородного віку у фазі настроювання на дітородіння (для групових і індивідуальних досліджень). Він дозволяє оцінити ступінь психологічної готовності жінки до материнства за двома параметрами (шкалами): «генофілія – генофобія» і «репродуктивна активність – репродуктивна пасивність».

Інструкція. Оберіть ступінь згоди з наступними твердженнями (цифра, що є найбільш близькою до відповідного полюса тверджень (+2 і -2) виражає вашу максимальну згоду з ним, нуль – нейтральна позиція, +1 і -1 часткова згода з твердженням відповідного полюсу). Потрібну оцінку залишіть у таблиці, зайві видаліть.

№	(А)	БАЛ					(Б)
1	Діти - це сенс життя.	2	1	0	-1	-2	Діти - це тягар.
2	Думаючи про народження дітей, не відчуваю страху.	2	1	0	-1	-2	Думаючи про народження дітей, відчуваю страх.
3	Народжувати дитину буду і при відсутності повної сім'ї.	2	1	0	-1	-2	Народжувати дитину буду тільки за умови повної сім'ї.
4	Зважуся на народження дитини, навіть якщо це погіршить мій рівень життя.	2	1	0	-1	-2	Не наважуся на народження дитини, якщо це погіршить мій рівень життя.
5	Дітей слід народжувати,	2	1	0	-1	-2	Дітей слід народжувати,
	коли цього хочеш.						коли є умови.
6	Я відчуваю, що готова до материнства.	2	1	0	-1	-2	Я відчуваю, що не готова до материнства.
7	З цікавістю слухаю, коли інші розповідають про своїх дітей.	2	1	0	-1	-2	Розмови про дітей не цікавлять мене.

8	Я готова поставити інтереси дитини вище власних.	2	1	0	-1	-2	Я не готова поставити інтереси дитини вище власних.
9	Народження дітей - це турбота про збереження життя.	2	1	0	-1	-2	Народження дітей – це сімейна повинність.
10	Я хочу мати дітей.	2	1	0	-1	-2	Я не хочу мати дітей.
11	Збережу дитини і при незапланованій вагітності.	2	1	0	-1	-2	Обов'язково перерву вагітність, якщо вона не запланована.
12	Заради материнства можу відмовитися від звичних задовольень.	2	1	0	-1	-2	Не відмовлюся заради материнства від звичних задовольень.
13	Материнство важливіше кар'єри.	2	1	0	-1	-2	Кар'єра важливіше материнства.
14	Я хотіла б мати більше 1 дитини.	2	1	0	-1	-2	Я хотіла б мати тільки 1 дитину.
15	Коли приходжу туди, де є діти, завжди з ними граю.	2	1	0	-1	-2	Ніколи не граю з чужими дітьми.
16	Наважуючись на народження дитини, буду розраховувати на себе.	2	1	0	-1	-2	Зважуся на народження дитини тільки за умови матеріальної допомоги з боку.
17	Я прагну до материнства.		1	0	-1	-2	Я нічого хорошого від материнства не чекаю.
18	Я відчуваю жалість до бездітних жінок.	2	1	0	-1	-2	Я не відчуваю жалість до бездітних жінок.
19	В сучасних умовах, маючи дітей, легко самореалізуватися.	2	1	0	-1	-2	В сучасних умовах, маючи дітей, складно самореалізуватися.
20	Турбота про дітей дає повноту життя.	2	1	0	-1	-2	Турбота про дітей може окупитися в майбутньому.

21	Дітям потрібна любляча сім'я.	2	1	0	-1	-2	Дітям потрібен матеріальний достаток.
22	Дітей потрібно народжувати, незалежно від матеріального добробуту.	2	1	0	-1	-2	Дітей потрібно народжувати, коли це не заважає зростанню добробуту батьків.
23	Згодна відмовитися від задоволення особистих матеріальних потреб на користь дитини.	2	1	0	-1	-2	Не згодна відмовитися від задоволення особистих матеріальних потреб на користь дитини.
24	У мене викликають приємні почуття вагітні жінки та жінки з дітьми	2	1	0	-1	-2	Вагітні жінки і жінки з дітьми викликають у мене неприязнь.
25	Література про дітей і материнство мене хвилює.	2	1	0	-1	-2	Література про дітей і материнство не викликає у мене емоцій.
26	Жінка повинна мати дітей, щоб бути щасливою.	2	1	0	-1	-2	Жінка може не мати дітей і бути щасливою.
27	Материнство розвиває жінку.	2	1	0	-1	-2	Материнство гальмує розвиток жінки.
28	Злочинно відмовлятися від хворих дітей.	2	1	0	-1	-2	Хворих дітей краще залишати в спеціальних установах.
29	Бережу своє здоров'я заради материнства.	2	1	0	-1	-2	Бережу здоров'я не заради материнства.
30	Материнство прикрашає жінку.	2	1	0	-1	-2	Материнство спотворює жінку.
31	Навіть в злиднях жінка не повинна кидати своїх дітей	2	1	0	-1	-2	Я розумію жінок, що кидають своїх дітей через бідність.

32	Життя жінки повноцінне тільки з дітьми.	2	1	0	-1	-2	Життя жінки може бути повноцінним і без дітей.
33	При високому матеріальному достатку народила б багато дітей.	2	1	0	-1	-2	Навіть при високому матеріальному достатку не стала б народжувати більше 1 дитини.
34	Відчуваю приємні почуття, дивлячись на гру дітей.	2	1	0	-1	-2	Мене дратує метушня дітей.
35	Мати багато дітей престижно завжди.	2	1	0	-1	-2	Мати багато дітей в наш час не престижно.
36	Приймаючи будь-яке серйозне рішення, думаю про те, як це відіб'ється на моєму материнстві.		1	0	-1	-2	Приймаючи будь-яке серйозне рішення, думаю тільки про те, як це відіб'ється на мені.
37	Важливо, щоб мій чоловік був хорошим батьком моїм дітям.	2	1	0	-1	-2	Важливо, щоб мій чоловік забезпечував мене.
38	Наважуючись на народження дитини, не думаю про матеріальний бік справи.	2	1	0	-1	-2	Наважуючись на народження дитини, я розраховую на матеріальну віддачу в старості.
39	Народження дитини - це вершина успіху жінки.	2	1	0	-1	-2	Народження дитини - це перешкода успіху жінки.
40	Діти викликають у мене розчуття.	2	1	0	-1	-2	Діти дратують мене.

Обробка даних. При обчисленні індивідуального навантаження на кожний фактор потрібно просумувати бали наступних питань:

«Генофілія» – (+ полюс суджень) № 1, 6, 8, 10, 12, 14, 18, 20, 21, 23, 24, 26, 28, 30,31,32,34, 38,40.

«Генофобія» (– полюс суджень) № 1, 6, 8,10,12,14,18,20,21,23,24,26,28, 30,31,32,34,38,40.

«Репродуктивна активність» (+ полюс суджень) № 2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 15, 16, 17, 19, 22, 25, 27, 29, 33, 35, 37, 39.

«Репродуктивна пасивність» (– полюс суджень) № 2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 15, 16, 17, 19, 22, 25, 27, 29, 33, 35, 37, 39.

Загальний показник розраховується за формулою: $РУ = (\text{генофілія} - \text{генофобія}) + (\text{репродуктивна активність} - \text{репродуктивна пасивність})$. Сумарна оцінка є метричним індексом настанови і вимірює змінну, структура якої є двохфакторною: генофілія – генофобія, репродуктивна активність – репродуктивна пасивність.

Інтерпретація. Шкали «генофілія – генофобія» і «репродуктивна активність – репродуктивна пасивність» виступають як своєрідні стратегії в структурі настанов, визначаючи психологічні можливості жінок керувати специфічними вимогами репродуктивної задачі. Стратегії репродукції породжуються аналізом соціальної ситуації планування, поведінкою, уявленнями соціально бажаного або небажаного дітонародження. Установка на реалізацію тієї чи іншої стратегії активізує уявлення про досягнення типу материнства.

ДОДАТОК В

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ РЕПРОДУКТИВНОЇ НАСТАНОВИ «ФАКТИ, ЩО АСОЦІЮЮТЬСЯ З НАРОДЖЕННЯМ ДИТИНИ В СІМ'Ї» В. В. БОЙКО У МОДИФІКАЦІЇ О. С. КАРИМОВОЇ

Методика виявляє ставлення респондентів до факту народження дитини, розмежовуючи поділ фактів, що асоціюються з народженням дитини, за групами:

- факти, що передбачають позитивні наслідки народження дитини для суб'єкта (наприклад, дитина – це радість материнства);
- факти, що передбачають негативні наслідки народження дитини для суб'єкта (наприклад, народження дитини – залежність від бабусь і дідусів);
- об'єктивні факти (наприклад, дитині складно дати гарну освіту, професію).

Інструкція. З нижче перерахованих фактів виберіть 10 тих, які асоціюються у Вас з народженням дитини й 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.

№	Настанова	Бал
1	Дитина зміцнює сім'ю, почуття між подружжям.	
2	Народження дитини – радість в будинку.	
3	Дитина – це радість материнства.	
4	Дитина – це дитяча ласка, прихильність до батька, матері.	
5	Дитина надає сенс життя.	
6	Народження дитини – ризик для здоров'я.	
7	Народження дитини – розлад, напруга в сім'ї.	
8	Народження дитини – залежність від бабусь і дідусів.	
9	Народження дитини – необхідність залишити роботу,	
	колектив.	
10	Народити дитину – значить прив'язати себе до дому.	
11	Дитина – проблема житла.	
12	Діти забирають кращу частину нашого життя.	
13	Діти – це хвилювання за їх долю, майбутнє.	

14	Народження дитини – матеріальна скрута.	
15	Дитина – помічник в сім'ї, опора в старості.	
16	Дитина – це найвдячніший об'єкт вкладення наших сил.	
17	Народження дитини – можливість виростити добру, чуйну людину.	
18	Дитина – спадкоємець всього хорошого в мені.	
19	Дитина – це найближча людина в горі і радості.	
20	Діти – це гордість батьків.	
21	Дитині складно дати хорошу освіту, професію.	

Інтерпретація. Вибір і високе оцінювання позитивних фактів відповідає позитивній установці щодо народження дитини; вибір негативних фактів і їхнє високе оцінювання – негативній установці щодо народження дитини. Протиріччя у виборах свідчить про невизначену установку.

Інтерпретація результатів відбувалася за наступним принципом:

- Факти, що передбачають позитивні наслідки народження дитини – пункти 2,3,4,5,18,19,20.
- Факти, що передбачають негативні наслідки народження дитини – пункти 6 – 12.
- Об'єктивні факти – пункти 1,13,14,15,16,17,21.

ДОДАТОК Г

Інструкція до методики «Рейтинг потреб»

Ця методика допоможе вам оцінити різні аспекти вашого життя та визначити, які потреби є найбільш важливими для вас на даний момент.

Оцінка здійснюється за шкалою від 1 до 5, де:

- 1 — найменша важливість (не має значення для вас),
- 5 — максимальна важливість (найважливіше для вас).

Уважно прочитайте кожне питання та оцініть свою потребу у відповідному аспекті життя. Ваша оцінка допоможе краще зрозуміти, що для вас є пріоритетним, а також зафіксувати, як ці пріоритети можуть змінюватися в залежності від життєвих обставин.

Запитання для оцінки:

1. Самореалізація Наскільки важливо для вас досягти професійного успіху та розвитку?
 - 1 (Не важливо)
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5 (Найважливіше)
2. Самовираження через творчість чи хобі
Як важливо для вас мати можливість самовиражатися через хобі чи творчі заняття?
 - 1 (Не важливо)
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5 (Найважливіше)
3. Безпека
Наскільки важливо для вас мати стабільний фінансовий стан?
 - 1 (Не важливо)
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5 (Найважливіше)
4. Захищеність в особистому житті
Як важливо для вас відчувати себе захищеною в особистих відносинах та сім'ї?

- 1 (Не важливо)
- 2
- 3
- 4
- 5 (Найважливіше)

5. Соціальні відносини

Як важливо для вас мати дружні стосунки та взаємодіяти з людьми в соціальних мережах чи поза ними?

- 1 (Не важливо)
- 2
- 3
- 4
- 5 (Найважливіше)

6. Підтримка від родини та друзів

Як ви оцінюєте значущість взаємодії з родиною та близькими друзями?

- 1 (Не важливо)
- 2
- 3
- 4
- 5 (Найважливіше)

7. Матеріальне благополуччя

Наскільки важливо для вас мати високий рівень матеріального благополуччя?

- 1 (Не важливо)
- 2
- 3
- 4
- 5 (Найважливіше)

8. Доступ до якісних товарів та послуг

Як важливо для вас мати доступ до якісних товарів та послуг для себе та родини?

- 1 (Не важливо)
- 2
- 3
- 4
- 5 (Найважливіше)

9. Здоров'я та фізична форма

Наскільки важливо для вас підтримувати фізичну форму та здоров'я?

- 1 (Не важливо)

- 2
- 3
- 4
- 5 (Найважливіше)

10. Духовний розвиток

Наскільки важливо для вас займатися самоосвітою та саморозвитком?

- 1 (Не важливо)
- 2
- 3
- 4
- 5 (Найважливіше)

11. Час на духовні практики

Як важливо для вас знаходити час для медитації, йоги або інших духовних практик?

- 1 (Не важливо)
- 2
- 3
- 4
- 5 (Найважливіше)

ДОДАТОК Д

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЖІНОК З ТРУДНОЩАМИ У ПРИЙНЯТТІ РІШЕННЯ ПРО МАТЕРИНСТВО

«Шлях до материнства: психологічна підтримка для гармонійного прийняття рішення»

Досліджувані (учасниці програми). Жінки віком від 22 до 38 років, які мають труднощі у прийнятті рішення про материнство. Цільова група включає жінок із високим рівнем генофобії, низькою репродуктивною активністю, а також із сумнівами та страхами, пов'язаними з материнством.

Мета програми – сприяти гармонізації потребово-мотиваційної сфери жінок, подоланню тривожності, формуванню позитивних репродуктивних настанов і підвищенню рівня психологічної готовності до материнства.

Завдання програми:

1. Виявити основні страхи, труднощі та бар'єри, які заважають прийняттю рішення про материнство.
2. Формувати позитивне ставлення до материнства як важливої життєвої ролі через роботу з емоційною та мотиваційною сферою.
3. Надати учасницям знання про фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти материнства.
4. Знизити рівень тривожності та невпевненості у власних силах.
5. Сприяти зміцненню соціальної підтримки та формуванню навичок емоційного саморегулювання.

Структура програми. Програма складається з трьох основних блоків, які охоплюють емоційний, когнітивний і поведінковий аспекти. Тривалість програми – 8 тижнів.

Блок 1. Емоційна підтримка та саморегуляція

Мета. Зниження рівня тривожності, формування позитивного емоційного ставлення до материнства.

Методи. Індивідуальні консультації, арт-терапія, техніки релаксації.

Зміст:

1. Діагностика емоційного стану учасниць, виявлення основних страхів і тривог.
2. Арт-терапія: малювання емоцій, створення символічних образів материнства.
3. Техніки дихальної релаксації та медитації для зниження рівня стресу.
4. Робота з позитивними емоціями: створення «Щоденника радості».

Блок 2. Когнітивна просвіта

Мета. Надання знань про фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти материнства.

Методи. Лекції, тренінги, групові дискусії.

Зміст:

1. Лекція «Материнство як етап особистісного розвитку».

2. Інформаційний тренінг про фізіологічні аспекти вагітності та догляду за дитиною.
3. Дискусія «Очікування та реальність материнства»: обговорення суспільних міфів і реальних викликів.
4. Навчання ефективного планування часу та ресурсів для майбутнього материнства.

Блок 3. Формування соціальної підтримки та практичних навичок

Мета. Зміцнення соціальних зв'язків, розвиток навичок взаємодії та самостійності.

Методи. Групова терапія, рольові ігри, тренінги.

Зміст:

1. Групові зустрічі для обговорення досвіду учасниць: створення «Групи підтримки».
2. Рольові ігри: моделювання ситуацій взаємодії з дитиною, партнером, родиною.
3. Тренінг «Як просити та приймати допомогу» для формування навичок ефективної комунікації.
4. Розробка особистого плану підготовки до материнства: постановка цілей, визначення ресурсів.

Очікувані результати:

1. Підвищення рівня генофілії та репродуктивної активності серед учасниць.
2. Зниження рівня генофобії, тривожності та негативних репродуктивних настанов.
3. Формування у жінок позитивного ставлення до материнства, зростання впевненості у власних силах.
4. Підвищення обізнаності учасниць щодо психологічних, фізіологічних та соціальних аспектів материнства.
5. Зміцнення соціальної підтримки та розвиток навичок емоційного саморегулювання.

Критерії оцінки ефективності програми:

1. Порівняння показників за методиками РОД і «Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї» до та після програми.
2. Зниження частки учасниць із високим рівнем генофобії та репродуктивної пасивності.
3. Збільшення рівня генофілії та репродуктивної активності.
4. Позитивні відгуки учасниць програми про її зміст і практичну цінність.

Програма «Шлях до материнства» є цілісною системою підтримки, спрямованою на гармонізацію емоційної, мотиваційної та соціальної сфер жінок із труднощами у прийнятті рішення про материнство. Її реалізація сприятиме формуванню позитивного ставлення до материнства, зниженню рівня тривожності та посиленню готовності жінок до виконання цієї важливої життєвої ролі.

Додаток Е

«Шлях до материнства: психологічна підтримка для гармонійного прийняття рішення»

Блок	Мета	Завдання	Методи	Тривалість (тижні)	Кількість сесій	Тривалість сесії	Регулярність сесій	Результати
Блок 1: Емоційна підтримка та саморегуляція	Зниження рівня тривожності та страхів, пов'язаних із материнством, через емоційну підтримку та саморегуляцію.	1. Виявити та опрацювати страхи, емоційні бар'єри.	Арт-терапія, медитація, релаксація, емоційна діагностика, створення «Щоденника радості».	4 тижні	4 сесії	90 хвилин	Блок 1: Емоційна підтримка та саморегуляція	Зниження рівня тривожності та страхів, пов'язаних із материнством, через емоційну підтримку та саморегуляцію.
Сесія 1: Емоційна діагностика та усвідомлення	Виявлення основних страхів і бар'єрів, пов'язаних із материнством.	Діагностика емоційного стану, виявлення основних страхів і тривог.	Анкетування, арт-терапія.	1-й тиждень	1 сесія	90 хвилин	-	Усвідомлення власних емоцій, виявлення основних бар'єрів і

								страхі в.
Сесія 2: Емоції та символи: робота через творчість	Транс формація негативних емоцій в позитивні через творчі методи.	Візуалізація страхів і їх трансформація у позитивні образи.	Малювання, колажі, глино терапія.	2-й тиждень	1 сесія	90 хвилин	-	Перетворення негативних емоцій у позитивні символи.
Сесія 3: Релаксація та медитація	Опанування методів зняття емоційного напруження та створення внутрішнього спокою.	Навчання технік дихальної релаксації, прогресивного м'язового розслаблення, медитації.	Релаксацийні техніки, медитація.	3-й тиждень	1 сесія	90 хвилин	-	Зниження рівня емоційного напруження, формування внутрішнього спокою.
Сесія 4: Формування позитивних емоцій	Формування позитивних емоційних асоціацій з матеріальним через запис емоцій	Створення «Щоденника радості», робота з позитивними	Письмові вправи, рефлексія.	4-й тиждень	1 сесія	90 хвилин	-	Формування позитивних емоційних асоціацій з матеріальним.

	у «Щоде ннику радост і».	емоція ми.						
Блок 2: Когні тивна просві та	Підви щення рівня обізна ності щодо фізіол огічни х, психол огічни х і соціал ьних аспект ів матери нства.	1. Розвін чання міфів про матер инств о.					Блок 2: Когні тивна просві та	Підви щення рівня обізна ності щодо фізіол огічни х, психол огічни х і соціал ьних аспект ів матери нства.
2. Підго товка до змін через отрим ання досто вірної інфор мації.							2. Підго товка до змін через отрим ання досто вірної інфор мації.	