

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ЖІНКИ МАТЕРИНСТВОМ ТА ЇЇ  
ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ**

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти “бакалавр”

Виконала: здобувачка другого  
(магістерського) рівня вищої освіти

Спеціальності: 053 Психологія

Освітньо-професійної програми:  
Психологія

Аліна Хохуда

Керівник: к. психол. н.

Олена Танасійчук

Рецензент: к. психол. н., доцент

Інна Чугуєва

Івано-Франківськ - 2022

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретичне аналізування факторів, які впливають на рівень задоволеності життям жінок в ролі матері.....</b>	<b>7</b>
1.1 Особливості самореалізації жінки в ролі матері .....	7
1.2 Передумови формування самооцінки жінки в материнстві .....	12
1.3 Фактори, які впливають на задоволеність жінки материнством.....	17
Висновок до першого розділу.....	23
<b>РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження особливостей впливу самооцінки та самореалізації жінки на її загальну задоволеність життям.....</b>	<b>25</b>
2.1 Опис процедури дослідження та обраних методик .....	25
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження .....	30
2.3 Рекомендації щодо психологічної підтримки матерів.....	39
Висновок до другого розділу.....	43
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>44</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>46</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>51</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Становлення в ролі матері є одним з найважливіших та найвідповідальніших етапів в житті жінки. Цей процес завжди супроводжується не лише біологічними, а й соціальними та психологічними трансформаціями. Гормональні та фізіологічні зміни, поява та розвиток материнського інстинкту, підвищений рівень відповідальності за дитину є впливовими факторами на зміни в свідомості жінки.

Враховуючи особливу роль матері в житті дитини, питання материнства є і завжди буде актуальним для вивчення та глибокого аналізу.

Вітчизняними та зарубіжними дослідниками активно вивчається усі складові, пов'язані з материнством та його становленням, починаючи від психологічної готовності до ролі матері та формування материнського інстинкту, закінчуючи відносинами, які складаються між матір'ю та дитиною, а також «неадекватним» девіантним материнством.

Зазначені теми вивчаються С.Ю. Мещеряковою, В.А. Вагнером, В.В. Століним, А.Я. Варгою, Дж. Боулбі, Е. Еріксоном та Д. Віннікоттом, В.І. Брутманом, М.С. Радіоною, Г.Г. Філіпповою, В.С. Ушаковою, І.В. Шрамком та іншими. Різноманіття спеціалістів зумовлено ще й тим, що це питання вивчається, окрім психологічної, в контексті і інших наук: біологічної, соціологічної, фізіологічної та іншими.

Материнство є етапом, який відрізняється від інших своєю постійною трансформаційною властивістю в житті жінки. Роль матері має досить великий вплив на самосприйняття жінкою своєї особистості, адже з народженням дитини зміни відбуваються не тільки у соціальному статусі, а й у психіці жінки.

Стосунки між матір'ю та дитиною зароджуються від самого зачаття та вагітності і продовжуються усе життя після народження. Відносини постійно видозмінюються і трансформуються одночасно з розвитком і змінами в учасниках цих процесів.

У процесі свого розвитку людина проживає особисті кризові моменти, зокрема вікові, що не може не впливати на відносини з оточуючим світом. Так, у процесі становлення та формування материнсько-дитячих стосунків, обидва суб'єкта проживають свої особливі етапи життя. Етап переоцінки цінностей у матері приблизно може співпадати з кризою 3-х років у дитини, або ж підлітковий кризовий вік дитини і криза середнього віку у матері, що більше ускладнює стосунки між батьками та дітьми.

Враховуючи роль матері для жінки, материнство є одним з важливих етапів, то і оцінка нею своєї особистості в цьому статусі є надважливою.

Як правило, жінки, які вперше стали мамами виражають занепокоєння щодо своєї ролі, якості виконання своїх обов'язків, того як це впливає на дитину і як це оцінюється суспільством. Дуже часто суб'єктивне сприйняття жінкою виконання материнської ролі суттєво відрізняється від об'єктивного положення справ.

Науковцями приділено багато уваги вивченню емоційного спектру проявів матері і дитини, типам прив'язаності, сепарації та ін. Водночас з цим більш глибокого вивчення потребують питання самосприйняття жінкою себе в ролі матері, оцінка своїх намагань бути кращою матір'ю, залежність ступеню самореалізації в материнстві та самооцінки, а також пов'язані з цим задоволеність життям та материнське благополуччя. Актуальність даної проблематики і вплинули на вибір теми.

Таким чином, проведений аналіз дозволяє стверджувати, що тема даної роботи **«Самореалізація жінки материнством та її задоволеність життям»** є актуальною та нагальною.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Кваліфікаційна робота написана в межах тематичного плану кафедри психології, факультету психології, історії та соціології Херсонського державного університету «Соціально-психологічні виміри становлення та розвитку особистості» (державний реєстраційний номер 0119 U 101096).

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити самооцінку та самореалізацію жінки в материнстві та їх вплив на задоволеність життям жінки.

**Завдання дослідження:**

1) здійснити теоретичне аналізування процесу формування образу ідеального материнства, становлення жінки в ролі матері її самооцінки та самореалізації;

2) емпірично дослідити рівень самооцінки та самореалізації жінок в залежності від задоволення їхніх базових потреб;

3) емпірично дослідити зв'язок задоволеності життям з рівнем самооцінки та самореалізації матерів.

**Об'єкт дослідження:** становлення жінки в ролі матері.

**Предмет дослідження:** задоволеність життям, її залежність від самооцінки жінки та самореалізація в ролі матері.

**Методи дослідження:** теоретичні методи: аналізування, систематизація і узагальнення літературних джерел; емпіричні методи: опитувальник материнського ставлення (ОМС В.В. Волкової); методика «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності» в різних життєвих сферах» (О. Фанталової); методика «Діагностика рівня самооцінки особистості (Г.М. Казанцевої); тест «Індекс життєвої задоволеності (адаптація Н.В. Паніної)».

**Наукова новизна дослідження:** оновити відомості про задоволеність жінок життям відносно сучасних особливостей існування особистості; дослідити провідні теми, що стосуються самооцінки та самореалізації жінок в ролі матері.

**Практичне значення дослідження:** можливість наукового використання результатів дослідження зі збереженням авторства з метою подальшого дослідження задоволеності матерів своїм життям.

**Апробація одержаних результатів.** Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології Херсонського державного

університету (протокол №6 від 5.12.2022) та VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців».

**Публікація.** За матеріалами магістерської роботи опубліковано статтю, що вміщена у збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців» на тему: «Вплив самооцінки та самореалізації жінки у материнстві на її задоволеність життям».

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел і додатків. Основний зміст роботи викладений на 52 сторінках друкованого тексту і вміщує 1 таблицю та 6 рисунків. Список використаних джерел нараховує 45 робіт класичних та сучасних дослідників.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗУВАННЯ ФАКТОРІВ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА РІВЕНЬ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ ЖІНОК В РОЛІ МАТЕРІВ

#### 1.1 Особливості самореалізації жінки в ролі матері

Одним з напрямів, в рамках якого доцільно вивчати материнство є особистісна сфера жінки, адже воно несе в собі одночасно психологічний та соціальний феномени.

Материнство з точки зору Г.Г. Філіпової несе в собі ідею суб'єктності матері та дитини [35].

Статус матері вивчається як особлива потреба емоційно-мотиваційної сфери особистості жінки, що трансформується на всіх етапах упродовж всього життя.

Філіпова Г.Г. виділяє три змістові блоки:

- 1) потребово-емоційний (розвиток потреби емоційного зв'язку з дитиною, бажання піклуватися та захищати);
- 2) операціональний блок (процес піклування та догляду за дитиною, які супроводжуються особливими проявами спілкування з дитиною – в голосі, жестах, міміці та інше);
- 3) ціннісно-смысловий блок (відношення матері до дитини як до самостійної окремої цінності).

Також Філіпова Г. Г. акцентує увагу на тому, що останній блок постійно трансформується та розвивається за рахунок зростання потреб дитини за віком та способами задоволення таких потреб, що є ще однією особливістю материнства. Це дає змогу стверджувати, що є образи матерів, шаблони культурних моделей поведінки, які спрямовують матір на певний культурний варіант розвитку особистості дитини. За допомогою цього підходу формується «онтогенетичний шлях до моделі» - система сімейного

та традиційного (суспільного) виховання, культурні моделі материнства, сім'ї та дитинства [33].

Овчарова Р. В. вважає, що основним чинником розвитку материнства є особиста зрілість жінки, до якого вона включає особистісні характеристики (самосприйняття, саморозуміння, самопізнання, життєва позиція, відповідальність, саморозвиток та самореалізація, здатність приймати рішення) та материнські характеристики (свідоме виховання, гнучкість та твердість у стосунках з дитиною, материнська любов та чуттєвість, сприйняття себе в ролі матері, відповідальність за побудову стосунків з дитиною) [31].

Народження дитини - це якісно новий етап в житті жінки, який формує «нові декорації» та «новий сенс буття». Цей процес зумовлює інтеграцію особистісних життєвих установок жінки та установок, пов'язаних з розвитком дитини, яка є невід'ємною частиною життя матері [23].

Початок цього процесу, як правило, викликає нові переживання жінки, яка не може контролювати своє життя, використовуючи старі зразки та моделі, що певним чином наповнює її психологію новим змістом. У подальшому, в процесі адаптації до нової ролі, вона отримує досвід спілкування та взаємодії з дитиною, починає розуміти та усвідомлювати свої почуття та переживання.

Новий сенс переживань жінки поступово дозволяє їй повертати контроль над ситуацією, інтегрувати нову в своє життя та прийняти розвиток усвідомлень стосунків між нею та дитиною, що формує свідому материнську позицію та стратегію виховання.

У кожної жінки свої особливі підходи до материнства: ставлення до дитини, форми і способи його проявів, а також уявлення про «кінцевий результат». Через це з'являється сумнів, що материнство є виключно вродженим явищем, а тому і стверджувати, що вся його суть будується лише на інстинкті є помилковим [20]. До того ж, використовуючи лише на материнський інстинкт як базис побудови материнсько-дитячих відносин,



вчені нейтралізують роль особистої активності жінки в прийнятті тих чи інших рішень для формування та розвитку цих відносин. Приймаючи таку ідею за основу, зберігається пасивна роль жінки, а прояви поведінки розглядаються як стихійне зіткнення факторів, яке не пов'язане з активністю та волевиявленням самої жінки як особистості.

Враховуючи вказане, можна дійти висновку, що роль матері є соціально значущою, і хоча бажання бути матір'ю покликане природнім інстинктом, але суспільні стандарти і цінності все одно мають вирішальне значення на формування материнського ставлення.

Так, концепція материнства для кожної жінки є унікальною, адже кожна формує визначення поняття через власне бачення. Починаючи з моменту вагітності та виношування дитини, з подальшим народженням, жінка сприймає та оцінює своє вміння виконувати базові функції – захист, вигодовування, навчання, заспокоєння, турботу та догляд. Досвід та спогади особистого дитинства, образ своєї матері, її підходів до виховання та побудови взаємовідносин з дитиною є джерелом, з якого жінка може переймати моделі поведінки, щоб створити своє власне бачення і розуміння ролі матері.

Ненсі Чодороу, при вивченні питання материнства, виокремлює психологічну роль, яка, з точки зору дослідниці, має перевагу над соціологічною та соціальною. Вона стверджує, що прийняті суспільством норми дуже впливають на формування образу матері, але ніхто не може змусити жінку приймати і підкорятися їм, лише якщо вона сама не погодиться прийняти їх свідомо чи ні [38]. Крім того, вона зазначає, що невід'ємною складовою самоідентифікації жінки є саме материнські почуття та переживання, адже вони сприяють адаптації до материнства.

Схожої думки і Тереза Бенедек, яка акцентує увагу на стосунках жінки з власними батьками, як на основному ресурсі формування материнства. Інтеграція свого материнства тісно пов'язується з позитивним порівнянням з мамою. Так, власний позитивний досвід відносин з матір'ю створює твердий

фундамент для швидкої та ефективної адаптації до особистої ролі матері [37]. Разом з тим, складнощі в прийнятті свого материнства можуть бути викликані невирішеними конфліктами розвитку особистості.

Крім того, Тереза Бенедек зазначає, що почуття впевненості у матері вибудовується завдяки успішному досвіду догляду за дитиною, зокрема у процесі вигодовування, захисту, заспокоєння і т.д. У подальшому це підкріплюється задоволенням дитини, яке спостерігає мати. Посмішку та радість малечі жінка сприймає як винагороду за свої старання і навпаки – плач та істеріку – як покарання. Саме тому самосприйняття матері формується за принципом «задоволена дитина значить я хороша матір» [37].

Весь процес самореалізації в ролі матері постійно трансформується, адже жінка свідомо або несвідомо проживає власний процес розвитку у ході взаємодії та догляду за дитиною.

Вивчаючи питання самореалізації жінки в ролі матері слід проаналізувати власний досвід невирішених дитячих травм. У спільній статті С. Фрайберга, Е. Адельсона та Ф. Шапіро, вченими наголошено на тому, що емоційні проблеми дитинства можуть посилити емоційну складову материнства. Так, матір, яка зазнала в дитинстві психологічних травм, краще розуміє себе, а тому буде приділяти більш ретельну увагу окремим питанням у розвитку дитини [39].

Разом з тим, Р. Рубін у своїх роботах фокусується на впливі соціальних факторів на материнство. Вона акцентує увагу на соціальних і психологічних процесах, які мають суттєвий вплив на стан готовності жінки до ролі матері [40]. Дуже яскраво соціальний аспект проявляється у період вагітності, адже жінка стає досить чутливою до поглядів, які висловлюють оточуючі, зокрема інші вагітні або матері щодо поведінки, побоювань, ставлення, виховання та ін. Свідомо чи несвідомо жінка моделює та приміряє на себе образи та їх прояви, у процесі чого вона формує свій образ материнства. У подальшому цей образ стає рушійною силою для самореалізації у ролі матері, направляє її поведінку та формує ідеальну модель материнства.

Л. Крічтон, Б. Егеленд та Д. Брункель розглядаючи питання самореалізації, матері наголошують на усвідомленні та глибокому розумінні цієї ролі. Вони пов'язують ступінь материнської любові та турботи зі ступенем розуміння матір'ю материнсько-дитячих стосунків. Мама, що відповідально ставляться до догляду за дитиною, не нехтують інтересами дітей, як правило, більш глибоко відчують свої психологічні потреби, вміють балансувати між своїми інтересами та бажаннями інших, розуміють всю відповідальність та важливість материнської ролі [37].

Таким чином, реалізація жінки в ролі матері складається з таких компонентів:

- здатність до розпізнавання почуттів, відрізнити себе від оточуючих;
- пропрацювання та вирішення дитячих травм і конфліктів, що можуть бути пов'язані з роллю матері;
- позитивний досвід прив'язаності;
- здатність та бажання адаптувати минулий досвід у поєднанні з теперішнім в нові елементи особистості.

Усі ці фактори у своєму успішному поєднанні створюють якісні умови для самореалізації жінки в ролі матері.

Водночас з цим Бельський А.М. додає до вказаної концепції у якості чинників для успішної самореалізації жінки в материнстві саму дитину і соціум [37].

Він стверджує, що оточуючий соціум та зв'язки в ньому мають значний вплив на задоволеність матері своєю роллю, адже емоційна підтримка сім'ї та близьких є одним з ключових факторів створення сприятливих умов для материнської реалізації [40].

Отже, підсумовуючи вказане, варто зазначити, що самореалізація жінки в материнстві - це довготривалий процес накопичувальної дії, який починається задовго до народження дитини та не закінчується, а лише постійно розвивається і трансформується.

Для кожної жінки питання материнства – індивідуальне та займає певне місце в ієрархії цінностей в житті, хтось вважає це першочерговим та основним завданням в житті та запорукою щасливого життя, а для інших – це може мати другорядне значення або взагалі не відігравати ніякої ролі. Частина матерів не вбачає жодних труднощів для соціальної чи професійної реалізації, а навіть сприймають це як додаткові розширені можливості, інші ж навпаки, вважають материнство суттєвим обмеженням у часі та виборі. Лише суб'єктивне ставлення жінки може свідчити про успішність чи неуспішність її самореалізації.

## **1.2 Передумови формування самооцінки жінки в материнстві**

Завдяки численним дослідженням вчені і науковці інтерпретують самооцінку як емоційну та оціночну складову, яка впливає на поведінку, діяльність та характеристики особистості.

Взагалі внутрішня концепція «Я» є змінною системою самосприйняття та уявлень особи про себе, яка передбачає оцінювання своїх інтелектуальних здібностей та фізичних можливостей, усвідомлення зовнішніх факторів, які мають серйозний вплив на людину. Усвідомлення та сприйняття суб'єктивних особливостей відбувається у процесі власної інтеракції та комунікації з оточенням, з формуванням мислення, світосприйняттям, розумінням та самосвідомістю. Все це впливає на створення та формування уявлень особистості про себе, а отже і на її здатність до певних вчинків. Самоусвідомлення та уявлення про себе формується у ході власної оцінки ставлення оточуючих людей з співвідношенням цілей, мотивів та результатів поведінки людини з прийнятими в суспільстві нормами.

Формування самосприйняття має своїм результатом повну картину концепції «Я» людини.

Така концепція складається з наступних елементів:

- когнітивний – уявлення про себе, усвідомлення про свої знання та можливості;
- афективний (емоційно-оціночний) – оцінка та сприйняття цих уявлень про себе;
- поведінковий – реакція у вчинках та поведінці.

Гошовський Я. визначає таку структуру:

- образ «Я» - уявлення особистості про себе;
- самооцінка – оцінка уявлень про себе;
- поведінкова реакція – дії викликані і уявленням (образом «Я») і поведінковою самооцінкою [9].

Концепція «Я» створюється та формується у процесі набуття життєвого досвіду у спілкуванні та взаємодії із сім'єю, та одразу починає трансформувати та втілювати новий досвід, формувати картину очікувань та передбачень щодо майбутньої поведінки та оцінки своїх результатів.

Однією з важливих функцій концепції «Я» є узгодженість індивіда та стійкість його поведінки.

Аби показати всю динаміку змін особистості та концепції «Я» вчені розділяють «Я минуле», «Я теперішнє», «Я майбутнє», «Я маска», «Я ідеальне), «Я фантастичне» та інші.

Різниця між «Я ідеальне» і «Я реальне», як правило, виступає ресурсом для розвитку особистості. Водночас з цим, суттєві розбіжності між цими образами можуть спровокувати глибинний внутрішній конфлікт та призвести до серйозних негативних переживань [29].

Основною складовою концепції «Я» уявлень є самооцінка індивіда, яку визначають як оцінку своєї значущості, цінності, критичності до себе та своїх проявів.

Вона виступає як регулятор та захисник особистості, впливає на розвиток стосунків з оточуючими людьми, діяльність та поведінку індивіда. Крім того, сприймання власних досягнень чи відсутності успіху відображає ступінь задоволеності чи незадоволення собою.

Так, самооцінка формується під впливом оцінки власних досягнень, оцінки близького оточення, а також балансу між «Я ідеальним» та «Я реальним».

Враховуючи те, що складовою образу «Я» є емоційно-оціночний елемент, варто проаналізувати зв'язок феномену материнства та жіночої самооцінки.

Процес усвідомлення материнства дослідники визначають як унікальне явище розвитку та трансформації свідомості у жінок, який є невід'ємною сходинкою для осмислення свого дитячого досвіду, але вже на позиціях матері, черговим етапом інтеграції уявлень «Я мати» і «Я дитина». Адже материнство є феноменом, який відносять до вразливих та чутливих до змін у оточуючому суспільстві, саме тому є певною «лакмусовою стрічкою» його благополуччя.

Самооцінка жінки-матері створюється, формується, видозмінюється чи залишається в стані стагнації під впливом психологічних та соціальних факторів на життєдіяльність та існування жінки.

Такі фактори формують самооцінку матері, а саме:

- самореалізація, житлові умови;
- готовність до ролі матері, оточення, відносини в сім'ї та родині;
- стан репродуктивного жіночого здоров'я, протікання вагітності та пологовий процес.

Всі ці чинники, які впливають на материнство, починаючи з вагітності та пологів, закінчуючи післяпологовим періодом, відносинами з дитиною, ставленням до себе в ролі матері є фізіологічними, проте і дуже стресовими етапами життя жінки. Вони завжди пов'язані з фізичним здоров'ям, фізіологічною перебудовою організму та емоційною сферою жінки, яка стала матір'ю.

М. Нечаєва та М. Беребин вивчали особливості психології жінки, що визначалися специфікою моделі материнства, яку жінка перейняла від матері, характером готовності та адаптації сімейних відносин, мікрокліматом у

близькому оточенні жінки (сім'ї та родині), концепціями уявлення та очікуваннями «Я ідеальне» та «Я реальне», особистісним статусом жінки в ролі матері [25].

Б. Карвасарський зазначає, що вікова категорія жінки, її соціально-побутові умови існування та проживання, наявність шкідливих звичок і психологія відносин у подружжя, місце роботи та умови праці є визначальними соціальними та психологічними факторами, які можуть негативно впливати на самооцінку матері та частіше за все, стають однією з причин складних адаптаційних процесів після народження дитини [11].

Багато жінок пов'язують оцінку свого материнства з ідентичністю, а емпіричні дослідження лише підтверджують таку спорідненість. Бажання бути матір'ю є однією з важливих життєвих цінностей, а також ключовим фактором відчуття самовартісності жінки, адже стереотипи суспільства вимагають від неї продовження роду. У протилежному випадку, у більшості випадків, це приводить до засудження та критики [39].

Крім того, теорія ідентичності передбачає, що руйнування значущих рольових ідентичностей особистості сприймається більш болісно психологічно, аніж руйнування менш близьких [36]. Враховуючи те, що ідентичність жінки тісно взаємодіє з материнством, то у випадку відчуття материнства як поразки чи негативного досвіду, самоцінність та самооцінка будуть низькими.

Самооцінка жінки в ролі матері складається з кількох компонентів:

- здоров'я малечі;
- сприйняття матір'ю здоров'я своєї дитини;
- характеристики дитини як особистості.

Як правило, саме сприйняття здоров'я дитини та її поведінки приділяється найбільше уваги.

Досліджуючи вибірку серед матерів новонароджених, які народилися здоровими, Х. Мак-Грат підтвердив, що дуже важливим для самооцінки матері є не лише стан фізичного здоров'я малечі, а й суб'єктивна оцінка і

сприйняття жінки [34]. В його дослідженні саме материнське сприйняття мало більш точні показники, яке передбачало взаємозв'язок рівня самоцінності та самооцінки у жінок, діти яких народилися в термін та передчасно.

Це також підтверджує і те, що жінка формує думку про себе як про матір, пов'язуючи свої почуття з оцінкою стану дитини.

Неонатальний ризик, як правило, вивчають в категорії гестаційного віку, ваги та первинної діагностики при народженні. Індекс фізичного стану здоров'я дитини використовується медичними працівниками з метою правильного догляду за дитиною, водночас самооцінка жінки може більше залежати від її особистого сприйняття (до прикладу, якщо жінка народила нездорову дитину) [33].

На самооцінку жінки має вплив і поведінка дитини. Деякі прояви поведінки, зокрема ті, що мають більш організоване вираження та автономність, зазвичай поєднані з вищим ступенем самоцінності та самооцінки жінки. Здатність дитини до психологічної стабільності та спокою, а також дитяча передбачуваність сприяє вищому рівню самооцінки матері.

Демографічна, соціально-економічна ситуації, освіта матері також розглядаються як фактори впливу на самооцінку матері, іноді з протиріччями. Наприклад, підтримка родини за результатами досліджень виявилась міцно пов'язаною із самооцінкою матері, але соціальна підтримка від партнера не мала такої кореляції. Це свідчить про те, що на відміну від очевидних зв'язків материнської самооцінки та характеристик дитини, такі змінні, як демографічна та соціальна підтримка потребують подальшого дослідження.

Виходячи з вищевказаного, варто зазначити, що самооцінка жінки в ролі матері є комплексним поняттям, яке демонструє існування зовнішніх об'єктивних факторів через призму суб'єктивного світосприйняття, оскільки одні і ті ж фактори та умови можуть по-різному впливати на жінок. Кожна



жінка в ролі матері має свої особливості, які навіть вона сама може до кінця не розуміти та не усвідомлювати їх причини.

Водночас, самооцінка жінки в ролі матері є необхідною складовою материнства, оскільки слугує каталізатором психологічних, соціальних та біологічних чинників впливу, які мають значення для реалізації ролі матері [19].

### **1.3 Фактори, які впливають на задоволеність жінки материнством**

Аналізуючи особисте ставлення матері та задоволеності жінки своєю роллю варто звернути увагу на чинники, які формують материнський образ починаючи з власного дитинства. У зв'язку з цим, доцільним є детальний розгляд існуючих компонент образів материнства – образ своєї матері, ідеальний образ та свій власний образ в ролі матері.

Основою такої концепції є адекватно вибудовані здорові відносини зі своєю мамою. Тому наявність тісних близьких відносин з матір'ю є чи не найважливішим чинником для генерації відношення жінки до свого власного материнства.

Ставлення матері - це багатоконпонентна поведінка жінки в ролі матері, яка є специфічним результатом симбіозу мотиваційних відносин. Зокрема, це система сформованих уявлень, принципів та установок по відношенню до малечі, де вона сприймається як самоцінність чи ставлення до неї має незначне другорядне значення у мотиваційній ієрархії жінки.

Крім того, до такого ставлення вчені відносять і специфіку особистісної структури матері або окремих особливостей її характеру, які «підсвічують» прояв особистих орієнтацій та установок.

Образ жінки в ролі матері є основним джерелом створення адекватного та здорового відношення жінки до свого материнства, водночас з цим, суттєвою частиною її картини світу. Однією з основних умов генерації такого образу є сформований приклад материнства своєю власною матір'ю.

На думку вчених такий образ матері формується під впливом чуттєвості, зокрема сприйняття органами слуху, нюху, смаку та тактильних відчуттів. А з іншого боку під впливом основного показника – уявлення дитини про власну матір.

Перший чуттєвий компонент називають модальним образом, який зароджується разом з дитиною в утробі матері, коли малеча може чути голос матері. Після появи дитини на світ з'являється аномодальний образ, який формується у процесі побудови взаємовідносин матері та дитини.

Водночас з цим, на думку Філіппової Г.Г. існують певні етапи формування образу материнства, яке починає своє зародження з внутрішньоутробного розвитку і трансформується протягом усього життєвого шляху жінки. Ця взаємодія матері з дитиною є першою сходинкою у створенні її ставлення до оточуючого світу та формуванні основних рис особистості [35].

Наступним у структурі створення образу матері є ігровий період, під час якого у сюжетно-рольових іграх донечка пробує для себе різні материнські образи (вікова категорія – 4-7 років). Дівчинка у своєму уявленні виходить за рамки сформованого на той час образу мами, розширює існуючий, створює ідеальний та вже приміряє свій власний образ матері у майбутньому.

Крім того, в цей же віковий проміжок часу є етап «няньчання» (вікова категорія – 6-9 років). Дівчинка продовжує створювати свій власний образ матері у майбутньому та удосконалює ідеальний для себе образ. На цьому етапі донька розвиває досвід взаємодії з малятами, чим сприяє позитивному відношенню до дітлахів та інтересу до них.

На четвертому етапі здійснюється розрізнення мотиваційних базисів батьківської та статевої сфери поведінки (вікова категорія – 12-17 років). Дівчинка вже реально намагається усвідомлювати себе в ролі майбутньої матері, продовжуючи розширювати уявлення про образ ідеальної матері.

Наступним, п'ятим етапом є власне безпосередня взаємодія зі своєю дитиною, що проживає дівчина у юності та зрілості. Вона вже проявляється у сформованому власному образі, який передбачає догляд за дитиною.

Останнім є етап виховання малечі, у процесі якого відбувається встановлення материнсько-дитячих відносин та створення того самого інтимного зв'язку з дитиною. У цей період сформований раніше образ власного материнства підлягає коригуванням адже реальна ситуація з методами виховання та піклування про дитину, часто, відрізняється від фантазій.

Як ми вже зазначали, величезну роль у формуванні особистого образу матері є досвід власного дитинства та своєї мами. У більшості випадків, дівчинка значною мірою переймає тип материнських відносин, які демонструвалися власною матір'ю. Тип материнства у якому виховувалася дівчинка по-різному впливає на формування її особистості, на рівень сформованості відношення до свого материнства, та як результат – задоволення своєю роллю, адже перш за все вона аналізує поведінку власної мами та оцінює себе «її очима».

Так, важливо розглянути типи материнства, які виділяє Філіппова Г.Г., а саме:

1. Адекватний – характеризується адекватним проявом емоцій, ставленням до малечі як до окремого суб'єкту, рано сформована висока компетентність по догляду за дитиною та загальне задоволення материнською роллю.

2. Тривожний – слабо засуджуваче та/або посилююче емоційне вираження, важливість думки оточуючих, прискіпливе ставлення до нешаблонної поведінки своєї дитини та свого внутрішнього стану, є виражені ознаки невпевненості у собі, незадоволеності собою та оточуючими, тривожні переживання за розвиток та здоров'я дитини. Компетентність розвивається пізніше.

3. Емоційно віддалений – ігноруючий тип емоційного вираження, ставлення до малечі як до об'єкту, близький до встановлення режиму, орієнтир на знання щодо розвитку дитини та на погляд оточуючих. Материнська компетентність генерується пізно, виникають претензії до поведінки та проявів дитини, незадоволення оточуючими умовами, ставленням інших, браком часу на особисті потреби та постійній необхідності витратити всю енергію на дитину.

4. Амбівалентний – тип, який характеризується нестійкістю, нестабільністю, різкою конфронтацією потреб та цінностей дитини та оточуючих, які втручаються у процес виховання, з кардинально протилежними емоційними проявами. Неоднорідна компетентність до поведінки дитини, виникнення конфлікту між внутрішнім станом та потребою підкорятися думці оточуючих, незадоволеність собою, ставленням до себе та до малечі, засудження з одночасним виправданням.

5. Афективно відштовхуючий – низька цінність дитини, якщо вона взагалі є, емоційне вираження відносин здійснюється комплексом засудження та ігнорування, іноді доходючи до агресії. Низький рівень компетентності та задоволеності потреб дитини.

Зазначені моделі поведінки відіграють чи не найбільше значення у задоволеності жінки своєю роллю матері, адже вони слугують фільтром для самооцінювання як з точки зору «треба робити так» або «в жодному разі так не робити» і як результат мають емоційне задоволення виконання поставлених задач у процесі реалізації своєї ролі матері.

Наступним важливим чинником, який має значний вплив на формування стану задоволеності материнством є взаємовідносини з чоловіком (батьком малечі). Так, суттєвим є питання узгодженості позицій партнерів у ставленні до основних життєвих орієнтацій, зокрема тих, що пов'язані з вагітністю, народженням та вихованням дитини.

Як приклад такої ситуації є «вчасна» або «запланована» поява дитини в сім'ї, адже якщо народження малечі є бажаним та очікуваним для обох

партнерів, то такі відносини об'єднані певною метою і мають перспективу на успішний розвиток [16].

Необхідно враховувати і проживання кожним з партнерів криз, які спіткають їх відносини – сімейні, що рано чи пізно переживає кожна сім'я та особистісні, яким супроводжується розвиток кожного індивіда. Цю думку підтверджують дослідження І.В. Добрякова, які показали, що формування взаємовідносин та встановлення моделі спілкування матері з дитиною залежать від етапу сімейних відносин коли відбулося зачаття, проходила вагітність жінки та відбувалося народження дитини [7]. Наприклад, конфлікти з партнером, компенсаторна поведінка роблять матір тривожною, сприяє нестабільності емоцій, що відображається і на взаємовідносинах з дитиною. Дуже часто це проявляється шляхом невротичних хвилювань та переживань з приводу здоров'я малечі та може досягти рівня фобії втрати малюка.

Мухіна В.С. зазначає, що повноцінне наповнене проживання материнства передбачає наявність здорової прив'язаності та любові до батька малюка. Велику роль в цьому має ще й усвідомлення вагітності жінки, прийняття ним її фізіологічних змін, що може свідчити про готовність чоловіка стати батьком, піклуватися та проявляти турботу про жінку і дитину [5].

Дитина також впливає на задоволеність жінки своєю роллю матері. Діти, чий стиль поведінки відповідає очікуванням та передбаченням матері зміцнюють відчуття впевненості та компетентності матері. У процесі свого росту та розвитку малеча вибудовує свою модель поведінки відповідно до якої вона справляється з завданнями, що також впливає на відносини з матір'ю та формування материнства.

На задоволеність жінки собою в материнстві суттєво впливає і сприйняття самої дитини, на ставлення до неї та методи виховання. Якщо матір незадоволена собою, вважає, що вона некомпетентна, не може і не вміє піклуватися про свою дитину, то як правило, це призводить до занурення у

особистий внутрішній світ та аналіз своїх конфліктів, а не до уважнішого ставлення до потреб дитини. Крім того, емпіричні дослідження підтверджують, що подібні моделі поведінки матерів призводять до повтору цих сценаріїв життя дорослими дітьми [24].

Стейнберг Л. та Коскі К.Дж. вивчали питання, що стосувалось задоволеності роллю матері жінок, які досягли середнього віку. Вони довели наявність взаємозв'язку між різноманітними віковими чинниками, особистісними змінами, специфікою відносин з партнером та задоволенням роллю матері [42].

Вивчення цього питання в комплексі дало можливість зрозуміти як жінками усвідомлюються та сприймаються відносини з дітьми. Одним з припущень дослідження було – чим складніший та насиченіший переживаннями у жінки середній вік, тим менший рівень задоволеності роллю матері. Задоволеність життям загалом впливає на особистісні зміни жінки, на оточуюче її життя і навпаки. Жінки цієї вікової категорії можуть відчувати особливості цього періоду як періоду втрати контролю, замість направленості на прийняття та усвідомлення нової ролі і реформування сімейних стосунків.

Крім того, на задоволеність життям також мають вплив умови, в яких жінка проживає роль материнства. Задоволення базових потреб є цілою системою, яка надає емоційного забарвлення атмосфері материнської ролі.

Серед таких базових потреб дослідники виділяють: фізичне здоров'я, матеріальне благополуччя, близькість у стосунках з партнером, існування необхідного об'єму комунікацій та інше. Всі вони є складовою відчуття безпеки, яке на інстинктивному рівні є дуже важливим для жінки. Адже наявність ідеальних умов в цьому контексті позбавляють жінку від зайвих переживань і у неї немає необхідності витратити свою енергію та сили на щось інше окрім як на формування теплих міцних взаємовідносин з дитиною, створення для неї наповненого яскравого світу материнської уваги, турботи та любові.

Наприклад, головний біль імовірно може мати негативний вплив на задоволеність материнством, так як призводить до переправлення енергії на питання, які жінка може пов'язувати з роллю матері. Разом з цим, до погіршення самопочуття може призвести складність відносин з дітьми.

Схвильованість та переживання труднощів, пов'язаних з матеріальним забезпеченням також «притуплює» порив материнської любові адже її інстинкти направлені на пошук забезпечення життєдіяльності дитини, що безсумнівно впливає на якість проживання материнства та на емоції, пов'язані з ним.

Отже, як ми бачимо, що все з чим дотично материнство та все, що оточує і наповнює жінку відіграє величезне значення в її задоволенні своєю роллю матері.

Основними чинниками, які впливають на задоволеність жінки материнством є – досвід власного дитинства та відносин з матір'ю; оточення, яке формує ідеальний образ матері; якість шлюбних відносин, направленість сімейних поглядів на виконання ролі батьків; комфортність умов життєдіяльності жінки та дитини; особистісні характеристики жінки та її індивідуальні особливості і т.д.

**Висновки до першого розділу.** Поняття самореалізація, самооцінка та задоволеність в контексті материнства підкреслює важливість суб'єктивного ставлення жінки до свого минулого, усвідомлення потреб теперішнього та зацікавленості у перспективах майбутнього.

Кожен з цих трьох аспектів є невід'ємним компонентом в системі пізнання жінкою своїх внутрішніх переживань та вираження їх шляхом реалізації певної моделі поведінки.

Комплексний підхід до вивчення окреслених питань сприяє детальному та більш глибокому дослідженню факторів, які впливають на процес трансформації понять та явищ. Коли зміна відбувається в одному, то це неминуче вплине і на інші компоненти системи.

Як показали результати нашого теоретичного аналізу, материнська ідентичність може досліджуватися в площині типу відносин жінки з власною матір'ю, завдяки яким створюється основа для формування у доньки образу матері. Цей образ стає прикладом, за допомогою якого дівчина буде ідентифікувати себе як у процесі підготовки до материнства, так і після набуття статусу мами.

Логічним продовженням цієї ідентифікації можна вважати оцінку жінкою в ролі матері якості виконання та реалізації всіх характеристик сформованого образу, відповідність основним внутрішнім вимогам, які супроводжують образ матері. Це і складає сутність самооцінки та відчуття самоцінності для жінки в материнстві.

Продовжуючи розглядати «систему материнства» в контексті жіночої суб'єктності, результатом самореалізації та самооцінки жінки є задоволення своєю роллю та життям загалом.

Саме тому важливо емпірично дослідити вплив різноманітних чинників, які існують в житті жінки на всі елементи окремо (самореалізація, самооцінка) та в сукупності – розглядаючи питання задоволеності материнством та життям загалом.



## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ НА ЇЇ ЗАГАЛЬНУ ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ

#### 2.1 Опис процедури дослідження та обраних методик дослідження самооцінки, самореалізації та задоволеності життям жінки

Проаналізувавши зарубіжні та вітчизняні дослідження, ми дійшли висновку, що самореалізація жінки в ролі матері в площині задоволеності життям та материнством вимагає більш глибокого вивчення.

Узагальнюючи досвід дослідників, ми можемо зробити припущення, що ставлення матері до своєї ролі може змінюватися, адже воно знаходиться в основі концепції жіночого «Я» та складається з особистісних аспектів та вибіркового поведінки, що залежать від зовнішніх та внутрішніх факторів.

Водночас, стійкість сформованого ставлення до материнства є однією з ознак зрілості і навіть компетентності материнства, яка є однією із характеристик задоволеності материнством.

Крім того, такий компонент як самооцінка жінки в материнстві з часом розвивається та змінюється. Навіть, враховуючи досвід та самооцінку матері новонародженої дитини, матері трьохрічної дитини та, наприклад, матері дитини-підлітка, це будуть різні картини «Я» концепції та диференційовані чинники, які впливають на неї. Зазначені ситуації відрізняються соціальним положенням, досвідом та статусом.

Дуже часто ми можемо спостерігати тривожні стани матерів через складнощі, які виникають у процесі догляду та виховання дітей, особливо якщо це діти кризового віку. Враховуючи те, що матір має схильність до ототожнення зі своєю малечею, тому поведінка дитини, як правило, в таких випадках сприймається як продовження особистісного Я.

Крім того, брак внутрішніх сил та ресурсу матері можуть викликати відчуття тривожності, безпорадності та пригніченості, що має впливати на ставлення до себе як до матері та як до особистості загалом.

Результати дослідження можуть показати, як саме самооцінка жінки змінюється у залежності від реалізації її життєвих очікувань, бажань жінки, які для неї мають суттєве значення та як ця картина загалом впливає на рівень задоволеності життям.

Для здійснення дослідження нами обрано такі методики:

- методика діагностики рівня самооцінки особистості Г.М. Казанцевої (питання адаптовані під материнство);
- опитувальник материнського ставлення (ОМС В.В. Волкової);
- методика О. Фанталової "Рівень співвідношення "цінності" і "доступності" в різних життєвих сферах";
- тест індекс життєвої задоволеності (адаптація Н.В. Паніної).

Так, у ході написання кваліфікаційної роботи нами була використана **діагностика рівня самооцінки особистості Г.М. Казанцевої**, за допомогою якої було визначено рівень самооцінки матерів.

Методика містить в собі твердження, які жінка приміряє до себе та у відповідях зазначає свою згоду чи незгоду з таким формулюванням, що відображає варіанти власної поведінки у наведених ситуаціях. За результатами використання методики можна прийти до висновку хто з жінок є представницями заниженої самооцінки, хто з них має адекватну самооцінку, а хто завищену.

За допомогою **Опитувальника материнського ставлення (ОМС В.В. Волкової)** використано для виявлення рівня сформованості відношення до материнства, яке можна розглядати у якості об'ємної комплексної системи особистісних позицій, що є елементом бази жіночої «Я» концепції. Рівень сформованості материнського ставлення дозволяє визначити зрілість і компетентність материнства.

Методологічною основою опитувальника є психологічна концепція суб'єктивних ставлень особистості В.М. Мясіщева. Система суспільних відносин, у яку виявляється включеним кожна людина з часу свого народження й до смерті, формує суб'єктивні ставлення до всіх сторін дійсності (і до материнства). В.М. Мясіщев виділяє 9 параметрів суб'єктивних ставлень особистості. На основі теорії суб'єктивних ставлень Волковою В.В. був розроблений опитувальник для вивчення материнського ставлення (ОМС).

У методиці виділено 10 ознак, що стосуються різних сторін ставлень жінки до актуального материнства. Ці 10 ознак поділені на 3 рівні залежно від рівня сформованості материнського ставлення.

Базовий - I рівень сформованості материнського ставлення - номери шкал в опитувальному аркуші 1, 2, 3, 4:

- модальність - якісне ставлення до материнства (може бути позитивною, негативною, амбівалентною);
- інтенсивність розвитку ставлення - сила, виразність ставлення;
- широта ставлення (багатство або вузькість) - сукупність параметрів взаємодії з дитиною;
- стійкість – стабільність ставлення.

Похідний – II рівень сформованості материнського ставлення - номери шкал в опитувальному аркуші 5, 6, 7, 8, 9:

- домінантність ставлення - пріоритет материнства порівняно з іншими сферами життя жінки;
- когерентність ставлення - внутрішня зв'язаність, гармонійність, цілісність всієї системи ставлень особистості матері;
- емоційність - рівень насиченості ставлень;
- інтелектуалізація, принциповість ставлень - опосередкованість соціально-культурними нормами, принципами, законами;

– активність ставлення - внутрішній потенціал і активність особистості матері в питаннях виховання й розвитку дитини;

Вищий – III рівень сформованості ставлення - (в опитувальному аркуші – шкала 10):

– ступінь усвідомленості ставлень - усвідомлена готовність до освоєння нової соціальної ролі;

– ступінь відповідальності за народження дитини.

Шкала включає 9 суджень, кожне з яких оцінюється - min 1 бал, шах - 5 24 балів.

Максимальна кількість балів за кожною ознакою - 45, мінімальна – 9. Результати тестування оцінюються в такий спосіб:

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

Також у ході дослідження була застосована методика О. Фанталової «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності» в різних життєвих сферах», яка може допомогти визначити сферу, що здійснює вирішальний вплив на психологічний та емоційний стан жінки у ролі матері.

Зазначена методика допомогла діагностувати внутрішній конфлікт між бажаним та доступним, рівень невдоволеності життям, обмеження в реалізації основних потреб, а також ступінь самореалізації, гармонії та життєвого балансу.

Методика вивчає та аналізує 12 базових загальнолюдських цінностей і відображає співвідношення психологічних критеріїв, як «Цінність» (Ц) і «Доступність» (Д) для жінки.

Також у ході написання роботи використано **Тест індекс життєвої задоволеності (адаптація Н.В. Паніної)** (далі – ІЖЗ).

Зазначений опитувальник демонструє загальний психоемоційний стан жінки, ступінь психологічного комфорту та соціально-психологічної інтеграції та адаптованості до материнства.

Так, «Індекс задоволеності життям» використано для оцінювання потреб, установок, цінностей та мотивів жінки аби визначити що саме позитивно впливає на психоемоційний стан матері, а що має негативне значення. Також тест загалом визначає психологічний стан жінки, що пов'язаний з особливостями її як індивіда та специфікою ставлення до різних сфер свого життя.

Тест у якості основного показника використовує емоційний фактор, а «задоволеність життям» характеризується психологічним комфортом, який включає в себе:

- інтерес до життя як протилежність апатії;
- рішучість, цілеспрямованість, послідовність у досягненні життєвих цілей;
- узгодженість між поставленими та реально досягнутими цілями;
- позитивна оцінка власних якостей та вчинків;
- загальний фон настрою.

Тест «Індекс життєвої задоволеності» складається з 20 питань, що відображають різні аспекти загального психологічного стану людини та її задоволеності життям.

Враховуючи зазначене, психодіагностичний інструментарій підбирався з метою дослідження рівня задоволеності життям через вивчення та аналіз ставлення жінки до материнства, а з урахуванням цього і її самооцінки. Крім того, методики підбиралися і для виявлення залежності самооцінки жінки в ролі матері від реалізації нею основних життєвих потреб, що також має своїм результатом емоційну та чуттєву складову задоволеності життям загалом та визначення чинників, які сприяли такому психоемоційному стану жінки.

## **2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження**

Учасницями дослідження стало 28 матерів, які мають дітей від 3 до 5 років. Усі жінки мають сім'ю та партнерів і проживають в Україні.

У 29,3% жінок по дві дитини, а в 71,7% - по одній. З них 34% дівчаток та 66% хлопчиків. 88% учасниць мають вищу освіту, 7% дві вищі освіти, 5% - базова вища. Матеріальне благополуччя учасниць у 45,7% дозволяє купувати дорогі речі, 29% на достатньому рівні, 14,3% мають гроші на харчування, та 11% складно визначити матеріальні можливості.

З метою здійснення дослідження використано он-лайн форму, яку за допомогою соціальних мереж було розповсюджено. Учасниці дослідження були проінформовані про мету дослідження та методи.

У ході проходження опитування за методикою Г.М. Казанцевої, учасниці відповідали на 20 запропонованих питань, обираючи один з трьох варіантів відповідей «погоджуюся (+)», «не погоджуюся (-)», «не знаю (?)», який більш притаманний моделі поведінки. Було запропоновано стандартний перелік питань, проте зазначено, що все що запитується звучить і в контексті материнства та ставлення до нього.

Ми підраховали кількість відповідей зі знаком (+) починаючи з непарних номерів, а потім розраховали парні. Пораховали різницю першого результату з другим. Фінішний результат визначено від -10 до +10.

Таким чином, за допомогою діагностики рівня самооцінки особистості Г.М. Казанцевої, жінок було поділено на 3 групи в залежності від рівня самооцінки:

- I група - матері з заниженою самооцінкою (13 осіб);
- II група – матері з адекватною самооцінкою (10 осіб);
- III група – матері з завищеною самооцінкою (5 осіб).

Зазначений поділ на групи відбувався через те, що показник самооцінки є дотичним та характеризуючим елементом як відносно ставлення до материнства так і до задоволення базових потреб, і це допомагає простежити їх залежність та взаємовідношення між собою – підтвердити чи спростувати ці гіпотези.

Середні результати та показники результатів методики «Опитувальник материнського ставлення» В.В. Волкової представлені в таблиці №1.

Таблиця 1

Рівень	Шкала	Середній бал*	Бал рівня**	Загальний бал
Базовий	Модальність	28,95(3,216)	132,5 (33,125)	318,1 (30,681)
	Інтенсивність	27,50 (3,055)		
	Широта	39,70 (4,411)		
	Сталість	36,35 (4,038)		
Похідний	Домінантність	25,95 (2,883)	158,35 (31,67)	
	Когерентність	34,95 (3,883)		
	Емоційність	29,40 (3,266)		
	Принциповість	33,00 (3,666)		
	Активність	35,05 (3,894)		
Вищий	Ступінь усвідомлення	27,25 (3,027)	27,25 (27,25)	

\* у стовпці сума балів поділити на кількість (9) пунктів у шкалі;

\*\*у стовпці – сума балів за рівнем ділиться на кількість відповідних шкал зазначеного рівня.

Результати, які ми отримали у ході дослідження підтвердили нашу думку про спільність рис і характеристик матерів та особливостей їх відношення до дітей.

Водночас з цим, ми спостерігаємо, що абсолютна більшість опитуваних матерів демонструють високі результати показника широти. Це свідчить про широту інструментів взаємодії з малюком, постійну включеність матері у відносини з дитиною та проникнення ролі матері у всі сфери життя дітей.

Більше менш однаковий середній показник емоційності свідчить про збалансованість та адекватність емоційної системи у проявах по відношенню до дитини.

В теоретичній частині ми проаналізували наукові погляди, які підтвердили важливість особистого досвіду відносин з батьками, які ми мали в дитинстві. Поведінка, модель прояву ставлення до дитини, методи виховання, як правило, проявляються коли жінка сама стає матір'ю.

Модель виховання та відношення до малечі порушено нами і в ОМС В.В. Волкової. Так, 75,7% жінок на питання «Народження дитини для мене – це можливість виховання самостійної людини».

Крім того, 64% матерів стверджувально відповіли щодо необхідності та важливості дати малечі гарне якісне виховання, та 9% зазначили, що чітко знають як саме виховати дитину. Такі результати можуть свідчити про наявність внутрішніх конфліктів, адже значній кількості жінок дуже важливо дати гарне виховання дитині, але відносно маленький відсоток жінок знають як і за допомогою чого це зробити. Більшість матерів не впевнені в тому, що методи виховання, які вони застосовують є саме ті, що треба і приведуть до бажаних результатів. Імовірно це є основною причиною невпевненості жінки-матері, оскільки ідея суспільства про «гарне виховання» та спроби відповідати цій ідеї сприяють таким показникам за шкалою «інтелектуалізація», яка є значно вищою саме серед жінок з заниженим рівнем самооцінки.

Відповіді на питання щодо батьківського виховання досить відрізнялися один від одного. Запитуючи жінок «Я намагатимусь виховати свою дитину так як виховували мене» ми хотіли дізнатися наскільки така модель та методи виховання підходять для їх дітей. Більшість жінок відповіли, що в тому чи іншому аспекті не погоджуються з таким твердженням («важко відповісти» чи «скоріше згодна, чим не згодна») і лише 3 опитані матері «скоріше згодні, чим не згодні» з методами такого виховання, якого зазнали самі.

Досліджене питання жіночої самореалізації та статусу матері. За допомогою деяких питань ОМС В.В. Волкової нам вдалося вивчити пріоритет її материнства, як сферу, в якій жінка може бути реалізована.



Так, 14 жінок, тобто половина опитаних погодилися з твердженням, що «материнство це основа існування та самореалізації для кожної жінки», а інша половина «скоріше згодні, чим не згодні» з такою позицією.

Крім того, 45% матерів вважають, що материнство не є перешкодою для жіночої реалізації професії та соціумі. Жінки не розглядають народження та наявність дитини як обмеження чи перешкоду для свободи особистості у 10% матерів, 50% скоріше не розглядають та 40% не впевнені – важко відповісти.

Також використовуючи методику О. Фанталової «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності»» було визначено такі результати.

У I групі досліджуваних матерів, які характеризуються заниженою самооцінкою загалом дуже низький рівень доступності тих показників, які мають для них досить високу цінність. На прикладі однієї з учасниць, можна відслідкувати загальну закономірність цієї групи.

Так, з 12 представлених показників, цінними (набрали від 8 до 11 балів) є 5-6 характеристик, задоволеними з яких, в кращому випадку є 1-2, інші або мають середній рівень доступності, або взагалі не є цінними для жінки. Тобто з 12 показників задоволеними, відповідно до методики О. Фанталової є лише 1-2 сфери життя.



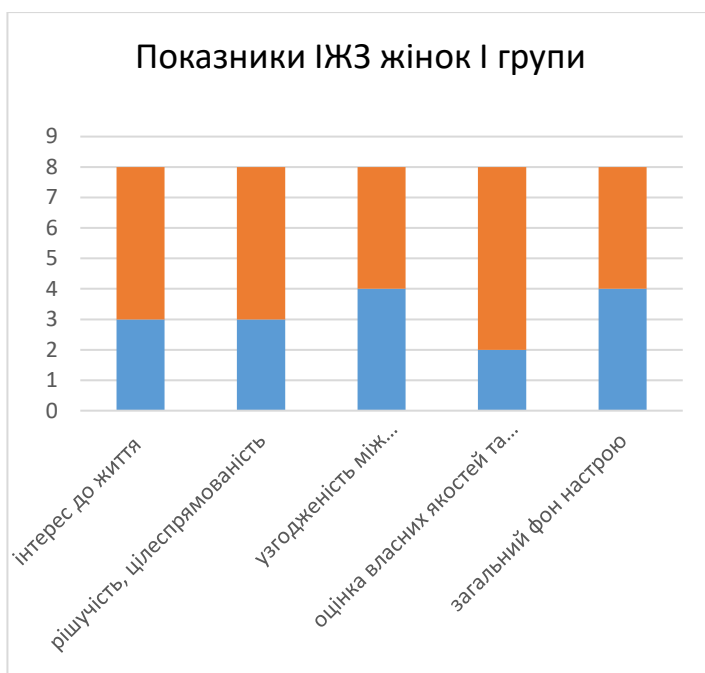
Рис. 2.1. Показники цінності та доступності у жінок з заниженим рівнем самооцінки

Низька самооцінка свого материнства у жінок викликана різними чинниками, серед яких бажання та потреба самореалізації у інших сферах свого життя, відсутність впевненості і недостатність часу для того, що дійсно важливо для жінки. Також у жінок цієї групи простежується достатній та високий рівні інтелекту та бажання наслідувати загальноприйнятими принципам про роль матері.

Крім того, майже у всіх матерів I групи простежується виражена потреба в цікавій роботі, любові і духовній близькості, матеріальному забезпеченні та впевненості в собі. Проте, лише у 3 (з 9 осіб) деякі з цих показників є реально доступними.

Індекс загальної життєвої задоволеності цієї категорії жінок становить від 20 до 30, що включає в себе як низький (у 4 жінок) так і середній (у 5 жінок) рівень життєвої задоволеності. Також, розглядаючи результати матерів I групи через призму ІЖЗ, то одразу помічається низький показник в категорії оцінки власних якостей та вчинків. Матері групи жінок з заниженою самооцінкою демонструють низький рівень рішучості та цілеспрямованості.

Характеристика «інтерес до життя як протилежність апатії» в I групі відзначається середніми та низьким рівнем ентузіазму та зацікавленості до свого звичайного життя, зокрема до побудови дитячо-материнських відносин. «Загальний фон настрою» варіюється від низького рівня до високого, що дає можливість припустити – чим менший рівень вимогливості до життя, тим більший рівень задоволеності ним.



**Рис.2.2. Показники низького індексу задоволеності життям**

Досліджуючи результати матерів II групи (з адекватним рівнем самооцінки) відслідковується 2 ситуації:

1. Або ж усі показники мають більш-менш збалансований характер – цінність і доступність не мають занадто завищених показників, всі унормовано цінні та доступні;
2. Або ж реально доступні саме ті життєві потреби, які особливо цінуються жінкою.



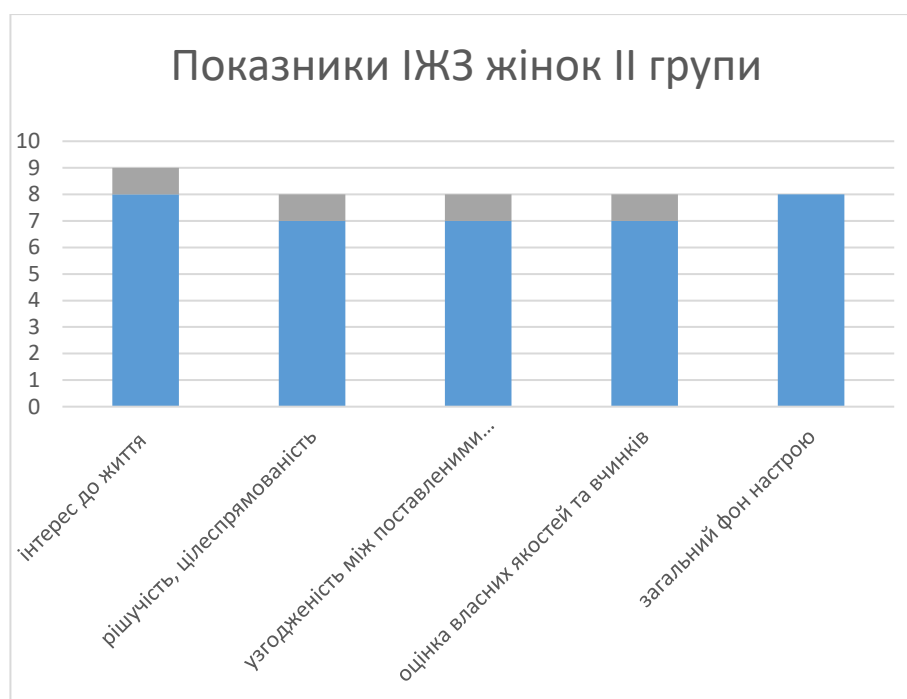
**Рис. 2.3. Показники цінності та доступності у жінок з адекватним рівнем самооцінки**

Серед актуальних потреб матерів II групи виділяють здоров'я, цікаву роботу, любов і духовну близькість з коханою людиною, матеріальне забезпечення, наявність хороших друзів. І саме достатній рівень задоволення цих потреб імовірно сприяє такому ж ІЖЗ. Так, рівень задоволеності життям у цієї групи жінок є середнім від 25 до 30 (у 4 жінок) та високим від 30 до 40 (у 3 жінок). Матері з високим рівнем ІЖЗ характерні низька тривожність та емоційна напруженість, високий показник емоційної стійкості, високий рівень психологічного комфорту та задоволеності своїм життям.

Крім того, за методикою О. Фанталової як додатковий показник - за доступність та реальність основних потреб є високий рівень впевненості в собі, в методах виховання своєї дитини та прийнятті рішень щодо неї. Це взаємопов'язано і з показниками ІЖЗ. Матері II групи демонструють високі показники послідовності у досягненні мети, а саме характеризуються рішучістю, наполегливістю, цілеспрямованістю та послідовністю у досягненні життєвих цілей. Це відображається і у відносинах з дитиною – знання щодо моделі поведінки, занять для дитини, напрямку розвитку та його результатів для малечі.

Також показуючи середній результат ІЖЗ в категорії оцінки власних якостей та вчинків, вони адекватно розцінюють свої внутрішні якості та зовнішні можливості.

Загальний фон настрою середній та високий, що показує такий же рівень емоційної задоволеності життям. Вказане підтверджується і тим, що матері з адекватним рівнем самооцінки мають середній та високий показники інтересу до життя.



**Рис.2.4. Показники високого індексу задоволеності життям**

Вивчення результатів дослідження жінок III групи (з завищеною самооцінкою) демонструють найбільшу з усіх попередніх груп потребу в спілкуванні, підтримці та наявності близьких людей, сім'ї та вірних друзів.

У всіх 4 учасниць опитування із завищеним рівнем самооцінки є потреба в духовній і фізичній близькості з коханою людиною, хороших і вірних друзях, а також, парадоксально, але і в свободі як незалежності у вчинках і діях. Останнє є парадоксальним адже з першого погляду жінки, які мають завищену самооцінку, виглядають як найбільш вільні та незалежні у своєму виборі та рішеннях порівняно з іншими групами. Проте їхня ж оцінка свідчить про те що, вони у більшості випадків залежать від створеного образу, який постійно потребує підтримання та посилення. В якомусь розумінні вони стали полоненими своїх уявлень і не можуть бути самими собою.



**Рис. 2.5.** Показники цінності та доступності у жінок з адекватним рівнем самооцінки

Це впливає на картину задоволеності життям, адже ІЖЗ у цієї категорії матерів є низьким (у учасниць) та середнім (у 2 учасниць). Вони характеризуються середнім рівнем рішучості, наполегливості та послідовності життєвих цілей. Крім того, низькі показники узгодженості між поставленими та реально досягнутими цілями.

Разом з тим, оцінка власних якостей та вчинків залишаються на середньому рівні.

У 3 учасниць з 4 в цій групі високий рівень доступності в категорії «Активне діяльнісне життя», що може свідчити про імовірну захисну реакцію та намагання захистити своє «Я» від розчарувань та неспроможності шляхом «бурної» діяльності. Разом з цим, низькі показники в категоріях доступності «вірні друзі» та «щасливе сімейне життя».



**Рис.2.6.** Показники мінливого індексу задоволеності життям

Загалом дослідження підтвердило, що жінки досить добре та позитивно відносяться до материнства і сприймають його як варіант розширення особистих можливостей.

Разом з цим, варто сказати, що реалізація основних потреб жінки, які не пов'язані з материнством (матеріальне благополуччя, чуттєва складова, фізичне здоров'я) та самооцінка її як матері (успішність цієї ролі чи неуспішність) дуже тісно взаємодіють в обидва напрямки. Так, систематична незадоволеність базових потреб призводить до відчуття «як мати я цього не варта», «для мене як для матері це недосяжно», «для таких матерів як я це неможливо», «такі матері як я на це не заслуговують», тому своїм результатом має низьку самооцінку.

Цей процес має і протилежну дію: самооцінка впливає на рівень домагань. Чим нижча самооцінка, тим менше жінка усвідомлює свої потреби, тим менші вимоги до оточуючих у ставленні до себе.

Взаємодія цих двох чинників напряму веде до результату у вигляді задоволеності життям. Якщо узгодженою та унормованою є ситуація з повною самореалізацією та материнською самооцінкою, тим більший індекс загальної життєвої задоволеності.

### **2.3 Рекомендації щодо психологічної підтримки матерів**

Розуміння ставлення жінок до свого материнства, вивчення природи материнської самооцінки, рівень цінності та рівень доступності життєвих благ допоможуть створити та підібрати практичні поради для покращення рівня задоволеності материнством і життям загалом, а також пропрацювати невпевненість.

Починаючи говорити про конкретно визначені рекомендації для матерів варто наголосити на важливості дотримання загальних порад щодо здорового способу життя.

По-перше, це стосується здорового харчування, сну та регулярної фізичної активності.

Ми не досліджували, але добре розуміємо вплив гормональної системи на організм жінки. Вона виступає фізіологічним регулятором психологічного здоров'я жінки.

Так, на якість життя впливає збалансованість і регулярність харчування, наповнене вітамінами та корисними мікроелементами. Зокрема, важливо розуміти і вплив алкоголю та цукру на гормональний баланс, оскільки він порушується та дестабілізується, сприяє швидкій втомлюваності і підвищеному рівню кортизолу.

Фізична активність та спорт стабілізують підвищений рівень кортизолу, сприяють зниженню стресу та виробленню гормонів щастя – дофаміну, серотоніну та ендорфіну.

Варто наголосити на важливості необхідної кількості та якості сну, оскільки він сприяє відновленню фізичних і душевних сил, підтримці та зміцненню імунітету, ефективності реалізації пізнавальних функцій.

Крім того, вплив на нормальну діяльність структур організму мають гормони, синтез і виділення яких відбувається у певні фази сну.

Важливим елементом в підвищенні рівня задоволеності собою, материнством та життям є знання та практика методів саморелаксації.

Швидкий ритм життя, пов'язаний з реалізацією жінкою різноманітних ролей, зокрема, ритм в режимі «встигнути все» пов'язаний з вирішенням побутових питань, робочих процесів та турбот у догляді за дитиною безумовно викликає стрес та напругу у жінки. А кожна така психологічна напруга викликає і фізичні прояви напруження в тілі. Навчившись позбуватися надмірної м'язової напруги, жінка зможе зменшувати рівень інтенсивності негативних переживань та емоцій, які спровоковані стресовими факторами.



Ефективною є релаксація з використанням музики, яку можна поєднувати з іншими техніками, зокрема терапія голосом, дихальна гімнастика та танцювальна терапія.

Виконання вправ дихання, відтворення емоцій тілом, крім наповнення мозку киснем, що змушує його працювати ефективніше, жінка концентрує увагу на фізичних та дихальних вправах, тим самим переключає увагу. Так, зазначені методи результативні тим, що зменшують рівень інтелектуалізації, а тому знижує рівень самокритики та можливості порівнювати з іншими матерями чи співвідносити себе із загальноприйнятими нормами виховання дитини та догляду за нею.

Наступним важливим методом є саморелаксація через образ. На свіжому повітрі чи із застосуванням музики, заплющивши очі жінка має згадати ідеальні для неї умови, що асоціюються з комфортом, любов'ю, радістю. Як правило, такий метод викликає стан легкості, безтурботності і дозволяє зменшити рівень негативних переживань, самокритики та самоосуду.

Крім того, будь-який дестабілізатор та стрес-фактор, якого позбуваються за допомогою вищевказаних методів, має одразу замінитися новим гарним досвідом та проявами емоцій.

В емпіричній частині, у ході використання Індексу загальної життєвої задоволеності, ми вимірювали показник – інтерес до життя. З огляду на це, варто наголосити на важливості створення позитивного досвіду, зокрема – спробувати те, що завжди хотіла, поїхати туди, куди завжди мріяла, прочитати те, що довго планувала, дізнатися те, що завжди було цікавим. Такий спосіб сприяє формуванню нової мотивації, породжує прояви нових емоцій, а тому і спонукає до глибшого вивчення жінкою самої себе та усвідомлення власних бажань та потреб. Це є досить дієвим способом, адже постійна концентрація на потребах дитини часто позбавляє жінку можливості подумати про свої інтереси і майже не залишає жінці часу на себе.

Зачіпаючи питання «часу», то для підвищення рівня задоволеності собою та своїм материнством важливо рівномірно розподіляти свій особистий час. Це можливо зробити виділивши пріоритети та надважливі завдання. Такий підхід до вивчення свого часу можна застосувати шляхом самоаналізу чи самоспостереження, а можливо звернутися за порадою до спеціаліста з тайм-менеджменту.

Приділивши увагу питанню часу, можливо також вирішити питання щодо реалізації базових життєвих потреб для жінки, які є фундаментом для формування адекватної самооцінки жінки. Як приклад, враховуючи результати застосування методики О. Фанталової «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності» в різних життєвих сферах, можна згадати про важливість для жінки показника любові та духовної близькості з коханою людиною, на що дуже часто у матері з батьком не вистачає часу. Так, підвищуючи рівень ендорфінів від задоволення цієї потреби, отримання підтримки від чоловіка, у жінки з'являється більше впевненості у своїй поведінці, методах виховання дитини та формуванні моделі взаємовідносин з дитиною.

Враховуючи те, що матір часто сприймає поведінку та розвиток дитини як свій особистий, про що ми говорили в теоретичній частині роботи, важливим є створення умов за яких би дитина робила це результативно та успішно.

Продуктивні та цікаві спільні заняття з дитиною породжують тісний взаємозв'язок, який сприяє результативності у розвитку дитини. Так, займаючись заняттями, результат яких можна простежити чи виміряти, через деякий час дасть можливість оцінити свій вплив на розвиток дитини та позитивно сприйняти свою роль матері. В таких випадках мати розуміє, що завдяки тому, що вона якісно тим чи іншим способом виконує свою роль матері, жінка підвищує рівень своєї самоцінності та самооцінки.

При цьому, слід пам'ятати, що підвищуючи планку у досягненні цілей та завдань, які жінка ставить перед собою та своєю дитиною мають

бути реалістичними, з урахуванням особливостей характеру дитини та умов, в яких вона його використовує. Водночас з цим, виконання таких завдань та досягнення цілей сприяє виробці та підвищенню рівня дофаміну.

Підводячи підсумки рекомендацій з приводу психологічного благополуччя, задоволеності жінкою своїм материнством та щодо її самооцінки, варто наголосити на тому, що поради мають ефект тоді, коли жінка усвідомлює причини низького рівня зазначених категорій.

Так, перш ніж намагатися удосконалювати себе та методи виховання своєї дитини, варто розібратися чому жінці цього хочеться. Лише усвідомивши існуючі потреби та аналіз свого власного дитинства, зокрема ставлення до матері, можуть привести до вирішення проблем низької самооцінки та незадоволеності материнством. Адже неможливо ефективно вилікувати хворобу, знявши лише симптоматику.

### **Висновок до другого розділу.**

У ході здійснення емпіричного дослідження нами було визначено групи жінок за показником самооцінки – заниженою, адекватною та завищеною. Зазначений підхід надав нам можливість прослідкувати деякі закономірності в уявленнях жінок про себе як особистість та окремо про себе як про матір, сформованості «Я-концепцій» та впливу цього симбіозу на загальний показник задоволеності життям.

Дослідивши всі фактори від яких залежить показник задоволеності життям жінки, нам вдалося пояснити причини відхилень від норми, встановити залежність результатів наших досліджень від суб'єктивних та об'єктивних факторів самої жінки та обставин життя.

Досліджуючи питання жіночої самореалізації і статусу матері, та індекс задоволеності життям в цілому, дають змогу прийти до висновку яка саме складова знижує показник і яким чином можна це виправити.

За результатами дослідження визначено рекомендації, які можуть впливати як на окрему складову материнства, так і на системне його сприйняття, а отже покликані поліпшити показники щастя жінок.

Досліджено важливість задоволення базових потреб жінки, фактори, які сприяють зміцненню зв'язку матері з дитиною, а тому і підвищенню впевненості у правильності своєї моделі материнства і як результат – задоволеності роллю матері.

## ВИСНОВКИ

Здійснивши теоретичне аналізування підходів до розгляду феномена материнства та емпірично дослідивши ставлення жінки до материнства, її самооцінку, самореалізацію в ролі матері, задоволеність материнством і життям жінки, нами вивчено чинники, що впливають на формування материнської ролі.

Таким чином, проаналізовано фактори, які впливають на самооцінку, розглянуто передумови формування ідеальної моделі материнства, досліджено самосприйняття жінки у ролі матері, вплив материнської самооцінки та задоволення своїм материнством на формування відносин з дитиною.

У ході емпіричного дослідження за допомогою кількісних показників було встановлено якісні результати успішності інтеграції образів матері та дитини. Так, індекс життєвої задоволеності показав свою залежність як від загальних об'єктивних умов життєдіяльності жінки так і від її суб'єктивного самосприйняття та самооцінки.

Підтверджено, що у випадку наявності високого рівня домагань та потреб, але низькому рівні їх задоволення настає відчуття суб'єктивного незадоволення життям, що в свою чергу спотворює реальну картину сприйняття ідеального образу материнства. Вказане може мати своїм наслідком зниження інтересу до життя в контексті побудови відносин з дитиною, відсутність рішучості у виборі моделі материнства та впевненості у методах виховання.

Крім того, підтверджено важливість здорової поведінки власної матері, адекватність підходу до формування взаємовідносин з дівчинкою, адже модель ставлення до дівчинки слугує фундаментом для створення її образу материнства. Труднощі та проблеми, з якими дівчинка зустрічається у взаємовідносинах з матір'ю є каталізатором її поведінки в ролі матері. Позитивні усвідомлення з дитинства та травматичні події мають великий

вплив на ставлення жінки до свого материнства і слугують шаблоном відповідності чи невідповідності материнської поведінки.

Розглядаючи материнство з точки зору жіночої суб'єктності, ми обрали комплексний підхід, оскільки самооцінка, ставлення до свого материнства та ступінь задоволення загальних потреб жінки як особистості лише в своєму поєднанні дають повну причинно-наслідкову картину, пояснює чим зумовлено той чи інший материнський прояв та як могло би бути інакше.

Тільки усвідомлюючи всі згадані елементи материнського благополуччя жінка може ефективно трансформувати те, що її не влаштовує, змінювати та удосконалювати те, що вона вважає важливим в створенні здорових взаємовідносин з дитиною.

Перспективами подальшого дослідження є питання залежності психічного розвитку дитини від емоційного стану матері, її впевненості у собі та своїх діях. Крім того, цікавим буде дослідження цих категорій, враховуючи наявність соціальної підтримки матері та дитини, зокрема єдиний підхід батька дитини та матері до виховання.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аверіна К.С. Сучасна криза ідентичності: активність особистості чи шлях до сингулярності / за голов. ред. Д.В. Яковлева; відпов. секретар І.В. Шамша. Національний університет "Одеська юридична академія". Актуальні проблеми філософії та соціології : Науково-практичний журнал. Одеса, 2017. Вип. 15. С. 3–5.
2. Базика Є. С. Взаємозв'язок задоволеності шлюбом з фактором рівня домагань. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2015. № 1. С. 24-29
3. Белогай К. Н., Морозова И. С. Эмпирическое исследование структуры родительского отношения. Психологическая наука и образование. 2008. №4. С. 12–23.
4. Брутман В. И., Филипова Г. Г., Хамитова И. Ю. Методики изучения психологических состояний женщин во время беременности и после родов. Вопросы психологии. 1997. №6. С. 38–47.
5. Брутман В.І., Філіппова Г.Г., Хамітова І.Ю. Динаміка психічного стану жінки під час вагітності і після пологів. Питання України. 2002. № 1. С. 59–69, № 3. С. 109–117.
6. Варга А. Структура і типи батьківського ставлення: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01 / Анна Яківна Варга. М., 1986. 206 с.
7. Васильченко О.М. Діагностика та корекція репродуктивної поведінки особистості: навчально-методичне видання. К.-Н.: СПД Фельдман О.О., 2012. 96 с.
8. Гасюк М. Суб'єктивне сприйняття теперішнього, минулого та майбутнього у структурі психологічного благополуччя особистості. Соціальна психологія: наук. журнал. 2013. № 55. С. 10-16
9. Гошовська А.В., Гошовський В.М. Ефективність профілактики порушень у системі «мати – плацента – плід». Клінічна анатомія та оперативна хірургія. 2016. С. 72–75.

10. Захарова Е. И., Калачева Н. Ю. Условия удовлетворенности материнством женщин, имеющих детей раннего и дошкольного возраста. Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского. 2012. №28. С. 1226–1233.
11. Кобильченко В.В., Омельченко І.М. Спеціальна психологія: підручник. Київ: ВЦ «Академія», 2020. 224 с.
12. Коваленко А. Життєві цінності подружжя як чинник задоволеності шлюбом. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2016. Вип. 1. С. 59-62.
13. Кулаков Р. С. Психологічні аспекти становлення самооцінки та рівня домагань як основних конструктів самосвідомості в процесі особистісного зростання. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Сер. : Психологія і педагогіка. 2013. Вип. 25. С. 81-85.
14. Кун М., Макпартленд Т. Эмпирическое исследование установок личности на себя. Современная зарубежная социальная психология: тексты. Под ред. Г.М. Андреевой, И.Н. Богомоловой. Москва: Издательство МГУ, 1984. С. 180–187.
15. Куфтык Е. В. Методика исследования удовлетворенности родительской ролью. Методические рекомендации. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2006. 45 с.
16. Лук'янова К.А. Феномен батьківства у сучасному вимірі. Соціальна робота. Соціальна педагогіка: зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Сер.11. Випуск 22. С. 71-77.
17. Малильо О.П., Корнієнко І.О. Опанувальна поведінка особистості в процесі розвитку сімейних відносин. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2013. № 21. С. 399-410.



- 18.Марценюк М.О. Роль психологічного стресу в контексті сімейних труднощів. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i36/29.pdf>
- 19.Матвеева О.В. Аналіз материнства з позиції теорії діяльності. Київ : ВДГУ. 2004. С. 76.
- 20.Меднікова Г.І. Особистісна зрілість: сутність та критерії. Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. Сковороди. Психологія. 2012. № 44 (2). С. 127-134.
- 21.Мирошниченко І.В. Соціальна психологія та соціальна робота. Київ : А-Пріор, 2017. 380 с.
- 22.Мінюрова С.А., Тетерлева Е.А. Діалогічний підхід до аналізу смислового переживання материнства. Психологічний журнал. 2002. № 5. С. 63–75.
- 23.Мещерякова С. Ю. Психологическая готовность к материнству. Вопросы психологии. 2000. №5. С. 18–27.
- 24.Нероба М. В. Материнство як психологічний феномен. Педагогічний Процес: теорія і Практика. 2015. №3. С. 48–53.
- 25.Перун М.Б. Типологія материнської ідентичності жінок на ранньому етапі материнства : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01. Львів, 2016. 249 с.
- 26.Пілецька Л. С. Психологічні особливості самореалізації особистості в умовах шлюбу. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2015. № 3. С. 337-344.
- 27.Пренатальна психологія та психологія батьківства: методичні рекомендації до вивчення навчальної дисципліни. Навчально-методична розробка / уклад. Н. М. Булатевич. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. 40 с.
- 28.Проскурняк О. Чинники та етапи становлення материнства. Практична психологія та соціальна робота, 2007. №3. С. 13-16.
29. Загальна психологія : підручник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела. 2009. 464 с.

- 30.Стернійчук М.Ю., Литвиненко С.О. Психологічні особливості впливу батьківських фігур на становлення ідентичності жінки. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. 2014. № 3. С. 147–149.
- 31.Сучасна психологія: проблеми та перспективи. Збірник наукових праць. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2021. 160 с.
- 32.Трушкіна С.В. Моделі материнства у жінок з нормальною і порушеною батьківською поведінкою. Питання психології. 2010. № 5. С. 95–104.
- 33.Ушакова В. Психоемоційний стан жінок у ранньому післяпологовому періоді життя. Наукове періодичне видання: Психологія і суспільство №3. 2014. С. 144-152.
- 34.Федяєва В. Сімейна педагогіка: у 2-х т. Херсон: Видавництво ХДУ, 2007. Т. 2. –580 с
35. Филиппова Г. Г. Психология материнства: Учебное пособие. Москва: Издательство Института Психотерапии, 2002. 240 с.
36. Шевчук Г.С. Материнська ідентичність у структурі Я-концепції жінки. Проблеми сучасної психології. 2010. № 9. С. 765–777.
- 37.Шишман А. Психологія близьких відносин. Сучасна психологія: проблеми і перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції 12.11.2020 р. // Збірник наукових праць. Ізмаїл, 2020. 184 с.
- 38.Шрамко І.А. Психологічне забезпечення соціальної підтримки жінок під час вагітності та грудного вигодовування: дис. канд. психол. наук: 19.00.05, Сєвєродонецьк, 2018. 220 с.
39. Яремчук Н.В. Психологічні особливості готовності молодої жінки до майбутнього материнства. Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. / [ред. кол.: В.В. Олійник (гол. ред.) та ін.]. К.: Геопринт, 2008. Вип. 7. – С. 234-239.
40. Benedek T. The family as a psychological field. Parenthood: It's psychology and psychopathology. 1970. №6. С. 12–23

41. Birns B., Hay D. *The Different Faces of Motherhood*. New York: Publishing Press, 1989. 356 c.
42. Chodorow N. *The reproduction of mothering: Psychoanalysis and the sociology of gender*. Berkeley: University of California Press, 1978. 315 c.
43. Fraiberg S., Adelson E., Shapiro V. Ghosts in the nursery: A psychoanalytic approach to the problems of impaired infant-mother. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*. 1980. №14. C. 387–421.
44. McGrath M. M., Meyer C. M. *Maternal Self-Esteem: From Theory to Clinical Practice in a Special Care Nursery*. *Children's Health Care*. 1992. №4. C. 15–21.
45. Rubin R. *Attainment of the maternal role: Part I*. *Nursing Research*. 1967. №16. C. 237–245.

## ДОДАТКИ

Додаток А

### КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Хохуда Аліна Едуардівна, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

**ЗАЯВЛЯЮ**, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;
  - надавати згоду на:
    - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
    - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
    - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
      - самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
      - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
      - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
      - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
      - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
      - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
      - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
      - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
      - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
      - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
      - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
      - не підроблювати документи;
      - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;

- не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
- не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
- не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
- не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
- не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
- не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

**УСВІДОМЛЮЮ**, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

**20.09.2021**  
(дата)



**Аліна Хохуда**  
(ім'я, прізвище)