МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ МАТЕРІВ-ОДИНАЧОК В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

Виконала: студентка 2 курсу
Група:8.0533-1-з
Спеціальність: 053-Психологія
Боговин Катерина Леонідівна
Науковий керівник: Стадніченко Н.В. к.пед.н., доцент кафедри акторської майстерності
Науковий консультант: Горбань Г.О. д.психол.н., професор кафедри психології
Рецензент: Гредінарова О.М. к.психол.н., доцент кафедри психології

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
к.психол.н.,доцент. Н.О.Губа
«____» _____ 2024 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Боговин Катерині Леонідівні

1. Тема роботи: «Соціально-психологічні механізми адаптації матерів-одиначок в сучасних умовах»
керівник роботи Стадніченко Н.В., к.пед.н., доцент кафедри акторської майстерності
затверджена Наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року №1446-с.
2. Термін подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи: матеріали, одержані під час підготовчого етапу виконання кваліфікаційної роботи. Відкриті джерела статистичних, інформаційно-аналітичних, емпіричних та архівних даних, що відображають стан розвитку проблеми дослідження соціально-психологічних механізмів адаптації матерів-одиначок в сучасних умовах.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. Проаналізувати соціальні та психологічні особливості прояву феномену одинокого материнства в сучасних умовах. 2. Розкрити особливості застосування соціально-психологічних механізмів адаптації матерів-одиначок до сучасних умов життя. 3. Розробити програму соціально-психологічної адаптації матерів-одиначок до сучасних умов життя. 4. Виявити ефективність впровадження програми соціально-психологічної адаптації матерів-одиночок.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): 3 таблиці, 3 рисунка

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Стадніченко Н.М, доцент		
Розділ 1	Стадніченко Н.М, доцент		
Розділ 2	Стадніченко Н.М, доцент		
Розділ 3	Стадніченко Н.М, доцент		
Висновки	Стадніченко Н.М, доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ К.Л. Боговин

Керівник _____ Н.М. Стадніченко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 120 сторінок, 3 таблиці, 3 рисунка, 72 джерела, 2 додатки.

Об’єкт дослідження: механізми адаптації матерів-одиначок.

Предмет дослідження: соціально-психологічні механізми адаптації матерів-одиначок в сучасних умовах.

Мета дослідження: дослідити соціально-психологічні механізми адаптації та розробити програму психологічної підтримки матерів-одиначок в сучасних умовах.

Гіпотеза: у дослідженні передбачається, що матері-одиночки значно краще пристосовуються до сучасних умов життя в українському суспільстві після надання психологічної підтримки та проведення консультації з соціально-психологічної адаптації.

Методи дослідження: теоретичні (комплексний аналіз наукових джерел, правової бази щодо соціального захисту одиноких матерів, аналіз психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури); емпіричні (асоціативний експеримент, анкетування, тестування, порівняльний метод, психодіагностичні методики, зокрема експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації за авторством В.В. Бойко та діагностика соціально-психологічної адаптації за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда); методи математичної статистики.

Наукова новизна здобутих результатів полягає в тому, що здійснено обґрунтування прояву феномену одинокого материнства в сучасних умовах військового стану в Україні; розкриті особливості застосування соціально-психологічних механізмів адаптації матерів-одиначок до сучасних умов життя; доведено потребу розробки інноваційних підходів до соціально-психологічної роботи з матерями-одиначками як специфічною категорією в сучасних українських реаліях.

МАТЕРІ-ОДИНОЧКИ, АДАПТАЦІЯ, МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ, ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

SUMMARY

The qualifying work consists of: 120 pages, 3 tables, 3 figures, 72 sources, 2 appendices.

Object of research: adaptation mechanisms of single mothers.

The subject of the study: socio-psychological mechanisms of adaptation of single mothers in modern conditions.

The purpose of the study: to investigate the social and psychological mechanisms of adaptation and to develop a program of psychological support for single mothers in modern conditions.

Hypothesis: the study assumes that single mothers adapt much better to modern living conditions in Ukrainian society after providing psychological support and counseling on social and psychological adaptation.

Research methods: theoretical (complex analysis of scientific sources, legal framework for social protection of single mothers, analysis of psychological-pedagogical and educational-methodical literature); empirical (associative experiment, questionnaire, testing, comparative method, psychodiagnostic methods, in particular, express diagnosis of the level of personal frustration according to the authorship of V.V. Boyko and diagnosis of social and psychological adaptation according to the method of K. Rogers and R. Diamond); methods of mathematical statistics.

The scientific novelty of the obtained results is that the substantiation of the manifestation of the phenomenon of single motherhood in the modern conditions of military rule in Ukraine has been carried out; revealed features of the application of social and psychological mechanisms of adaptation of single mothers to modern living conditions; the need to develop innovative approaches to socio-psychological work with single mothers as a specific category in modern Ukrainian realities is proven.

SINGLE MOTHERS, ADAPTATION, ADAPTATION MECHANISMS, SOCIAL- PSYCHOLOGICAL ADAPTATION PROGRAM

ЗМІСТ

ВСТУП……..... 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ОДИНОКОГО МАТЕРИНСТВА ……..... 11
1.1. Особливості поняття «одинокого материнства» …….. 11
1.2. Соціальні та психологічні проблеми одинокого материнства…..….. 20
1.3. Особливості життя матерів-одиначок в сучасних умовах.…… 30
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ АДАПТАЦІЇ МАТЕРІВ-ОДИНАЧОК ДО СУЧАСНИХ УМОВ ЖИТТЯ…..……. 42
2.1. Нормативно-правова база застосування механізмів соціально-психологічного захисту матерів-одиначок в сучасній Україні…...…… 42
2.2. Технології та механізми соціально-психологічної роботи з жінками, які самостійно виховують дітей…...……. 48
2.3. Чинники, що впливають на формування соціально-психологічних механізмів адаптації матерів-одиначок……..…….. 58
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МАТЕРІВ-ОДИНАЧОК ДО СУЧАСНИХ УМОВ ЖИТТЯ…… 68
3.1. Організація та методи дослідження…...…...……. 68
3.2. Зміст та структура програми соціально-психологічної адаптації матерів-одиначок до сучасних умов життя…..…… 71
3.3. Аналіз ефективності програми соціально-психологічної адаптації матерів-одиночок…….……..……. 99
ВИСНОВКИ..…….. 109
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…..…….. 111
ДОДАТКИ…… 121

ВСТУП

Актуальність дослідження полягає в тому, що зростання кількості сімей, де матері виховують дітей самостійно, ставить нові виклики перед суспільством та системою підтримки. Соціальні та економічні умови сучасного світу, зміни у сімейних структурах, а також збільшення тиску на жінок, які самі виховують дітей, вимагають глибшого розуміння процесів їх адаптації.

Матері-одиначки стикаються з багатьма труднощами: від фінансових проблем до емоційного та психологічного навантаження. Вивченням соціально-психологічних механізмів, які сприяють їх успішній адаптації, займаються багато українських дослідників (Гавриловська К., Базилюк І., Кияниця З., Костишин Е., Петрочко Ж., Саранча І., Парнева Н., Чухрій І. та інші вчені) та закордонні вчені (Bowlby J., Chavda K, Nisarga V., Doherty W.J. Murry V.M., Bynum M.S., Brody G.H., Willert A., Stephens D. та інші автори), які вказують на необхідність розробки ефективних заходів підтримки, вивчають основні фактори, які допомагають матерям-одиначкам знаходити ресурси для подолання стресових ситуацій (Кравченко О., Лунякова Л., Пашкова Є., Чеховська І., Щербакова О.), будувати міцні соціальні зв’язки та забезпечувати власну емоційну стабільність (Герега О., Волошенко М., Пастощук Г., Федоренко Р.), зберігаючи при цьому як власне психологічне благополуччя, так і добробут дітей.

Безперечно, більшість жінок не бажають бути самотніми матерями, але є й такі, які свідомо обирають цей шлях і йдуть по ньому з гордо піднятою головою. Термін «матері-одиначки за вибором» (Алексєєнко Т., Булгакова О., Кримова Н., Дутчак О., Ткалич А., Підвальна Ю., Дзьонь А., Шевців Ю., Білецький О. та інші вчені) точно характеризує тих жінок, які мають достатні ресурси для успішного управління неповною сім'єю. У цій ситуації жінки

стикаються з різноманітними труднощами, серед яких особливу увагу заслуговує соціально-психологічна адаптація та її детермінанти.

Дослідження соціально-психологічних механізмів адаптації матерів-одиначок в сучасних умовах не лише відповідає існуючим в нашому суспільстві соціальним викликам, але й має практичну значимість для розробки програм психологічної допомоги та соціальних програм, спрямованих на підтримку матерів-одиначок. Дослідження механізмів адаптації матерів-одиначок у сучасному суспільстві дозволить ефективніше вирішувати проблеми соціальної ізоляції, сприяти розвитку психологічної стійкості та підвищувати рівень адаптації таких жінок у сучасних умовах.

Об’єкт дослідження: механізми адаптації матерів-одиначок.

Предмет дослідження: соціально-психологічні механізми адаптації матерів-одиначок в сучасних умовах.

Мета дослідження: дослідити соціально-психологічні механізми адаптації та розробити програму психологічної підтримки матерів-одиначок в сучасних умовах.

Гіпотеза: у дослідженні передбачається, що матері-одиночки значно краще пристосовуються до сучасних умов життя в українському суспільстві після надання психологічної підтримки та проведення консультації з соціально-психологічної адаптації.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати соціальні та психологічні особливості прояву феномену одинокого материнства в сучасних умовах.

2. Розкрити особливості застосування соціально-психологічних механізмів адаптації матерів-одиначок до сучасних умов життя.

3. Розробити програму соціально-психологічної адаптації матерів-одиначок до сучасних умов життя.

4. Виявити ефективність впровадження програми соціально-психологічної адаптації матерів-одиночок.

Методи дослідження. Для досягнення поставлених завдань було використано загальнонаукові методи дослідження. Зокрема, теоретичні методи включали комплексний аналіз наукових джерел, що стосуються даної проблематики, а також психолого-педагогічної та соціологічної літератури, з метою з'ясування змісту понять «одинока мати», «материнська сім'я», «мати-одиначка», їх критеріїв, показників, методик дослідження та етапів формування. Аналіз правової бази щодо соціального захисту одиноких матерів дозволив виявити форми та методи соціальної роботи з цією групою населення. Дослідження також охоплювало аналіз психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури з даної проблеми, а також узагальнення науково-теоретичних і дослідницьких даних для визначення умов роботи соціальних працівників з одинокими матерями, використовуючи методи порівняння та систематизації знань.

До групи методів емпіричного дослідження нами було віднесено асоціативний експеримент, анкетування, тестування, порівняльний метод. У дослідженні були застосовані психодіагностичні методики, зокрема експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації за авторством В.В. Бойко та діагностика соціально-психологічної адаптації за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда.

Емпірична вибірка досліджуваних представлена 90 респондентками віком від 25 до 35 років, які були структуровані у три групи, а саме незаміжні жінки, заміжні жінки з дітьми та матері-одиначки, що дало нам можливість створити комплексну картину уявлень про одиноке материнство.

Наукова новизна здобутих результатів полягає в тому, що здійснено обґрунтування прояву феномену одинокого материнства в сучасних умовах військового стану в Україні; розкриті особливості застосування соціально-психологічних механізмів адаптації матерів-одиначок до сучасних умов життя; доведено потребу розробки інноваційних підходів до соціально-психологічної роботи з матерями-одиначками як специфічною категорією в сучасних українських реаліях.

Практична значимість результатів дослідження полягає в розробці та впровадженні програми соціально-психологічної адаптації матерів-одиначок до сучасних умов життя; результати цього дослідження можуть бути використані викладачами та здобувачами вищої освіти для підготовки до семінарських занять із дисциплін соціально-психологічного спрямування.

Апробація результатів дослідження представлена публікаціями наукових статей та виступами на наукових конференціях.

Структура кваліфікаційної роботи на здобуття ступеня магістра представлена вступом, трьома розділами, висновками до цих розділів та загальними висновками з проведеного дослідження. Список використаних джерел представлений 72 джерелами. Робота проілюстрована 3 таблицями та 3 рисунками.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ОДИНОКОГО МАТЕРИНСТВА

1.1. Особливості поняття «одинокого материнства»

Одиноке материнство є складним соціальним явищем, яке охоплює широкий спектр проблем, пов’язаних із вихованням дітей в умовах відсутності партнера. Балан І. вказує на те, що це поняття стосується жінок, які самостійно виховують своїх дітей через різні причини, такі як розлучення, втрата партнера, або свідомий вибір народити й виховувати дитину самостійно. Сутність одинокого материнства полягає не тільки в фізичній відсутності батька, але й у поєднанні емоційного, соціального та економічного навантаження, яке жінка змушена нести самостійно [2].

До недавнього часу термін «мати-одиначка» залишався не зовсім визначеним і малодослідженим. З огляду на те, що з кожним роком кількість таких жінок зростає, а структура сучасної сім'ї постійно трансформується і набуває нових форм, є доцільним розглядати сім'ї матерів-одиначок як різновиду сучасної сімейної моделі. Згідно з постановою Пленуму Верховного Суду України («Про практику розгляду судами трудових спорів» від 06.11.92 р. № 9), одинокою матір’ю визнається жінка, яка не є в шлюбі, а також у свідоцтві про народження її дитини немає запису про батька, або такий запис зроблено відповідно до встановленого порядку з вказівкою на матір; вдова; або інша жінка, що самостійно виховує та утримує дитину [38].

Галецька І. виокремлює такі категорії жінок, які обрали народження дитини без чоловіка: матері, які свідомо прийняли рішення народити дитину без чоловіка; матері, які вимушені народити дитину без чоловіка; та матері, які всиновили дитину без чоловіка [7].

Одиноке материнство, з одного боку, демонструє силу та відданість жінок, здатних одноосібно справлятися з відповідальністю за життя й розвиток дитини. Цей феномен показує, наскільки важливу роль відіграє материнство в сучасному суспільстві, а також акцентує увагу на його багатовимірності – від емоційної підтримки до економічного забезпечення. Жінки, що перебувають в такій ситуації, стикаються з унікальними викликами, які можуть включати фінансові труднощі, емоційне виснаження, соціальну ізоляцію та проблему поєднання кар’єри й догляду за дитиною.

Однак термін «одинока мати» може бути визнаний дещо стереотипним. У суспільстві він часто супроводжується негативними конотаціями, оскільки передбачає вразливість та невдачу з боку жінки у формуванні повної сім’ї. Водночас сучасні дослідження все частіше підкреслюють, що одиноке материнство може бути свідомим вибором, який не завжди пов'язаний з життєвими труднощами, а, навпаки, може бути способом самореалізації, що дозволяє жінкам вибудовувати свої життєві цінності та пріоритети незалежно від стереотипів.

Економічний аспект одинокого материнства досліджується у роботах Сіденко Н., яка вказує на те, що даний чинник є одним з найбільш значущих у розумінні явища одинокого материнства. Часто жінки, які виховують дітей самостійно, опиняються в умовах фінансових труднощів через поєднання робочих і материнських обов’язків, що призводить до обмеженого доступу до ресурсів, таких як освіта, медичне обслуговування та можливості кар'єрного зростання. Це створює нерівні умови для матерів та їхніх дітей порівняно з тими, хто вирощує дітей у двохпартнерських сім'ях. На думку дослідників, важливою соціальною проблемою стає необхідність підтримки таких жінок через державні програми та суспільну підтримку, щоб забезпечити їм доступ до необхідних ресурсів і захисту [42].

Натомість одиноке материнство вивчається з іншої сторони, та вказується на те, що даний феномен має не лише виклики, але й певні позитивні аспекти. Діти, виховані в одиноких сім’ях, часто демонструють

вищий рівень самостійності, відповідальності та емпатії. Матері, які виховують дітей самостійно, здатні створювати глибокі емоційні зв’язки з ними, виховуючи дітей у середовищі, де вони вчаться долати труднощі й цінувати сімейні стосунки. Дослідники зазначають, що культурні й соціальні норми також впливають на сприйняття одинокого материнства. У деяких суспільствах це явище все ще супроводжується осудом і стереотипами, тоді як в інших країнах одинокі матері стають символом самостійності та життєвої сили, що свідчить про те, що сприйняття одинокого материнства є динамічним та залежить від суспільних змін, соціальної підтримки та культурного контексту [29].

Феномен одинокого або девіантного материнства в сучасних умовах викликає дедалі більшу увагу дослідників у сфері соціології, психології та педагогіки. Саранча І. та Парнева Н. вказують на те, що це явище пов'язане з відхиленнями від загальноприйнятих соціальних норм і цінностей, які стосуються материнської ролі. Девіантне материнство виникає внаслідок різних соціальних, економічних та психологічних факторів і має значний вплив на розвиток дитини, а також на функціонування суспільства в цілому [41].

У дослідженнях Лунякової Л. аналізується специфіка прояву феномену одинокого материнства та вивчення його впливу на сім'ю і соціальні інститути. Під одиноким материнством дослідники розуміють відхилення від стандартних зразків материнської поведінки, яке може проявлятися у формі нехтування обов'язками матері, неспроможності забезпечити належний догляд за дитиною або прояву насильницьких дій щодо неї. Поняття охоплює такі випадки, коли материнські дії або бездіяльність призводять до негативних наслідків для здоров'я, психічного чи емоційного розвитку дитини [26].

Значний внесок у розвиток концепції одиночного або девіантного материнства зробили закордонні та вітчизняні дослідники, а саме Gravetter F, Forzano L., вивчаючи фактори, що спричиняють відхилення від нормативної

моделі материнства. До таких факторів дослідники відносять соціальну ізоляцію, бідність, відсутність підтримки, психічні розлади, соціальні стереотипи, а також зміни в сімейній структурі [61].

Вивченню причин прояву одиночного материнства присвячені роботи Pujihasvuty R, Subeqi A., Murniati C., які приходять до висновку про те, що даний феномен формується під впливом багатьох факторів, до основних з яких автори відносять наступні [66]:

1. Соціальні та економічні фактори, а саме соціальна нерівність, низький рівень доходу, безробіття, відсутність соціальних гарантій та підтримки значно підвищують ризик виникнення девіантного материнства. У таких умовах матері можуть відчувати сильний стрес, який негативно впливає на їхню здатність виконувати материнські обов'язки.

2. Психологічні фактори, до яких автори відносять емоційну нестабільність, депресію, неврози та інші психічні розлади також можуть бути причиною девіантної поведінки матері. Нездатність справлятися з власними проблемами часто призводить до нехтування потребами дітей.

3. Сімейні та культурні особливості. Сімейні конфлікти, розлучення, нестабільні стосунки між батьками або відсутність одного з батьків можуть суттєво вплинути на здатність матері виконувати свої обов’язки. Крім того, культурні та релігійні установки також можуть визначати норми материнської поведінки, які не завжди відповідають загальноприйнятим стандартам.

Stack R J, Meredith A. вивчаючи негативні форми прояву одиночного материнства вказують на те, що воно може проявлятися залежно від характеру поведінки матері. Серед основних форм дослідники виділяють [70]:

1. Нехтування дитиною, тоді коли мати відмовляє дитині від задоволення основних потреб в їжі, гігієні, освіті, безпеці та емоційній підтримці. Нехтування може бути як свідомим, так і несвідомим результатом психічних проблем або важких життєвих обставин.

2. Емоційне та фізичне насильство. Матері можуть проявляти агресію щодо дітей, що може виражатися у фізичному або емоційному насильстві. Це може включати побиття, образи, приниження та інші форми шкідливого впливу на дитину.

3. Соціальна ізоляція та відсутність підтримки. Багато матерів, особливо ті, що виховують дітей самостійно, страждають від відсутності соціальної підтримки. Це може посилювати почуття самотності та безпорадності, що в свою чергу підвищує ризик розвитку девіантної поведінки.

Як наслідок такого прояву феномену девіантного материнства можна відмітити негативний вплив не лише на самих матерів, але й на їхніх дітей та суспільство загалом. У дітей, які виросли в умовах нехтування або насильства, часто спостерігаються емоційні та поведінкові проблеми, проблеми у навчанні, відсутність довіри до дорослих, а також високий ризик розвитку власної девіантної поведінки в майбутньому. Для сучасного українського суспільства в цілому феномен девіантного материнства є серйозним соціальним викликом, адже він призводить до збільшення соціальної нерівності, зростання рівня злочинності та поширення бідності.

Проблема одинокого материнства досліджується в роботах Алексєєнко Т., яка розглядає загальні питання функціонування неповних сімей та вивчають специфіку життєдіяльності одиноких матерів у складних життєвих обставинах. Вона підкреслює, що зростання числа матерів-одиначок є наслідком соціальних і економічних змін, а також військових конфліктів, які призводять до втрати партнерів і збільшення кількості жінок, що виховують дітей самостійно. Проте соціально-психологічні, особистісні та духовні аспекти життя матерів-одиначок залишаються недостатньо вивченими. Багато наявних досліджень зосереджені переважно на матеріальних аспектах, таких як фінансова нестабільність, доступ до житла та соціальних послуг. Це обмежує наше розуміння комплексності життя

одиноких матерів, які стикаються не лише з економічними труднощами, але й з емоційними й психологічними викликами [1].

У дослідженнях Гереги О. та Волошенко М. зазначається, що більшість українців традиційно віддають перевагу моделі сім'ї, де шлюб між чоловіком і жінкою супроводжується народженням однієї, рідше двох чи трьох дітей. Водночас існує й інший поширений тип – неповні сім'ї. Вони можуть утворюватися з різних причин, як внаслідок особистих рішень, так і через зовнішні обставини, наприклад, смерть одного з батьків. У таких випадках виховання дітей здійснює один із батьків. До ключових причин виникнення неповних сімей належать розлучення без подальшого шлюбу, окреме проживання подружжя через певні обставини, овдовіння або народження дитини поза шлюбом, коли мати залишається без партнера. Зазвичай єдиним годувальником у таких сім'ях виступає мати, через що їх часто називають «материнськими» сім'ями [8].

Отже, в Україні нині спостерігається збільшення кількості неповних сімей, що зумовлено змінами в шлюбно-сімейних стосунках, а саме трансформацією моральних норм у взаєминах між статями, поширенням дошлюбних стосунків, зміною традиційних ролей чоловіка і жінки в сім'ї, втратою сім'єю виробничої функції, недостатньою підготовленістю молоді до шлюбу, завищеними очікуваннями від шлюбного партнера, а також такими проблемами, як алкоголізм та наркоманія.

Нині материнство займає менш вагоме місце в ціннісній системі жінки, що спричиняє виникнення нової моделі особистості, яка не узгоджується з традиційними уявленнями про материнство. Це явище, як вказується у роботах Головко Р., отримало назву девіантного материнства. Девіантне материнство розглядається в контексті певної норми материнської поведінки. Відповідно до цієї норми, мати зобов'язана забезпечувати збереження і розвиток фізичного, психічного та духовного здоров'я дитини. Як зазначає дослідник, девіантне материнство характеризується такою поведінкою матері, яка не лише не підтримує здоров'я дитини, а й ускладнює, порушує або

перешкоджає її нормальному розвитку. Одним із найяскравіших проявів девіантної материнської поведінки є відмова від дитини вже в пологовому будинку [11].

У дослідженнях Дутчак О. та Ткалич А., присвячених неповним сім'ям, розглядаються загальні проблеми, з якими стикаються такі сім'ї, особливості життєдіяльності самотніх матерів та їх життєві труднощі. Проте питання корекції поведінки, психологічного благополуччя та емоційного здоров'я матерів з проблемною поведінкою залишаються недостатньо вивченими, а наявні дослідження, як правило, зосереджуються на матеріальних аспектах життя самотніх матерів [13].

Гудожнікова А. вивчає соціальні і особистісні можливості материнських сімей та вказують на необхідності нормалізація їхньої життєдіяльності в умовах адресної соціальної допомоги, що на їхню думку в останній час стає все більш важливим. Авторка пише про те, що необхідно розширити знання про особистісні характеристики одиноких матерів, їх переживання під час вагітності, ставлення до дітей і взаємозв'язок між самотнім материнством і схильністю до самогубства. Духовно-моральні якості матерів-одиначок залишаються недостатньо дослідженими. Ці якості є важливими в контексті динаміки моделі материнства, яка формується під впливом суспільних відносин [12].

У роботах Костишин Е. та Шевців Ю. акцентується увага на значущості дослідження психологічної корекції жінок із проблемною поведінкою, особливо матерів-одиначок, які користуються послугами соціально-психологічних центрів для матерів і дітей. Дослідники приходять до висновку про те, що ці жінки часто стикаються з комплексом соціальних, економічних та психологічних труднощів, які можуть суттєво вплинути на їхнє материнство та емоційний стан. Матері-одиначки часто переживають стрес через фінансові труднощі, нестачу соціальної підтримки та труднощі у вихованні дітей без партнера. Це може призводити до негативних емоцій, таких як тривога, депресія та почуття безвиході, що, у свою чергу, може

негативно вплинути на їхнє фізичне і психічне здоров'я. Тому психологічна корекція для таких жінок є надзвичайно важливою, адже вона допомагає розвивати навички управління емоціями, покращувати міжособистісні стосунки і зміцнювати власну самооцінку [24].

Дослідники зазначають, що важливо враховувати специфічні потреби матерів-одиначок у процесі психологічної корекції. Це може включати індивідуальні консультації, групові терапії та програми, спрямовані на розвиток навичок самодопомоги. Крім того, необхідно підкреслити важливість створення безпечного та підтримуючого середовища, в якому жінки можуть відкрито обговорювати свої переживання та отримувати необхідну допомогу [30].

Отже, дослідження психологічної корекції матерів-одиначок є важливим кроком до покращення якості їхнього життя, зміцнення сімейних зв’язків і забезпечення кращих умов для виховання дітей. Ці зусилля можуть допомогти жінкам не лише впоратися з існуючими труднощами, але й стати більш впевненими у своїх силах, що позитивно позначиться на їхніх дітях і сімейному середовищі загалом.

Дослідження Шевців Ю. та Білецького О. зосереджено на проблемі самотнього материнства в контексті військового конфлікту. Автори розглядають економічні та соціальні виклики, з якими стикаються жінки, які стали матерями-одиначками внаслідок втрати своїх чоловіків під час війни. Вказується, що військові дії збільшують ризик втрати робочих місць і погіршення умов праці, що призводить до фінансової нестабільності. Однією з важливих тем є психологічний стан матерів, які відчувають соціальну ізоляцію та стигматизацію. Втрата близьких людей і зміна звичного оточення спричиняють стрес і тривогу, погіршуючи їхній емоційний стан. Дослідження рекомендує впровадження різноманітних соціальних послуг для підтримки самотніх матерів, а також забезпечення доступу до освіти та професійної підготовки, щоб підвищити їхню економічну незалежність. Надання психологічної підтримки та реабілітаційних послуг є важливим для

поліпшення їхнього психічного благополуччя. Це твердження робить вагомий внесок у розуміння проблеми самотнього материнства в умовах військового стану. Рекомендації, надані авторами, сприятимуть розробці ефективних стратегій підтримки цієї вразливої соціальної групи та створенню більш справедливого й безпечного суспільства [49].

Таким чином, можна говорити про те, що феномен одиночного материнства є складним і багатогранним явищем, яке потребує комплексного підходу до його вивчення та профілактики. Соціальні, економічні та психологічні фактори відіграють важливу роль у формуванні девіантної поведінки матерів, що впливає не лише на їхнє особисте життя, але й на розвиток їхніх дітей та стабільність суспільства. Для ефективної боротьби з цим явищем важливо забезпечити матерям належну соціальну підтримку, а також розробити інноваційні підходи до соціальної роботи з уразливими категоріями жінок.

На нашу думку, серед важливих питань, що потребують глибшого дослідження, є вплив соціальної ізоляції на психічний стан матерів-одиначок, їхні переживання, пов'язані з вихованням дітей, а також їхні особистісні трансформації в умовах викликів сучасного світу. Дослідження цих аспектів дозволить створити більш об'єктивну картину реалій одинокого материнства, що, у свою чергу, сприятиме розробці ефективніших програм підтримки для цієї вразливої соціальної групи. Крім того, вивчення духовних і моральних якостей матерів-одиначок може допомогти зрозуміти, які цінності та переконання вони формують у процесі виховання своїх дітей. Це питання особливо актуальне в умовах змінюваного суспільства, де традиційні моделі сім'ї поступаються місцем новим формам життя. Таким чином, дослідження всіх цих аспектів є надзвичайно важливим для створення всебічної підтримки та розробки стратегій, спрямованих на покращення якості життя одиноких матерів і їхніх дітей.

Підсумовуючи, варто зазначити, що одиноке материнство – це багатогранне явище, яке має як свої виклики, так і можливості. Воно відображає не лише труднощі, з якими стикаються жінки, але й їхню здатність до адаптації, самовідданості та сили. Сучасне суспільство повинно продовжувати досліджувати й підтримувати такі сім'ї, забезпечуючи їм психологічну підтримку та соціальні умови для успішного розвитку як дітей, так і їхніх матерів. З проведеного аналізу літературних джерел можна зробити висновок, що матір'ю-одиначкою є жінка, яка самостійно виховує дитину, а в свідоцтві про народження дитини в графі "Батько" стоїть прочерк.

1.2. Соціальні та психологічні проблеми одинокого материнства

Одиноке материнство є важливою соціальною проблемою, що виникає у багатьох країнах світу, і Україна посідає за кількістю матерів-одиначок одну з найвищих позицій. Дане явище зростає з року в рік і стає все більш актуальним, враховуючи численні економічні, соціальні та культурні зміни. Жінки, які вирішують виховувати дітей самостійно, часто стикаються з низкою труднощів, які потребують комплексного аналізу, оскільки їхнє життя впливає не лише на них, але й на майбутнє їхніх дітей.

На думку Чухрій І., однією з найзначніших соціальних проблем, з якими стикаються матері-одиначки, є економічна нестабільність. Вони часто живуть на єдину зарплату, яка може бути недостатньою для забезпечення всіх потреб сім'ї. Втрата або обмеження робочих місць через кризу, пандемії чи інші фактори додатково ускладнюють їхню ситуацію. Багато матерів-одиначок вимушені працювати на низькооплачуваних роботах, що не дозволяє їм забезпечити своїм дітям належний рівень життя. Дослідник вказує на те, що матері-одиначки часто живуть на єдину зарплату, яка може бути недостатньою для забезпечення всіх потреб сім'ї. Багато з них не мають можливості працювати повний робочий день через потребу доглядати за дітьми, що обмежує їхній заробіток. У ситуації, коли мати не отримує

допомогу з боку батька дитини або інших членів родини, вона змушена самостійно справлятися з фінансовими труднощами [48].

Ще однією соціальною проблемою одинокого материнства автор визначає втрату або обмеження робочих місць через військовий стан в нашій країні, внутрішні переміщення та міграції за кордон, економічні кризи, пандемії чи інші фактори додатково ускладнюють їхню ситуацію. Наприклад, в умовах військового стану та переїзду багато жінок з небезпечних чи прифронтових місць нашої країни втратили роботу або зіткнулися зі зниженням доходів, що призвело до фінансової кризи для їхніх родин, що на думку автора, може викликати безпосередній вплив на добробут дітей, обмежуючи їх доступ до основних ресурсів, таких як здорове харчування, освіта та медичні послуги. Ще однією причиною дослідник вказує те, що багато матерів-одиначок вимушені працювати на низькооплачуваних роботах, які не дозволяють їм забезпечити своїм дітям належний рівень життя. Це можуть бути роботи в сфері обслуговування, роздрібної торгівлі або в інших галузях, де заробітна плата часто не відповідає потребам. Низька оплата праці не лише заважає жінкам забезпечити базові потреби, але й обмежує їх можливості для розвитку, освіти і кар'єри. Крім того, матері-одиначки повинні враховувати витрати на виховання дітей. Це включає в себе не лише витрати на продукти харчування, одяг і житло, а й на освіту, медичне обслуговування, додаткові заняття та інші потреби. Всі ці витрати можуть значно перевищувати їхній дохід, що призводить до накопичення боргів і фінансових проблем [48].

На думку Щербакової О., економічна нестабільність в нашій країні також має значний психологічний вплив на матерів-одиначок. Постійне переживання фінансових труднощів може викликати хронічний стрес, тривогу і навіть депресію. Жінки можуть відчувати себе безпорадними, оскільки відсутність стабільності негативно позначається на їхньому психічному здоров'ї. Це, у свою чергу, може вплинути на їхню здатність виховувати дітей, створюючи неприязну атмосферу вдома. Нерідко матері-

одиначки не знають, які соціальні послуги їм доступні, або ж стикаються з труднощами в їх отриманні через бюрократичні перешкоди. Це може включати в себе недостатню інформацію про державну допомогу, безкоштовні медичні послуги чи програми підтримки. Відсутність доступу до цих ресурсів лише поглиблює їхні фінансові труднощі [50].

Проведений нами аналіз літературних джерел свідчить про те, що економічна нестабільність є однією з ключових проблем, з якою стикаються матері-одиначки. Їм потрібно знайти шляхи для забезпечення фінансової стабільності, покращення умов життя та виховання своїх дітей. Для цього необхідна комплексна підтримка з боку держави, суспільства та громади, щоб створити умови для більш стабільного та благополучного життя матерів-одиначок і їхніх дітей.

В сучасній Україні соціальна ізоляція, на думку Пєша І., є ще однією серйозною проблемою для матерів-одиначок. Вони можуть відчувати себе відокремленими від суспільства, адже часто стають об'єктами соціальних стереотипів і стигматизації. Це може призводити до відчуття сорому і провини, а також ускладнювати процес встановлення нових соціальних зв'язків. Жінки, які виховують дітей самостійно, можуть стикатися з негативними упередженнями з боку суспільства, що лише поглиблює їхню ізоляцію [34].

Матері-одиначки часто не отримують достатньої підтримки від держави чи соціальних служб, що може бути наслідком недосконалості існуючих програм допомоги, а також недостатньої обізнаності самих жінок про свої права та можливості. Дослідження Пастощук Г. вказують на те, що відсутність доступних програм підтримки для цієї групи населення може призводити до погіршення їхнього соціального статусу, що, в свою чергу, поглиблює їхню ізоляцію і стрес. Багато матерів-одиначок стикаються з труднощами в отриманні фінансової, психологічної чи юридичної допомоги. У деяких випадках існуючі програми не відповідають реальним потребам жінок. Наприклад, програми соціального забезпечення можуть не

враховувати специфіку життя матерів-одиначок, що призводить до недостатнього фінансування або обмежень у доступі до необхідних послуг [32].

Павлюк М. пише про те, що багато жінок не знають, які соціальні послуги їм доступні. Ця невідомість може бути наслідком недостатньої інформаційної кампанії з боку держави чи організацій, що займаються соціальною роботою. Жінки можуть не бути обізнані про програми, які пропонують допомогу у вигляді фінансової підтримки, безкоштовних курсів, психологічних консультацій або правової допомоги. В результаті вони залишаються без необхідних ресурсів, які могли б полегшити їхнє життя. Навіть якщо жінки знають про наявність соціальних програм, вони часто стикаються з бюрократичними перепонами, які ускладнюють процес отримання допомоги. Дослідник вказує на те, що це може включати складні формальності, необхідність подання великої кількості документів, тривалі терміни обробки заявок та відсутність відповідного супроводу у вирішенні адміністративних питань. Такі перепони можуть викликати розчарування і відчай, змушуючи матерів-одиначок відмовитися від спроб отримати підтримку [31].

Відсутність достатньої підтримки в складних життєвих ситуаціях матерів-одиначок, на думку Гавриловської та Базилюк І., має серйозні психологічні наслідки, які можуть впливати на їхнє загальне благополуччя та якість життя. Дослідники зазначають, що матері-одиначки часто живуть у стані постійного стресу, оскільки їм доводиться вирішувати безліч щоденних проблем самостійно. Вони стикаються з фінансовими труднощами, вимогами виховання дітей та пошуком роботи, що в умовах нестабільності може бути надзвичайно складним. Відсутність емоційної підтримки, наприклад, від партнера чи близьких людей, погіршує цю ситуацію, сприяючи виникненню хронічного стресу і тривоги [6].

Досліджуючи прояви психологічних проблем у матерів-одиначок, автори приходять до висновку про те, що постійні труднощі та відчуття безвиході можуть призвести до депресивних станів. Матері-одиначки, які відчувають тягар відповідальності за дітей, можуть відчувати, що їхня ситуація ніколи не покращиться, що підриває їхню мотивацію та бажання боротися за краще. Це може також впливати на їхнє здоров'я, призводячи до фізичних проблем, таких як безсоння, головні болі та інші симптоми, пов'язані зі стресом. Ще одним чинником психологічної нестабільності матерів-одиначок автори визначають емоційне вигорання є серйозним наслідком недостатньої підтримки. Матері-одиначки, які постійно знаходяться під тиском, можуть відчувати, що їхні сили вичерпані. Вони повинні бути одночасно батьками, годувальниками і вихователями, що вимагає значних емоційних і фізичних ресурсів. Коли ці ресурси вичерпуються, жінки можуть відчувати байдужість до своїх обов'язків, зниження енергії та відсутність задоволення від життя [44].

Як пише Федоренко Р., стрес і емоційне вигорання матері можуть також впливати на дітей. Діти матерів-одиначок можуть спостерігати за стресовими реакціями своїх матерів і вчитися реагувати на стрес у схожий спосіб, що може призвести до формування негативних моделей поведінки та емоційного реагування, що вплине на їхній розвиток. В умовах стресу та емоційного вигорання, на думку дослідника, матері-одиначки можуть менше часу приділяти своїм дітям, що може негативно вплинути на їхній емоційний і соціальний розвиток. Відсутність уваги та підтримки може спричинити труднощі у формуванні стосунків з однолітками та здатності до співпереживання. У зв'язку з цим важливо, щоб суспільство та державні організації активно впроваджували програми, які б забезпечували підтримку матерям-одиначкам, які можуть включати психологічну підтримку, групи самодопомоги, доступ до консультацій та тренінгів, що допоможуть жінкам навчитися справлятися зі стресом і емоційними труднощами [45].

У дослідженнях Гмирянської Н. пропонуються шляхи вирішення соціально-психологічних проблем матерів-одиначок та обґрунтовується необхідність проведення реформи у сфері соціальної підтримки, що може включати в себе створення більш доступних і адаптованих програм допомоги, розвиток інформаційних кампаній для підвищення обізнаності про соціальні послуги, а також спрощення бюрократичних процедур. Автори вказують на те, що суспільство також має відігравати активну роль у підтримці матерів-одиначок, формуючи середовище, в якому жінки можуть отримати допомогу і підтримку, а не залишатися наодинці зі своїми труднощами. Спільні ініціативи, групи підтримки та мережі взаємодопомоги можуть стати важливими інструментами для покращення якості життя матерів-одиначок та їхніх дітей [9]. Таким чином, недостатня підтримка матерів-одиначок від держави та суспільства призводить до серйозних соціальних та психологічних проблем. Важливо вжити заходів, щоб забезпечити цій групі населення необхідну допомогу та ресурси для покращення їхнього життя.

Психологічні проблеми, з якими стикаються матері-одиначки, на думку Чубук Р., часто є наслідком їх соціальних труднощів. Високий рівень стресу і тривоги, пов’язаних із забезпеченням фінансової стабільності та вихованням дітей, може призводити до серйозних психічних розладів. Дослідник приходить до висновку, що матері-одиначки можуть відчувати невпевненість у своїх силах, переживати труднощі з самооцінкою, що, у свою чергу, може негативно впливати на їхні стосунки з дітьми. Матері-одиначки часто відчувають провину за те, що не можуть надати своїм дітям повноцінну сімейну атмосферу. Це відчуття провини може посилюватися суспільними очікуваннями щодо ролі матері і сім'ї, що призводить до додаткового психологічного навантаження. Вони можуть переживати внутрішній конфлікт між бажанням працювати та необхідністю проводити час із дітьми [47].

Одиноке материнство, як його описують дослідники, є соціальним феноменом, який впливає на різні аспекти життя жінок, що виховують дітей

без партнера. Вчені вказують на те, що у багатьох країнах число одиноких матерів зростає, що породжує низку соціальних та психологічних проблем. Жінки, які опинилися в ситуації одинокого материнства, стикаються з низкою викликів, серед яких найбільш виражені соціальна ізоляція, фінансові труднощі, емоційний стрес та потреба поєднувати кілька ролей одночасно. Ця стаття присвячена вивченню соціальних та психологічних проблем, з якими зустрічаються одинокі матері, та обговоренню можливих способів їх подолання [51].

Як пише Чеховська І., економічні проблеми є одними з найсерйозніших для одиноких матерів. У багатьох випадках такі жінки змушені виконувати роль єдиного фінансового забезпечувача для своєї родини, що значно ускладнює їхнє життя. Нестача фінансових ресурсів обмежує можливості забезпечення дітей якісним харчуванням, освітою та медичною допомогою. Часто одинокі матері стикаються з необхідністю працювати на кількох роботах або поєднувати роботу з доглядом за дітьми, що підвищує рівень стресу та спричиняє ризик виснаження [46].

У суспільстві одинокі матері можуть стикатися з негативним ставленням та упередженнями. Їх часто розглядають як тих, хто не впорався з роллю дружини, що викликає осуд або співчуття. На думку Пашкової Є., соціальна стигматизація може стати причиною ізоляції, коли жінки відчувають сором або провину через свій статус. Крім того, упереджене ставлення з боку родичів, знайомих чи навіть роботодавців може вплинути на самооцінку матері та її здатність до адаптації в суспільстві [33]. Для одиноких матерів соціальна підтримка має велике значення, оскільки вони часто позбавлені допомоги з боку партнера. Відсутність підтримки може призводити до психологічної втоми, особливо якщо мати не має близьких людей, на яких могла б покластися у важкі моменти. У деяких випадках соціальні служби надають певну допомогу, але доступ до такої підтримки може бути обмеженим через бюрократичні бар’єри чи нестачу ресурсів.

Одинокі матері перебувають під постійним психологічним тиском, оскільки повинні забезпечувати і матеріальні, і емоційні потреби своєї дитини. Постійна напруга та нестача часу для себе, як про це говорить Кравченко О., можуть призвести до хронічного стресу і в подальшому – до емоційного вигорання. Часто жінки не мають можливості відновитися, оскільки єдиними, на кого вони можуть покластися, є вони самі. Одинокі матері можуть відчувати себе "недостатньо хорошими" через неможливість забезпечити дитині повну родину. Низька самооцінка часто поєднується з почуттям провини за те, що дитина росте в неповній сім'ї. Цей психологічний стан може ускладнити розвиток позитивного самосприйняття та впевненість у власних силах [23].

Одинокі матері часто жертвують своїми особистими потребами та інтересами заради добробуту дітей, що може призвести до труднощів у формуванні нових стосунків або побудови власної кар’єри. Відчуття відсутності самореалізації посилюється почуттям ізоляції та відсутністю часу на особистісний розвиток.

Соціальна підтримка, надана через державні програми, є важливим елементом подолання труднощів для одиноких матерів. Голік Ю. вказує на те, що програми, які пропонують психологічну допомогу, фінансову підтримку та допомогу у догляді за дітьми, можуть суттєво полегшити їхнє навантаження. Також, створення спеціальних груп взаємопідтримки для матерів може сприяти відчуттю належності та підвищувати впевненість у своїх силах. Одиноким матерям важливо розвивати стратегії збереження психологічної рівноваги та підвищення самооцінки. Психотерапія або групова психологічна допомога можуть допомогти знизити рівень тривоги, подолати почуття провини та вигорання. Самовдосконалення через навчання нових навичок або підтримку захоплень сприяє почуттю самодостатності [10].

Одинокі матері потребують додаткових заходів для створення гнучких умов праці. Впровадження програм гнучкого графіку, можливостей для віддаленої роботи чи короткотермінової відпустки сприяє кращому балансу між роботою і сімейними обов'язками.

Одиноке материнство є непростим шляхом, який супроводжується численними соціальними та психологічними викликами. Соціальні труднощі включають фінансові проблеми, стигматизацію та брак підтримки, тоді як психологічні, такі як стрес, низьку самооцінку та труднощі з самореалізацією. Для полегшення тиску на одиноких матерів необхідно розвивати соціальні та психологічні програми підтримки, які забезпечать жінок ресурсами для подолання кризових ситуацій, підвищення самооцінки та створення сприятливих умов для гармонійного виховання дітей.

Важливою проблемою для одиноких матерів, на думку Костишин Е. та Царьової А., є питання самореалізації та емоційного благополуччя. Психологічна підтримка для одиноких матерів повинна надаватися на всіх етапах їхнього життєвого шляху, починаючи з вагітності й забезпечення емоційної рівноваги, і закінчуючи етапом взаємодії з дитиною та її вихованням. Необхідно забезпечувати консультації та інформування одиноких матерів щодо їхніх прав і доступних видів допомоги [23].

Соціальна робота з одинокими матерями стає ефективною, коли між фахівцем і родиною, яка опинилася в складних життєвих умовах, формується взаємодія на рівні рівноправних партнерів. Науковці зазначають, що одним із провідних завдань у роботі з одинокими матерями є формування та підтримка їхньої внутрішньої мотивації, а також стимулювання до співпраці та активної взаємодії.

Жінки, які виховують дітей самостійно, стикаються з багатьма викликами, серед яких Кияниця З. та Петрочко Ж. виділяють однією з головних суперечливе ставлення суспільства. Дослідження свідчать, що в суспільстві досі поширені негативні стереотипи щодо одиноких матерів, які мають давнє коріння. У минулі часи жінкам не надавали права вибору

власного життєвого шляху, а їхня роль обмежувалася народженням дітей для зміцнення роду. Протягом століть шлюбні рішення приймали родичі чи представники влади, а не сама жінка. Сьогодні жінки мають можливість обирати між створенням родини або самостійним життям. Все більше жінок обирають другий варіант, адже сучасне суспільство надає їм змогу самостійно забезпечувати себе, працювати та виховувати дитину без допомоги партнера. Проте реакція оточення на цей вибір рідко буває позитивною [19].

У колективному несвідомому все ще зберігається прихований осуд щодо жіночої самотності, тоді як шлюб сприймається як соціально прийнятний вибір. Самотні жінки часто стикаються з неприйняттям їхнього рішення та знеціненням досягнень, якщо їх не підкріплено штампом у паспорті. Ставлення до одиноких матерів здебільшого залишається негативним, від жалості до зневаги, оскільки суспільство, наче не дало їм дозволу бути матерями. У відповідь на це одинокі матері часто прагнуть повної єдності з дитиною, концентруючись на ній, щоб побудувати самодостатній світ для двох. Водночас вони продовжують шукати партнера, щоб позбутися стигми незаміжньої.

Як свідчать опитування Підвальної Ю. та Дзьонь А., повторний шлюб для всіх категорій одиноких матерів вважається соціально прийнятним. Проте досягти цього досить складно: звичка ставити дитину на перше місце у своєму житті ускладнює одиноким матерям формування нових стосунків, а травматичний досвід зради або втрати попереднього партнера викликає обережність, що перешкоджає тому, щоб новий чоловік став центральною фігурою та сенсом життя. Крім того, створити нову родину одиноким матерям може бути важко ще й через негативне ставлення чоловіків, які є потенційними партнерами для шлюбу [35].

В результаті проведеного аналізу нами встановлено, що соціальні та психологічні проблеми одинокого материнства є складними та багатогранними. Важливо визнати ці труднощі та забезпечити належну

підтримку матерям-одиначкам. Державні організації, соціальні служби та громади повинні працювати над створенням програм, які допоможуть жінкам подолати економічні труднощі, знайти соціальну підтримку та покращити їх психічне благополуччя. Лише через комплексний підхід можна забезпечити матерям-одиначкам умови для розвитку та благополуччя їхніх дітей, що, в свою чергу, позитивно вплине на суспільство в цілому.

На нашу думку, недостатня підтримка матерів-одиначок має серйозні психологічні наслідки, які можуть суттєво вплинути на їхнє життя та розвиток дітей. Емоційне вигорання, стрес і депресія, що виникають унаслідок відсутності підтримки, можуть мати тривалий вплив на життя як матерів, так і їхніх дітей. Тому важливо, щоб суспільство визнало ці проблеми і забезпечило жінкам необхідну допомогу, що може суттєво покращити їхнє становище та якість життя. Одним з важливих аспектів соціальної роботи є профілактика девіантного материнства, особливо в роботі з матерями-одиначками. Соціальні працівники повинні надавати підтримку матерям у вигляді консультацій, психологічної допомоги та навчання. Особливо важливо сприяти розвитку навичок ефективного батьківства, емоційної стійкості та саморегуляції, щоб допомогти матерям долати стресові ситуації та запобігати девіантній поведінці. Соціальна підтримка, розробка спеціальних програм для матерів-одиначок, створення груп взаємодопомоги та забезпечення доступу до якісної медичної та психологічної допомоги можуть значно знизити ризик проявів девіантного материнства.

1.3. Особливості життя матерів-одиначок в сучасних умовах

Сучасне суспільство спостерігає за зростанням числа матерів-одиначок, які виховують дітей самостійно. Це явище має свої особливості та виклики, пов'язані з соціальними, економічними та психологічними аспектами їхнього життя. На думку Булгакової О. та Кримової Н., матері-одиначки часто стикаються з негативними стереотипами та упередженнями з боку

суспільства. Попри те, що шлюб перестав бути єдиним прийнятним варіантом для жінок, багато з них все ще відчувають стигму через те, що виховують дітей без партнера. Це може проявлятися у формі непорозуміння, жалю або навіть осуду з боку оточуючих. Такі упередження можуть призводити до емоційної ізоляції і почуття самотності [3].

Дослідження соціального захисту матерів-одиначок є вкрай важливим, оскільки сім'я є основою функціонування будь-якого суспільства і ключовим елементом його самоорганізації. Костишин Е., Грицанюк В. та Логвиненко В. підкреслюють, що сьогодні значна частина сімей є неповними. Кризові явища в сім'ї, як основному соціальному інституті, виявляються у погіршенні її стану в усіх аспектах життєдіяльності. Негативні реалії в нашій країні пов'язані з розповсюдженням алкоголізму, наркоманії, зростанням агресії та жорстокості, низьким рівнем життя, невирішеними житловими проблемами, погіршенням екологічної ситуації та загальною слабкістю здоров'я населення, зокрема новонароджених. Важливу роль також відіграють несприятливі демографічні тенденції, які виникають і посилюються через складні умови в сім'ї [22].

Згідно з дослідженнями авторів [5], нині кожна третя дитина виховується тільки одним із батьків. Більшість дітей з неповних сімей живе з матерями, тоді як лише десята частина – з батьками. Основною проблемою таких сімей є ризик потрапляння в бідність. Матері-одиначки часто не можуть надати своїм дітям необхідні матеріальні умови для виховання. Більше 80% чоловіків, які покинули сім'ю, не виплачують аліменти, і кожен третій з них робить це без вагомих причин. Також, життя в неповній сім'ї може негативно позначатися на психологічному стані дитини.

Виховання дітей у родині з одним батьком має свої особливості. Матері-одиначки, як правило, прагнуть створити міцний емоційний зв'язок зі своєю дитиною. Вони часто концентруються на розвитку дитини та прагнуть забезпечити їй стабільність і підтримку. Однак при цьому жінки можуть відчувати брак часу та ресурсів, щоб приділити увагу всім аспектам

виховання, що може призводити до почуття провини. Для матерів-одиначок питання пошуку нового партнера може бути складним. Багато з них бояться повторного розчарування або травм, пов'язаних з попередніми відносинами. Дослідження показують, що жінки, які виховують дітей самостійно, часто намагаються знайти партнера, щоб забезпечити емоційну підтримку та стабільність, проте їхні очікування можуть бути обмежені через негативний досвід [64].

Материнські цінності в сімейному вихованні проявляються в основних переконаннях, ідеалах та інших світоглядних аспектах жінки стосовно своїх дітей, батьків і інших членів родини, а також у загальному ставленні до виховання та материнства. Суть материнства відображається у конкретному образі матері з певними якостями, необхідними для виховання здорової особистості. Незважаючи на зовнішні фактори, що впливають на формування уявлень про материнство, ставлення до материнства повинно бути свідомо сформоване, ґрунтуючись на загальноприйнятих людських цінностях із врахуванням особливостей сімейної ситуації, індивідуальних характеристик членів родини, а також прагнення батьків до самоусвідомлення та самовдосконалення в новій для них ролі.

Любов є одним із ключових емоційних станів, які проявляються у матері щодо дитини, оскільки вона сприяє створенню психологічного комфорту, необхідного для нормального розвитку. Відповідно, ступінь цього прояву суттєво впливає на дитину. Усі переживання матері, незалежно від їхньої спрямованості, повинні бути позитивними. Чим більше виражена ця емоція, тим краще для матері і для розвитку дитини.

На думку Chavda K, Nisarga V., виконання материнської ролі залежить від домінування одного з типів ідентичності [58]:

– культурної, коли один із батьків виховує дітей, чітко дотримуючись норм і традицій, прийнятих у його культурі;

– соціальної, в якій основними цінностями для батьків є розвиток дитини та власної особистості, що ґрунтується на життєвих інтересах і пов’язане з забезпеченням благополучного майбутнього;

– особистісної, яка базується на індивідуальних мотивах батьківства і сприймається як один зі способів самоусвідомлення.

Як пишуть Murry V.M., Bynum M.S., Brody G.H., Willert A., Stephens D., для матері-одиначки також важливими є такі характеристики [65]:

– стійкість, яка вказує на пріоритетність цієї ролі порівняно з іншими соціальними ролями та небажання відмовитися від неї;

– стереотипізація, що проявляється в бажанні матері виховувати дітей відповідно до спрощених і схемних уявлень про батьківські функції, які склалися в суспільстві;

– раптовість переходу до виконання материнської ролі, що відображає важливість і плановість материнства в системі життєвих цінностей самотньої матері;

– привласнення прикладу одного з батьків, що передбачає використання методів, прийомів і форм виховання, які були застосовані в батьківській родині.

Материнська відповідальність проявляється у глибокому почутті обов'язку, яке охоплює всі аспекти сімейного життя: догляд за дитиною, годування, піклування про її здоров'я, навчання, виховання, матеріальне забезпечення та інше. Ступінь цього прояву залежить від ціннісної системи жінки, її життєвих поглядів, а також умов формування та розвитку особистості. Для жінки відповідальність полягає в створенні комфортної атмосфери в домі та емоційного затишку. Проте надмірна відповідальність може викликати підвищену тривожність за дитину або гіперопіку, що не завжди позитивно впливає на її розвиток. Стиль виховання відображає всі методи та прийоми взаємодії між матір'ю та дитиною.

Материнська установка, як про це пишуть Van Gasse D, Mortelmans D., представляє собою свідому або несвідому оцінку дитини, її поведінки та особистісних характеристик, що суттєво впливають на формування майбутніх взаємин з нею. Материнська позиція – це свідомо вибудувана система ставлень жінки до виховання дітей, яка відображається у її конкретних діях та вчинках. Життя матері-одиначки передбачає постійний пошук рішень, що несе ризик невдач і пов’язаної з цим фрустрації [72].

Chapman J. описує фрустрацію як емоційно негативний стан, що виникає у людини через втрату, невдачу та несправджені сподівання. Він вважає, що основною ознакою фрустрації є потужна мотивація досягти мети, долаючи всі перешкоди, які ускладнюють її швидке досягнення. У дослідженнях автора фрустрація також розглядається як один із видів стресу та складова міжособистісного конфлікту. За аналогією зі структурою такого конфлікту в контексті фрустрації дослівник виділяє чотири основні елементи: фрустратор, фрустраційна ситуація, фрустраційна реакція та наслідки фрустрації. Ступінь інтенсивності фрустраційного переживання і масштаби його наслідків залежать від стійкості особистості, на яку впливає сила фрустратора [57].

Отже, незважаючи на гармонійне поєднання маскулінних і фемінінних рис у респондентів, яке проявляється в їхніх адаптивних можливостях, м’якій поведінці, стійкості у соціальних взаємодіях та відсутності виражених домінантно-агресивних тенденцій у спілкуванні, а також на фоні високої самооцінки, впевненості в собі та самоприйняття, майже половина опитаних жінок продемонструвала стійку тенденцію до фрустрації.

Унаслідок сучасних тенденцій нестабільності в родинних відносинах неповна сім'я стала однією з найважливіших проблем у нашому суспільстві. Гмирянська Н. вважає, що соціальна робота з матерями-одиначками повинна враховувати особливості їхніх життєвих умов і включати заходи, які сприяють стабілізації сім'ї та наданню підтримки на соціально-психолого-педагогічному рівні. У цьому контексті одним із пріоритетів є пошук нових

технологій, методів і форм, що забезпечать ефективну підтримку матерів-одиначок. Одним із можливих рішень цієї проблеми може бути створення комплексної програми підтримки матерів-одиначок, що враховує їхні життєві обставини. Крім того, важливо підвищити роль соціального працівника у формуванні оптимальних умов для підвищення ефективності цієї підтримки [9].

Сьогодні в Україні загострюються ключові проблеми, які часто призводять до занепаду та деградації суспільства. Серед цих соціальних викликів особливо актуальними є кризові явища в родині, що сприяють утворенню сімей з порушеною структурою – опікунських, прийомних та, зокрема, неповних сімей, до яких входять матері-одиначки. Важливим аспектом є визнання жінок як вразливої групи населення та забезпечення їм соціальної підтримки, що включає медичні, освітні та просвітницькі послуги. Додатково, необхідно створити нові можливості для їхньої участі в процесі прийняття рішень на рівні місцевих громад, держави та суспільства загалом, оскільки це є важливою складовою для забезпечення сталого розвитку світового співтовариства.

Багатогранність і різноманітність проблем, з якими стикаються жінки, акцентують увагу на потребі в створенні спеціалізованих служб і програм, що мають відповідне науково-методичне і кадрове забезпечення, а також організаційні принципи, як державного, так і суспільного чи приватного характеру. В Україні такі соціальні служби для жінок почали виникати з перших років незалежності, а їхні моделі стають дедалі різноманітнішими завдяки ініціативам неурядових організацій і можливостям міжнародного співробітництва [28].

Як пишуть у свої дослідженнях автори, неповні сім’ї, особливо матері-одиначки, зіштовхуються з багатьма труднощами. Соціальні проблеми цих сімей, як правило, обумовлені низьким рівнем доходу, який виникає через наявність тільки одного заробітку. Тому держава надає одиноким матерям право на соціальну допомогу, компенсації, пільги та інші форми соціальних

виплат. Суб'єктом соціального захисту одиноких матерів, який відповідає за призначення та виплату державної соціальної допомоги на дітей, а також за компенсації і інші соціальні виплати відповідно до законодавства України, є Управління соціального захисту населення за місцем реєстрації отримувача допомоги, тобто одинокої матері. Управління також уповноважене надавати пільги та субсидії для покриття витрат на житлово-комунальні послуги. Допомога може бути призначена і за місцем фактичного проживання, якщо буде надана довідка, що підтверджує відсутність отримання такої допомоги в органі соціального захисту за місцем реєстрації [36].

Слід зазначити, що, хоча проблеми малозабезпеченості можуть бути відносно вирішені, виховні та соціально-психологічні труднощі, що виникають у внутрішньоособистісній сфері та міжособистісних стосунках членів неповних сімей, особливо дітей, є більш складними і не мають однозначного рішення. До таких труднощів відносяться: почуття образи, пригніченість, відчуття власної неповноцінності, які можуть зберігатися у дітей після розлучення батьків; почуття провини перед дітьми, що викликає гіперопіку; а також труднощі в статево-рольовій ідентифікації та орієнтації дітей.

На думку Ramos Evergene та Tus Jhoselle, соціальний супровід сім’ї є формою соціальної роботи, спрямованою на створення оптимальних умов для життєдіяльності сімей, дітей і молоді через надання необхідних соціальних послуг, підтримку та проведення відповідних заходів. Цю діяльність реалізує соціальний працівник, чия робота акцентується на підтримці сім’ї в різних сферах її життєдіяльності, розвитку здатності сім’ї самостійно долати труднощі, а також наданні допомоги у вирішенні різних проблем [67].

У процесі соціального супроводу, що проводиться в рамках Центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, надається соціальна допомога та підтримка сім'ям, яка, за словами автора, включає забезпечення комплексу соціальних послуг та використання різних форм і методів соціальної роботи,

адаптованих до специфічних потреб і ресурсів кожної родини. У рамках цього супроводу також здійснюється соціально-педагогічний супровід, до якого залучаються соціальні педагоги загальноосвітніх або дошкільних навчальних закладів, які відвідують діти з цих сімей [40].

Завдання соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді в роботі з матерями-одиначками полягає в наданні індивідуальної підтримки родині, що складається з матері та дитини. Це включає організацію ефективного спілкування як всередині сім'ї, так і з оточенням, забезпечення їхньої життєдіяльності та відпочинку, а також розвиток зв'язків між сім'єю та навколишнім середовищем. Крім того, важливо навчити матерів-одиначок ефективним способам вирішення складних сімейних конфліктів, виховання дітей, а також проводити профілактичну роботу, спрямовану на запобігання насильству в сім'ї та зменшення алкогольної залежності. Один із основних принципів роботи з цією категорією сімей – це принцип самозабезпечення, що передбачає надання соціально-педагогічної підтримки для виявлення та активізації внутрішніх ресурсів сім'ї, які можуть допомогти їй у вирішенні власних проблем.

Центри матері й дитини є місцем, де жінка разом із дітьми може тимчасово перебувати у випадках насильства фізичного, статевого, психологічного характеру або при загрозі його виникнення, а також у разі відсутності житла чи засобів до існування. Основна мета цих центрів полягає в проведенні соціальної роботи, спрямованої на запобігання соціальному сирітству серед осіб, які тимчасово проживають у закладі; забезпеченні необхідною терміновою допомогою та здійсненні на наступному етапі соціальної реадаптації жінок. У притулках жінкам надаються не лише житло та харчування, а й різні соціальні послуги, які включають консультації юриста, лікаря, психолога, професійне навчання, а також надання необхідної інформації та практичної допомоги у взаємодії з державними структурами для вирішення складних життєвих ситуацій.

У центрах матері й дитини можуть одночасно перебувати до кількох десятків осіб протягом певного часу. Після початкового етапу адаптації соціальні працівники намагаються підтримати жінок через консультації, індивідуальну та групову роботу, зосереджуючи увагу на розробці плану дій на майбутнє. При цьому думка спеціалістів не нав'язується. Клієнтки повинні самостійно знаходити рішення своїх складних життєвих ситуацій. Під час підготовки до виходу з центру соціальні працівники налагоджують зв'язки із соціальними службами, родичами, друзями та центрами професійної освіти. Жінкам може бути надано сприяння в пошуку житла та отриманні тимчасової матеріальної допомоги.

Як пишуть Doherty W.J., Craft S.M., у процесі розробки програми психологічної діагностики рівня адаптації, профілактики та корекції адаптаційного процесу виникає питання критеріїв оцінки ефективності адаптації. З-поміж багатьох підходів до визначення критеріїв ефективної адаптації, ми вважаємо, що найобґрунтованішим є той, що розглядає адаптацію як системний процес, який проявляється у всіх важливих сферах життя людини і включає всі рівні: соціальний, соціально-психологічний, психологічний, психофізіологічний та біологічний [60].

У наукових дослідженнях Jadva V, Badger S, Morrissette M, Golombok S. соціально-психологічна адаптація розглядається як процес активного пристосування індивіда до нового оточення за допомогою різних соціальних засобів. Вона є частиною діяльності, основна функція якої полягає в освоєнні відносно стабільних умов середовища та вирішенні повторюваних, типових проблем, використовуючи прийняті способи соціальної поведінки. Ключовим елементом соціально-психологічної адаптації є прийняття норм і цінностей нового соціального середовища, такого як група, колектив, організація або територіальна спільнота, до якої входить індивід. Це також включає різні форми взаємодії, такі як формальні та неформальні зв'язки, стиль управління, сімейні та сусідські стосунки, а також способи предметної діяльності,

наприклад, методи професійного виконання завдань або виконання сімейних обов’язків [62].

Досліджуючи показники успішної соціально-психологічної адаптації, Schaana V.K, Schulza A, Schächingerb H, Vögelea C. пишуть про те, що ці показники включають високий соціальний статус індивіда в даному середовищі, а також його загальне психологічне задоволення цим середовищем і його ключовими елементами. Знижена соціально-психологічна адаптація проявляється у зміні соціального оточення індивіда, аномії та відхиляючій поведінці. Успішність адаптації залежить як від характеристик середовища, так і від особистих якостей індивіда. Чим складніше нове середовище (наприклад, з більшими соціальними зв'язками, складнішими формами спільної діяльності та вищою соціальною неоднорідністю), тим більше змін у ньому відбувається, і тим важче індивіду адаптуватися. Прикладом складної ситуації для соціально-психологічної адаптації є соціальне середовище міст у контексті швидкої урбанізації. Найбільш суттєвими соціально-демографічними характеристиками, що впливають на соціально-психологічну адаптацію, є рівень освіти та вік індивіда [69].

Таким чином, проведений нами аналіз вказує на те, що життя матерів-одиначок у сучасних умовах є багатогранним і складним. Вони стикаються з низкою соціальних, економічних і психологічних викликів, які вимагають підтримки з боку суспільства. Розуміння їхніх потреб і труднощів може сприяти формуванню більш підтримуючого середовища для жінок, які виховують дітей самостійно, а також підвищити якість їхнього життя.

Досліджуючи теоретичні аспекти вивчення феномену одиночного материнства, можемо стверджувати, що це явище має багатогранний характер, що вимагає комплексного підходу для його розуміння. Одиноче материнство впливає не лише на самих матерів, але й на їх дітей, а також на соціальне середовище, в якому вони існують. Важливими є аспекти адаптації, психологічного благополуччя та соціальних взаємодій, які можуть

варіюватися в залежності від культурних, економічних і соціальних умов. Аналізуючи різні теоретичні підходи, ми можемо виявити як позитивні, так і негативні наслідки одиночного материнства, що підкреслює необхідність підтримки та ресурсів для цих матерів, а також важливість суспільного сприйняття і стереотипів, які оточують їх. Таким чином, вивчення одиночного материнства є важливим для розвитку ефективних стратегій підтримки та програм, спрямованих на поліпшення якості життя одиночних матерів і їхніх дітей.

Проаналізовані нами соціальні та психологічні проблеми одиночного материнства свідчать про те, що це явище супроводжується численними викликами, які потребують уваги з боку суспільства і держави. Одинокі матері часто стикаються з труднощами у фінансовому забезпеченні, відсутністю соціальної підтримки та тиском соціальних стереотипів. Психологічні проблеми, такі як стрес, тривога і самотність, можуть негативно впливати на їхнє благополуччя та здатність ефективно виховувати дітей. Важливою є необхідність створення комплексних програм підтримки, які б включали психологічну допомогу, соціальні служби та освітні ініціативи. Такі програми повинні сприяти не лише поліпшенню матеріального становища одиноких матерів, а й їхньому емоційному здоров'ю та соціальній інтеграції. Увага до проблем одиночного материнства може значно поліпшити якість життя не лише самих матерів, але й їхніх дітей, що є важливим аспектом розвитку здорового суспільства.

Вивчаючи особливості життя матерів-одиначок у сучасних умовах, приходимо до висновку про те, що дане явище є складним і багатогранним. Матері-одиначки стикаються з численними викликами, зокрема фінансовими труднощами, відсутністю соціальної підтримки, а також емоційними і психологічними навантаженнями. Сучасні умови життя, такі як швидка урбанізація, зміни в соціальних структурах і культурні трансформації, істотно впливають на їхнє повсякденне існування. Проте незважаючи на труднощі, багато матерів-одиначок демонструють велику стійкість, адаптуючи свої

життєві стратегії до нових реалій. Для підтримки матерів-одиначок необхідно розвивати програми соціальної і психологічної допомоги, спрямовані на поліпшення їхнього становища і надання їм можливості реалізувати свій потенціал у вихованні дітей. Це не лише підвищить якість життя матерів-одиначок, а й позитивно вплине на благополуччя наступних поколінь.

Досліджуючи особливості застосування соціально-психологічних механізмів адаптації матерів-одиначок до сучасних умов життя, можемо говорити про те, що ці механізми є ключовими для забезпечення їхньої психологічної стійкості та соціальної інтеграції. Матері-одиначки стикаються з багатьма викликами, включаючи фінансові труднощі, відсутність соціальної підтримки та емоційні навантаження. Однак завдяки використанню різноманітних адаптивних стратегій, таких як розвиток соціальних зв’язків, пошук професійних можливостей і формування позитивного самообразу, вони здатні успішно справлятися з цими труднощами. Важливими аспектами їхньої адаптації є також здатність до самоорганізації та пошуку ресурсів для підтримки себе і своїх дітей. Соціально-психологічна підтримка з боку держави та громади може значно покращити умови життя матерів-одиначок, забезпечуючи їм доступ до необхідних послуг та ресурсів.

РОЗДІЛ 2
ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ АДАПТАЦІЇ МАТЕРІВ-ОДИНАЧОК ДО СУЧАСНИХ УМОВ ЖИТТЯ

2.1. Нормативно-правова база застосування механізмів соціально-психологічного захисту матерів-одиначок в сучасній Україні

В Україні соціально-психологічний захист матерів-одиначок є важливим аспектом забезпечення прав та інтересів однієї з найбільш вразливих категорій населення. Наявність адекватної нормативно-правової бази, що регулює цю сферу, визначає не лише рівень соціального захисту, а й можливості матерів-одиначок для успішної адаптації у сучасних умовах життя.

Гавриловська К. та Базилюк І., розглядаючи специфіку нормативно-правової бази, звертають увагу на основні соціально-психологічні проблеми, з якими стикаються матері-одиначки. Вони часто переживають фінансові труднощі, відчувають брак соціальної підтримки та можуть стикатися з емоційними навантаженнями, що пов’язані з вихованням дітей в одиночку. Таким чином, механізми соціально-психологічного захисту мають бути направлені на підтримку їхнього добробуту, психічного здоров’я та забезпечення комфортного середовища для виховання дітей [6].

В Україні основними нормативно-правовими актами, що регулюють питання соціального захисту матерів-одиначок, є Конституція України, Закон України "Про охорону дитинства", Закон України "Про соціальні послуги", а також численні постанови Кабінету Міністрів. Ці документи забезпечують правовий фундамент для реалізації прав матерів-одиначок, надаючи їм доступ до соціальних гарантій, допомог, психологічної підтримки та освітніх програм [18; 21].

Зокрема, стаття 51 Конституції України гарантує право жінки на материнство [21], що включає в себе і соціальний захист матерів-одиначок. Це право реалізується через забезпечення державою фінансової допомоги, доступу до безкоштовної медичної допомоги та програм соціальної адаптації. У цьому контексті Закон України "Про соціальні послуги" [18] визначає механізми надання соціальних послуг, які сприяють поліпшенню соціально-психологічного стану матерів-одиначок.

Нормативно-правова база соціального захисту сімей з дітьми, зокрема матерів-одиначок, пройшла певні зміни за останні роки. Щороку Уряд ухвалює нові нормативно-правові акти, що мають на меті поліпшити умови життя таких сімей. Проте, варто зауважити, що накопичення актів, які регулюють одні й ті самі питання, створює складнощі та знижує ефективність надання допомоги тим, хто її найбільше потребує. Відтак, законодавство у сфері соціального захисту сімей з дітьми потребує суттєвих реформ, які відповідали б сучасним суспільним та економічним вимогам.

Усі нормативно-правові акти, що регулюють соціальний захист сімей з дітьми, мають основуватися на ключових положеннях Конституції України. Як головний закон країни, Конституція гарантує базові права та свободи кожної людини. Згідно з чинною Конституцією України, найвищою соціальною цінністю є людина, її життя, здоров’я, честь, гідність, недоторканність і безпека. Громадянам України надано право на соціальний захист, що включає забезпечення у випадках повної, часткової або тимчасової втрати працездатності, втрати годувальника, безробіття за незалежних від них обставин, а також у старості та інших випадках, визначених законом. Соціальні виплати та допомоги, що є основним джерелом доходу, повинні гарантувати рівень життя, не нижчий від прожиткового мінімуму, встановленого законом (статті 3, 46 Конституції України) [21]. Конституція України гарантує правовий захист, а також матеріальну і моральну підтримку материнства та дитинства, включаючи надання оплачуваних відпусток і

додаткових пільг для вагітних жінок і матерів (стаття 24 Конституції України) [21].

Таким чином, на сьогоднішній день нормативно-правова база у сфері соціального захисту сімей з дітьми, зокрема матерів-одиначок, залишається недостатньо дієвою. Це зумовлено тим, що законодавство часто не встигає адекватно регулювати суспільні відносини в цій галузі, оскільки нормативно-правові акти приймаються без урахування рівня розвитку суспільства та його актуальних потреб, а також без належних досліджень запитів суспільства і економічних можливостей для їх задоволення. Внаслідок цього ухвалені нормативно-правові акти часто не здатні повною мірою вирішити складні соціальні проблеми.

Питання ефективності законодавства стало об’єктом вивчення багатьох дослідників. Кравченко О., зокрема, визначає ефективність законодавства як співвідношення між фактичними наслідками дії нормативних актів і соціальними цілями, задля яких вони були прийняті. Дослідник наголошує, що ефективність законодавства тісно пов'язана з його якістю, яка відображає рівень технічної досконалості та здатність впливати на суспільні відносини. Вся система законодавства у сфері соціального захисту сімей з дітьми має свої специфічні особливості. Це призводить до диференціації соціального захисту таких сімей і появи нових правових механізмів регулювання цих соціальних відносин. Однак така диференціація не завжди є виправданою і в окремих випадках може проявлятися у формі дискримінації [25].

Варто відзначити, що рівень розвитку економіки України, суспільна мораль, екологічна ситуація та інші фактори створюють умови для розширення списку нормативно-правових актів, які забезпечують додатковий соціальний захист окремих категорій сімей з дітьми. Проте це не є позитивною тенденцією. Хоча додатковий соціальний захист цих сімей краще враховує їх специфічні потреби, ухвалення великої кількості нормативно-правових актів порушує баланс діючого законодавства у сфері соціального

захисту. Часто норми цих актів повторюють одна одну, що ускладнює ефективне виконання соціальних функцій держави.

Ще однією рисою сучасного законодавства України у сфері соціального захисту сімей з дітьми є недостатній рівень законодавчої техніки, що охоплює систему правил і методів, які забезпечують розробку якісних нормативних актів з огляду на форму та структуру. Це має на меті досягнення максимальної точності та відповідності між формою нормативних приписів і їх змістом, а також повне охоплення регульованих питань. На думку дослідника, законодавство повинно бути зрозумілим і доступним для широких верств населення, що сприяє ефективній реалізації прав.

Павлюк М. вказує, що законодавство України, яке регулює соціальний захист сімей з дітьми, не має системності. Жоден з нормативно-правових актів не надає визначення поняття соціального захисту сімей з дітьми, а також відсутній перелік принципів його реалізації. Крім того, визначення сім'ї з дітьми як суб'єкта соціального захисту є недосконалим, оскільки не враховує всі підстави виникнення сімейних правовідносин, прописані в Сімейному кодексі України [31].

Недостатня якість законодавчої техніки також виявляється у відсутності єдиного підходу до визначення державної соціальної допомоги як форми соціального захисту сімей з дітьми. У нормативно-правових актах цієї сфери вживаються різні терміни, такі як «державна допомога», «державна соціальна допомога», «щомісячні виплати», «грошова компенсація» та інші. Це викликає плутанину в законодавчих документах і ускладнює їх застосування. Існують конкретні вимоги до складання нормативно-правових актів: кожен акт повинен бути поділений на статті, які, у свою чергу, підрозділяються на абзаци. В ідеальному випадку одна стаття повинна містити лише одну норму права, принаймні, законодавець має прагнути дотримуватися такої структури нормативно-правового акту.

Законодавство України у сфері соціального захисту сімей з дітьми тісно пов'язане з законами про державний бюджет на відповідний рік. Ці закони

встановлюють розміри прожиткового мінімуму для дітей різних вікових категорій, працездатних осіб та осіб, які втратили працездатність, а також рівень забезпечення прожиткового мінімуму, на основі якого обчислюються суми допомоги сім'ям з дітьми. Однак більшість соціальних допомог не відповідають фактичному прожитковому мінімуму. Це стосується, зокрема, допомоги у зв'язку з вагітністю та пологами для жінок, які не працюють, а також для жінок, зареєстрованих як підприємці, допомоги на дітей для матерів-одиначок, допомоги малозабезпеченим сім'ям та інших видів підтримки [15; 17].

В даний час для розрахунку цього виду допомоги використовується не прожитковий мінімум, а рівень його забезпечення, який визначається щорічно на основі реальних можливостей видаткової частини бюджету на відповідний рік. У 2020 році рівень забезпечення прожиткового мінімуму для працездатних осіб становив 21%, а для дітей – 85% від прожиткового мінімуму. Таким чином, призначення державної соціальної допомоги найбільш вразливим сім'ям сьогодні не дозволяє досягти головної мети – боротьби з бідністю та забезпечення додаткового доходу для сімей з доходами нижчими за прожитковий мінімум.

Відсутнє чітке визначення терміна «одинока мати» як у нормативно-правових актах, так і в науковій літературі. Закони лише перераховують характеристики, яким має відповідати особа для отримання законодавчо визначених пільг. Проте в офіційних документах часто посилаються на постанову Пленуму Верховного Суду України «Про практику розгляду судами трудових спорів», яка трактує одиноку матір як жінку, що не перебуває у шлюбі, у свідоцтві про народження якої немає запису про батька дитини, або запис зроблено за вказівкою матері в установленому порядку, вдову або іншу жінку, що самостійно виховує та утримує дитину [38].

Законодавство України в сфері соціального захисту сімей з дітьми має також обмежувальний характер. Це підтверджується статтею 18-1 Закону України «Про державну допомогу сім’ям з дітьми», яка надає право на

отримання допомоги на дітей виключно одиноким матерям. Допомога для одиноких батьків згадується лише в другій частині цієї статті і тільки у випадку смерті матері, якщо батько не отримує пенсію на дітей у разі втрати годувальника або соціальну пенсію. Це значно обмежує їхні права в порівнянні з одинокими матерями [15].

Як видно, розвиток нормативно-правової бази соціального захисту матерів-одиначок пройшов значний шлях. Однак, незважаючи на це, соціальне законодавство України потребує суттєвого вдосконалення. Будь-яка цивілізована держава, яка керується демократичними принципами, зобов'язана створювати умови для забезпечення одиноким матерям достойного рівня життя, особливо в умовах, пов'язаних із соціальними ризиками.

Проте, незважаючи на наявність нормативно-правової бази, практична реалізація цих механізмів часто стикається з численними викликами. Одним із основних питань є недостатня обізнаність матерів-одиначок про свої права та можливості отримання допомоги. Багато з них не знають, як скористатися наданими державою ресурсами або відчувають труднощі в їх отриманні через бюрократичні перепони. Крім того, важливою є проблема соціального стигматизації матерів-одиначок, яка може перешкоджати їхній адаптації та соціальному включенню. В цьому контексті необхідно здійснювати інформаційні кампанії, спрямовані на підвищення суспільної обізнаності про роль матерів-одиначок, їхні труднощі та потреби.

З метою покращення ситуації потрібно вдосконалювати нормативно-правову базу, вносячи зміни до існуючих законодавчих актів, щоб забезпечити більш широкий доступ до соціально-психологічних послуг. Це може включати розширення спектру соціальних послуг, створення програм психологічної підтримки, а також розвиток системи навчання та професійної підготовки для матерів-одиначок.

Таким чином, вивчена нормативно-правова база застосування механізмів соціально-психологічного захисту матерів-одиначок в Україні має значний потенціал, проте потребує подальшого вдосконалення і адаптації до сучасних реалій. Залучення громадськості, державних установ та неурядових організацій у цей процес може суттєво поліпшити якість життя матерів-одиначок, сприяючи їхньому психологічному комфорту та соціальному благополуччю.

2.2. Технології та механізми соціально-психологічної роботи з жінками, які самостійно виховують дітей

Актуальність дослідження технологій та механізмів соціально-психологічної роботи з жінками, які самостійно виховують дітей, зумовлена кількома ключовими аспектами, що мають значний вплив на соціальне та психологічне благополуччя цієї категорії населення. В Україні та світі спостерігається тенденція до зростання кількості жінок, які виховують дітей самостійно. Це пов’язано з різними соціальними, економічними та культурними факторами, такими як зростання рівня розлучень, збільшення кількості жінок, які обирають материнство без шлюбу, а також зміни в суспільних цінностях. Зважаючи на цю тенденцію, важливо розробити ефективні програми соціально-психологічної підтримки, які відповідають специфічним потребам одиноких матерів.

Жінки, які самостійно виховують дітей, часто стикаються з численними труднощами, такими як фінансові проблеми, обмежений доступ до ресурсів, та соціальна ізоляція. Вони потребують особливої підтримки для подолання цих викликів. Розробка і реалізація механізмів соціально-психологічної роботи здатні сприяти покращенню їхнього життєвого рівня та забезпеченню необхідних ресурсів для виховання дітей.

Психологічний стан одиноких матерів може бути уразливим через стрес, тривогу, відчуття самотності та виникнення почуття провини за

фінансові труднощі. Забезпечення їх психологічною підтримкою та створення груп підтримки можуть суттєво поліпшити їхнє емоційне благополуччя. Дослідження, яке зосереджене на цьому аспекті, є важливим для формування комплексного підходу до їхньої підтримки.

Суспільство має відповідальність за створення умов, у яких жінки можуть виховувати дітей у безпечному та підтримуючому середовищі. Це включає не лише соціальні програми, але й зміни у суспільних установках щодо одиноких матерів. Дослідження технологій та механізмів соціально-психологічної роботи допоможе виявити ефективні підходи, які можуть сприяти покращенню ставлення суспільства до цієї категорії жінок.

Завдяки розвитку технологій та зміні соціальних норм, з’являються нові можливості для проведення соціально-психологічної роботи. Використання онлайн-платформ, мобільних додатків та інших інноваційних рішень може значно розширити доступ до послуг підтримки. Дослідження цих підходів є важливим для створення адаптивних і сучасних програм, які відповідають потребам жінок, що виховують дітей самостійно.

У сучасному світі значна кількість жінок змушена виховувати дітей самостійно. Ця реальність має багато причин, включаючи високий рівень розлучень, економічні труднощі та зміни в соціальних нормах. Однак незалежно від обставин, одинокі матері часто стикаються з численними викликами, які потребують соціально-психологічної підтримки. У цьому контексті особливо важливо розробити та реалізувати ефективні технології та механізми роботи з цими жінками, щоб забезпечити їм належний рівень життя та емоційного благополуччя.

Перш за все, розуміння потреб одиноких матерів є критично важливим для створення адекватних соціально-психологічних програм. Багато жінок відчувають фінансовий тягар, труднощі з працевлаштуванням та соціальну ізоляцію. Тому одним із ключових аспектів соціально-психологічної роботи є надання консультацій та допомоги в пошуку роботи. Професійні тренінги,

семінари з розвитку кар'єри та підтримка в складанні резюме можуть значно полегшити їм повернення на ринок праці.

Однією з важливих технологій у цій сфері є створення груп підтримки для одиноких матерів. Ці групи дозволяють жінкам обмінюватися досвідом, ділитися своїми переживаннями та емоціями. Взаємна підтримка та розуміння, які виникають у таких групах, допомагають знизити рівень тривожності та покращити психологічний стан учасниць. Крім того, фахівці можуть проводити групові терапії, що сприяють розвитку емоційної стійкості і подоланню стресу.

Не менш важливою є і психологічна підтримка. Жінки, які виховують дітей самостійно, часто мають справу з почуттям провини, страхами за майбутнє своїх дітей і переживаннями щодо фінансової нестабільності. Індивідуальні консультації з психологами можуть допомогти їм подолати ці труднощі. Психологи можуть надати рекомендації щодо управління стресом, покращення самооцінки та формування здорових міжособистісних відносин.

В епоху цифрових технологій нові можливості для соціально-психологічної роботи відкривають онлайн-платформи. Це особливо важливо для жінок, які живуть у віддалених або малозабезпечених районах, де доступ до традиційних соціальних послуг може бути обмеженим. Онлайн-консультації, вебінари, а також мобільні додатки для психоемоційної підтримки можуть стати важливими інструментами у забезпеченні доступності допомоги.

Ще одним важливим аспектом є інтеграція соціальних служб, організацій, неурядових організацій та спільнот у процес соціально-психологічної роботи. Співпраця між різними інституціями може сприяти комплексному підходу до проблем одиноких матерів. Це може включати організацію програм навчання, допомогу у оформленні соціальних виплат та забезпечення медичної допомоги.

Технології та механізми соціально-психологічної роботи з жінками, які самостійно виховують дітей, мають великий потенціал для покращення їхнього життєвого рівня та емоційного благополуччя. Зрозуміння специфічних потреб цих жінок, використання інноваційних підходів та залучення різних соціальних інституцій дозволить створити ефективну систему підтримки. Саме така підтримка необхідна для формування здорового та стабільного суспільства, в якому кожна жінка зможе гідно виконувати свою роль матері та виховувати щасливих, успішних дітей.

Діюча система соціального захисту в Україні з існуючою структурою не повністю відповідає навіть основним потребам суспільства. Однією з основних методологічних проблем є відсутність єдиного універсального підходу в науковій літературі до структури системи соціального захисту населення України. На думку авторів, структура цієї системи охоплює такі ключові елементи, як соціальне страхування, соціальне забезпечення, соціальна допомога, соціальна підтримка, соціальні компенсації, соціальні гарантії та стандарти [43].

Найдієвішим засобом захисту матерів-одиначок від наслідків соціальних ризиків є соціальне страхування. Це право забезпечується загальнообов'язковим державним соціальним страхуванням, яке фінансується за рахунок страхових внесків громадян, підприємств, установ і організацій, а також з бюджетних та інших джерел соціального забезпечення. Соціальне страхування, як форма соціального забезпечення, регулюється Законом України «Основи законодавства України про загальнообов'язкове державне соціальне страхування». Відповідно до цього нормативного акту, соціальне страхування є системою прав, обов’язків і гарантій, що забезпечує соціальний захист, включаючи матеріальну підтримку громадян у випадках хвороби, повної, часткової або тимчасової втрати працездатності, втрати годувальника, безробіття з причин, що не залежать від них, а також у старості та в інших випадках, визначених законодавством. Це забезпечення фінансується з грошових фондів, які формуються шляхом сплати страхових

внесків роботодавцями та громадянами, а також з бюджетних і інших джерел, передбачених законом [39].

В Україні діє чотири фонди соціального страхування, які мають окремі бюджети і не входять до складу Державного бюджету України. До цих фондів відносяться: Пенсійний фонд України, Фонд загальнообов'язкового державного соціального страхування на випадок безробіття, Фонд соціального страхування з тимчасової втрати працездатності, а також Фонд соціального страхування від нещасних випадків на виробництві та професійних захворювань, які призводять до втрати працездатності.

Одинокі матері мають право на отримання наступних видів загальнообов'язкового державного соціального страхування [4]:

1. Страхування у випадку тимчасової втрати працездатності, що включає допомогу у разі тимчасової непрацездатності (у тому числі під час догляду за хворою дитиною) та допомогу по вагітності і пологах. Для працюючих жінок виплати здійснюються за місцем роботи; жінкам-підприємцям виплачує Фонд соціального страхування з тимчасової втрати працездатності на відкритий спеціальний рахунок у банку, а незастрахованим жінкам (безробітним) – управління соціального захисту населення за місцем їх реєстрації.

2. Страхування на випадок безробіття, яке передбачає надання допомоги у разі безробіття, а також відшкодування витрат на професійну підготовку, перепідготовку та профорієнтацію.

3. Дотація для роботодавців, які працевлаштовують безробітних. Одинокі матері мають додаткові гарантії, що полегшують їх працевлаштування. При наймі одинокої матері роботодавцю компенсується єдиний внесок на загальнообов’язкове державне соціальне страхування. Ця компенсація надається на термін до 6 календарних місяців.

Головною особливістю організації соціального страхування в порівнянні з іншими елементами системи соціального захисту є, як вже було зазначено, врахування наслідків соціальних ризиків. У цьому контексті саме ризик визначає основи створення та роботи соціального страхування.

Ще одним важливим елементом соціального захисту населення є соціальне забезпечення. Це вид фінансової підтримки для уразливих верств населення, який гарантує досягнення певного мінімального рівня життя. Згідно з українським законодавством, система соціального забезпечення включає пенсії, допомогу багатодітним і одиноким матерям, а також підтримку малозабезпечених сімей з дітьми; пільги для інвалідів і багатодітних матерів; а також сприяння професійній освіті та працевлаштуванню осіб з інвалідністю.

Статус «одинокої матері» забезпечує право на отримання наступних видів допомоги з державного бюджету:

1. Пенсія у разі втрати годувальника, якщо мати є вдовою;

2. Державна соціальна допомога на дітей для одиноких матерів та вдов, якщо шлюб між батьком і матір'ю був розірваний до дня смерті, і мати не отримує пенсію у разі втрати годувальника або соціальну пенсію;

3. Державна соціальна допомога для малозабезпечених сімей;

4. Тимчасова державна допомога дітям, чиї батьки ухиляються від сплати аліментів, не можуть утримувати дитину або чия адреса проживання невідома;

5. Державна соціальна допомога для інвалідів з дитинства та дітей-інвалідів.

Також надаються такі послуги:

1. Адресна безготівкова субсидія для покриття витрат на житлово-комунальні послуги, якщо загальна сума платежів перевищує визначений обов'язковий платіж. Цей обов'язковий відсоток розраховується індивідуально для кожної сім'ї за спеціальною формулою, що залежить виключно від її доходів;

2. Безкоштовні обіди для дітей з малозабезпечених сімей у загальноосвітніх школах;

3. Звільнення від плати за харчування для дітей з малозабезпечених родин у державних та комунальних дитячих садках;

4. Безкоштовні запрошення для дітей з малозабезпечених родин на новорічні та різдвяні свята.

В Україні на сьогоднішній день регулювання допомоги для дітей одиноких матерів здійснюється на основі кількох документів, які є ключовими нормативними актами, що встановлюють гарантований державою рівень матеріальної підтримки сімей з дітьми шляхом надання державної грошової допомоги з урахуванням складу сім'ї, її доходів і віку дітей:

1. Закон №2811 - Закон України «Про державну допомогу сім'ям з дітьми» від 21.11.1992 №2811-XII.

2. Порядок №1751 - Порядок призначення і виплати державної допомоги сім'ям з дітьми, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 27.12.2001 №1751. Умови призначення та виплати державної допомоги на дітей одиноким матерям визначаються відповідно до Порядку №1751, розробленого та затвердженого у зв'язку з Законом №2811.

Законодавство України виділяє чотири категорії осіб, які можуть отримувати державну соціальну допомогу, зокрема допомогу на дітей одиноким матерям. Відповідно до статті 181 Закону України «Про державну допомогу сім'ям з дітьми», право на цю допомогу мають:

- одинокі матері (які не перебувають у шлюбі);

- одинокі усиновлювачі (які не перебувають у шлюбі), за умови, що у свідоцтві про народження дитини або в документі про народження немає запису про батька (матір), або ж запис про батька (матір) внесено в установленому порядку органом державної реєстрації актів цивільного стану за вказівкою матері (батька, усиновлювача) дитини.

Допомога на дітей для одиноких матерів надається на період шести календарних місяців. Після завершення цього строку одинока мати має подати новий комплект документів для повторного призначення допомоги. Державна соціальна підтримка для малозабезпечених сімей доступна одиноким матерям, які постійно проживають в Україні та мають середньомісячний сукупний дохід, що нижчий за прожитковий мінімум. При розгляді заявки на цю допомогу враховуються не лише фінансове і майнове становище жінки, а також її зайнятість та інші фактори.

Одиноким матерям надаються податкові пільги. Відповідно до ст. 169 Податкового кодексу України, вони мають право зменшити свій загальний місячний оподатковуваний дохід, отриманий у вигляді заробітної плати від одного роботодавця, на податкову соціальну пільгу, яка становить 150 % від базового розміру пільги на кожну дитину до 18 років [37].

Соціальна підтримка є важливим елементом системи захисту матерів-одиначок. У науковій літературі та практиці вона розглядається широко: від програм, що входять до системи соціального забезпечення, до регіональних ініціатив підтримки малозабезпечених. Соціальна підтримка поділяється на формальну та неформальну. Формальна підтримка охоплює низку соціальних програм, спрямованих на певні групи населення, тоді як неформальна підтримка включає різні види допомоги від доходів із особистих господарств до підтримки з боку друзів і родичів.

Соціальну підтримку канадійський дослідник Clark B. розглядає як вид соціального захисту, орієнтованого на економічно активне населення. Вона включає створення умов, що гарантують соціальну захищеність працівників. Соціальна підтримка також охоплює заходи з підвищення кваліфікації, перепідготовки кадрів та навчання основам підприємництва для безробітних і представників інших соціальних груп. Таким чином, ці заходи мають сприяти формуванню активної позиції на ринку праці та розширенню можливостей для підвищення добробуту населення [59].

Мати-одиначка має право на такий вид соціальної компенсації як компенсація вартості послуги догляду за дитиною до трьох років, відома як «муніципальна няня», яка надається щомісячно одному з батьків (усиновлювачів) або опікуну дитини до трьох років. Право на отримання компенсації мають батьки, які уклали договір з муніципальною нянею на догляд за дитиною до трьох років. Компенсація виплачується на період, зазначений у договорі, протягом якого здійснюється догляд.

Відпустка по догляду за дитиною до трьох років залишається в силі, а також діє державна допомога в рамках програми «муніципальна няня» та інші гарантії. У родині продовжують функціонувати як державна допомога, так і виплати на няню. Програму муніципальна няня можна реалізувати лише за умови, що дитині ще не виповнилося три роки. Ця програма безумовно може забезпечити додаткову підтримку матерям-одиначкам, незалежно від того, чи повертається мама на роботу, чи залишається в декретній відпустці.

Одним із основних елементів соціального захисту є соціальні гарантії та стандарти. У сучасній практиці соціального регулювання їх визначають як законодавчо закріплені права людини, які мають механізм реалізації та ресурсну базу. Це охоплює норми соціального забезпечення, наприклад такі, як охорона здоров'я, догляд за дітьми в дитячих садках, навчання у школах тощо, пільги та привілеї, гарантований мінімум заробітної плати, доступ до певних товарів, послуг та робочих місць, а також допомогу і компенсаційні виплати, що сприяють забезпеченню гідного рівня життя непрацездатних осіб.

Одинокі матері мають право на додаткову оплачувану відпустку згідно з ст. 182-1 Кодексу законів про працю України та ст. 19 Закону України «Про відпустки» [17; 20]. Ця відпустка надається одинокій матері (або батькові), який виховує дитину без другого з батьків, і становить 10 календарних днів щорічно, без врахування святкових та неробочих днів (ст. 73 КЗпП). Якщо є декілька підстав для надання такої відпустки, її загальна тривалість не може перевищувати 17 календарних днів. У разі звільнення, незалежно від причин,

працівникам виплачується компенсація за всі невикористані дні відпустки. Слід зазначити, що на відміну від основної та інших видів додаткових відпусток, термін давності для використання додаткової відпустки для працівників, які мають дітей, не встановлений.

Для підтвердження права на цю відпустку роботодавцю може бути наданий будь-який офіційний документ, оформлений відповідно до встановлених вимог, який містить достатньо достовірну інформацію про відсутність участі батька у вихованні дитини. Серед прикладів таких документів можуть бути: рішення суду про позбавлення батьківських прав відповідача; ухвала суду або постанова слідчого щодо розшуку відповідача у справі про стягнення аліментів.

Законодавством України не допускається звільнення одиноких матерів, які виховують дитину віком до чотирнадцяти років або дитину-інваліда, з ініціативи власника чи уповноваженого ним органу, за винятком випадків повної ліквідації підприємства, установи чи організації, коли звільнення можливе з обов’язковим подальшим працевлаштуванням. Обов’язкове працевлаштування цих жінок здійснюється у разі звільнення після закінчення строкового трудового договору. Протягом періоду працевлаштування їм зберігається середня заробітна плата, але не більш ніж три місяці з моменту завершення строкового трудового договору.

Отже, соціальна допомога є ще одним важливим елементом структури системи соціального захисту населення. Вона орієнтована на підтримку найбільш вразливих груп, таких як матері-одиначки. Соціальна допомога надається у вигляді одноразових виплат або натуральних видач і послуг, що мають на меті подолання або нейтралізацію критичних життєвих ситуацій. Допомога сім'ям з дітьми, одиноким матерям і малозабезпеченим сім'ям є одним із ключових напрямків державної соціальної підтримки.

Таким чином, дослідження технологій та механізмів соціально-психологічної роботи з жінками, які самостійно виховують дітей, є надзвичайно актуальним у сучасному контексті. Воно має потенціал не лише

для поліпшення якості життя цих жінок, але й для створення більш справедливого та підтримуючого суспільства, в якому кожен індивід, незалежно від сімейного статусу, матиме можливість реалізувати свої права та потенціал.

2.3. Чинники, що впливають на формування соціально-психологічних механізмів адаптації матерів-одиначок

У сучасному суспільстві матерям-одиначкам доводиться стикатися з численними викликами, які впливають на їх соціально-психологічну адаптацію. Адаптація в такому контексті охоплює як психологічні, так і соціальні аспекти, включаючи взаємодію з оточуючими, можливості забезпечення стабільності для себе та своїх дітей, а також пошук ресурсів для підтримки. Проводячи дослідження розглянемо основні чинники, які впливають на формування соціально-психологічних механізмів адаптації матерів-одиначок.

Соціально-психологічна адаптація матерів-одиначок являє собою процес активного пристосування до вимог оточуючого середовища. З позиції системного підходу це явище розглядається в роботах Jain M. та Mahmoodi V. як безперервну взаємодію між особистістю та її соціальним оточенням, успішність і адекватність якої залежать як від індивідуально-психологічних характеристик, так і від умов середовища. Адаптація здійснюється через поєднання неусвідомленого та свідомого моделювання поведінки, яке виступає як індивідуальна стратегія і ситуативна тактика, спрямовані на досягнення бажаних результатів. Формулювання цілей та шляхів їх досягнення підлягає впливу зовнішніх і внутрішніх соціальних регуляторів. Зовнішні регулятори включають норми поведінки, правила, вимоги, побажання та очікування. Внутрішні регулятори складаються з інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій і сенсожиттєвих орієнтацій, які разом

визначають життєві цілі, критерії успішності соціальної адаптації, а також індивідуально прийнятні способи і форми адаптації [63].

Психологічні чинники, які впливають на особливості соціальної адаптації матерів-одиночок, є багатогранними і включають в себе різноманітні аспекти особистісного розвитку та емоційного благополуччя. Проаналізуємо деякі з цих чинників:

1) психологічні властивості особистості, такі як стресостійкість, рівень самооцінки, емоційна стабільність і здатність до саморегуляції, мають вирішальне значення у процесі адаптації. Жінки з високим рівнем стресостійкості та позитивною самооцінкою легше справляються з викликами, пов'язаними з вихованням дітей та управлінням домашнім господарством;

2) індивідуальні стилі когнітивної обробки інформації також відіграють важливу роль. Деякі матері-одиночки можуть мати схильність до оптимістичного мислення, що допомагає їм знаходити позитивні аспекти в складних ситуаціях. Інші можуть бути більш схильними до негативного мислення, що може ускладнювати процес адаптації. Наприклад, ті, хто має більш адаптивні стилі мислення, здатні швидше навчатися на власному досвіді та застосовувати отримані знання в майбутньому;

3) копінг-стратегії, або способи подолання труднощів, є ще одним важливим фактором. Матері-одиночки, які використовують активні стратегії копінгу, такі як пошук підтримки у друзів чи родини, здатні краще справлятися зі стресом і викликами. У той же час жінки, які надають перевагу пасивним або деструктивним стратегіям, таким як уникнення чи самоізоляція, можуть відчувати труднощі у соціальній адаптації;

4) емоційно-поведінкові реакції матерів-одиночок також залежать від їхнього рівня соціально-психологічної адаптації. Жінки, які успішно адаптуються до своєї нової ролі, проявляють більш позитивні емоції, мають кращі стосунки з дітьми та соціальним оточенням, що, у свою чергу, позитивно впливає на їхній психологічний стан. Протилежно, жінки, які

переживають труднощі з адаптацією, можуть виявляти підвищену тривожність, депресію та відчуття ізоляції, що може негативно вплинути на їхню здатність будувати соціальні зв’язки і підтримувати здорові відносини з оточуючими.

Процес соціально-психологічної адаптації матерів-одиначок являє собою певну послідовність психологічних реакцій на об’єктивні обставини, які виявляються в поведінці, орієнтованій на розв’язання конкретного завдання. Визначення критеріїв успішності соціально-психологічної адаптації є надзвичайно складним, адже адаптованість не лише виявляється в об’єктивно зафіксованій ситуації рівноваги та суб'єктивному відчутті задоволеності, але також передбачає відсутність негативних емоційно-поведінкових наслідків у майбутньому та сприяє особистісному розвитку. Механізм соціально-психологічної адаптації залишається недостатньо дослідженим, оскільки цей процес є складною системою, що складається з інтегровано пов'язаних підсистем, які взаємодіють через реципрокні зв’язки. Зміни в одній з підсистем можуть викликати реакції в інших складових, що, у свою чергу, може вплинути на особливості та ефективність адаптації, маючи як позитивні, так і негативні або нейтральні наслідки.

Серед загальних критеріїв успішності соціально-психологічної адаптації матерів-одинчок Ali S.K. та Soomar S.M. виділяють суб'єктивну самооцінку ступеня адаптації, позитивний емоційний стан, можливості для подальшого розвитку, а також позитивне ретроспективне оцінювання через певний проміжок часу. Дослідження закономірностей соціально-психологічної адаптації матерів-одиначок спрямоване на вивчення взаємозв'язків між жінкою і ситуацією, а також на пошук шляхів покращення індивідуальних можливостей успішної адаптації до життя в сучасних умовах [53].

Ефективність соціально-психологічної адаптації жінок, які самостійно виховують дітей, залежить від різноманіття можливих адаптивних стратегій, вмінь їх реалізації, креативності при оцінці доцільності різних поведінкових

підходів та гнучкості в разі потреби змін. Ключовими особистісними чинниками соціальної адаптації, на думку Bhatt A., є інтелект, егоідентичність, відчуття своєї ефективності, самоактуалізація та відчуття когеренції. Ці індивідуально-психологічні якості формують потенційну адаптивність особистості, що дає змогу, незважаючи на об'єктивну складність ситуації та суб'єктивну оцінку її значущості, мобілізувати власні ресурси, адекватно розробляти оптимальні поведінкові стратегії та гнучко реагувати на можливі зміни в обставинах. Адаптивність, як індивідуальна характеристика, виконує роль буферної зони, що сприяє успіху соціальної адаптації, самореалізації та особистісному розвитку [55].

Соціальна адаптація матері-одиначки реалізується через регуляцію взаємодії з довкіллям, а її механізмом є індивідуальний досвід, що складається з накопичених знань, навичок та вмінь, а також здатності інтерпретувати події минулого й сьогодення, оцінюючи себе у цьому контексті. Когнітивна репрезентація як суб’єктивне сприйняття опосередковує взаємодію людини зі світом, виступаючи як стартовий елемент адаптаційного процесу та акцептор результатів дій протягом усього процесу адаптації. Суб’єктивне оцінювання ґрунтується на особистісному інтерпретаційному комплексі, що включає сукупність суджень, самооцінок, оцінок та стереотипів, сформованих через суб'єктивні узагальнення й раціоналізацію в умовах індивідуального розвитку.

Оцінювання ефективності та адекватності соціально-психологічної адаптації може здійснюватися за критеріями самооцінки або експертної оцінки; однак відповідність особистих критеріїв соціально прийнятим стандартам не завжди свідчить про успішність адаптації.

Критерії ефективності адаптаційного процесу матерів-одинчок, які наводять у своїх роботах Atwood J.D. та Genovese F. як результату пристосування до середовища можуть охоплювати різні аспекти [54]:

1) афективний – особливості емоційних реакцій, переживань і відчуттів, рівень емоційного комфорту;

2) поведінковий – характеристика копінгу, адекватність вкладених зусиль, соціальна прийнятність поведінки, гнучкість і швидкість реакцій;

3) когнітивний – самооцінка відповідності результату запланованому;

4) особистісний – самооцінка результату адаптації та способу її досягнення з огляду на власні цінності;

5) соціально-психологічний контекст – відповідність існуючим соціальним нормам і цілям.

Адаптація є інтегральним результатом взаємодії багатьох факторів, що одночасно функціонують у системі з нестійкою рівновагою. Розгляд адаптації як напруженої системи вимагає глибшого вивчення окремих психологічних характеристик особистості, які впливають на процес соціальної адаптації. Ці характеристики можуть мати різний ступінь стабільності, гнучкості чи ригідності, що впливає на ефективність обраних адаптаційних стратегій. Ключовою умовою успішної соціальної адаптації є психологічне здоров'я, яке відображає здатність людини реалізовувати та розвивати свій потенціал. До компонентів психологічного здоров'я відносяться потреби, цінності, інтереси, почуття, ментальні установки, ідентичність, смисложиттєві орієнтири, відчуття когеренції, самоактуалізація та Я-концепція. Психологічне здоров'я визначає можливості та ресурси для соціальної адаптації, а центральну роль в ньому відіграє ідентичність, яка виражається у системі переконань про себе, світ і сенс життя.

Методику соціально-психологічної адаптації Rogers C. та Dymond R. застосовано для оцінки особливостей соціально-психологічної адаптації за такими показниками, як адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, прагнення до домінування та ескапізм. Незважаючи на відсутність у доступній науковій літературі даних щодо адаптації, валідності й надійності методики, вона активно використовується в дослідженнях. Теоретичну основу методики становить теорія особистості К. Роджерса, основні принципи якої були розроблені на основі вивчення

ефективності психотерапії, критеріїв психічного здоров'я та його розладів [68].

Bowlby J. зазначає, що соціально-психологічна адаптація включає [56]:

а) процес і результат активного пристосування особистості до змінених умов середовища через використання інтеріоризованих соціальних засобів, таких як дії, вчинки та діяльність;

б) компонент активного ставлення людини до світу, основне завдання якого полягає в оволодінні стабільними умовами та обставинами свого життя;

в) елемент, що допомагає усвідомлювати й розв'язувати типові завдання та проблеми, використовуючи соціально прийнятні або ситуативно можливі моделі поведінки.

Соціально-психологічна адаптація, будучи поєднанням активних і пасивних форм, завжди коливається між полярними тенденціями – адаптацією і неадаптацією. Ці процеси відображають психорегуляційні механізми, які діють у внутрішньому світі особистості. Йдеться про особливий психологічний маятник особистісної адаптації, який коливається між високим внутрішнім комфортом і задоволенням від життєвих досягнень та критичним дискомфортом, що може призвести до крайніх форм відчуження, завдаючи психотравмуючого впливу на особу, викликаючи гнів або депресію. Амплітуда цього маятника, що обертається навколо особистісної невизначеності, в основному залежить від ментального досвіду особистості та визначає стабільність внутрішньої організації її психічного світу.

Поняття соціально-психологічної адаптації включає сукупність характеристик особистості, які забезпечують її результативну взаємодію з соціальним середовищем. На думку Якушко Л., такі якості, як інтернальність, нервово-психічна стійкість і самокритичність, вказують на процес самоактуалізації, оскільки активність та енергія особистості орієнтовані на адаптацію до навколишніх умов. Ефективна соціально-психологічна адаптація сприяє самоактуалізації особистості, отже, процес соціальної

адаптації варто розглядати не лише як акт пристосування, а й як процес розвитку [52].

Основною причиною, чому матері-одиначки виділяються в окрему соціально-демографічну групу та специфічну категорію клієнтів соціальної роботи, є виконання ними генеративної функції, що означає наявність здатності до дітонародження та самостійного виховування дитини. Напрям соціальної роботи з такими сім'ями є одним із основних. Форми, методи та технології, які застосовують центри соціальної допомоги сім'ї та дітям у практичній діяльності з неповними сім'ями, мають різноманітний характер, проте їх використання, як правило, ґрунтується на найактуальніших потребах і реаліях.

Одним із найефективніших методів соціальної роботи з жінками, які самостійно виховують дітей і стикаються з соціальними, психологічними чи іншими труднощами є метод сімейної терапії. Сімейна терапія визначається як комплекс психологічних методів і технік, що спрямовані на корекцію психологічних аспектів у межах сім'ї та з її допомогою, а також на поліпшення сімейних стосунків. Цей підхід передбачає активну участь усіх членів сім'ї, що дозволяє врахувати їхні індивідуальні потреби та переживання, що, у свою чергу, сприяє більш глибокому розумінню сімейної динаміки. Сімейну терапію рекомендується починати в ситуаціях, коли жінці-одиначці важко виконувати свої основні функції, такі як емоційна підтримка дітей, забезпечення стабільності та безпеки у родині, а також управління побутовими та фінансовими питаннями [71].

Психологічна робота в такому випадку стартує з діагностичного етапу, на якому фахівець оцінює потреби кожного члена сім'ї, визначає проблеми, що виникають, та формує загальну картину сімейних стосунків. Цей етап є критично важливим, оскільки дозволяє виявити, як взаємодії між членами сім'ї впливають на загальний стан жінки та її дітей. Діагностика може включати інтерв'ю, опитування та спостереження за сімейними взаєминами, що дає можливість створити більш точну картину їхніх потреб.

Завдяки методам сімейної терапії жінки можуть не лише знайти нові способи подолання труднощів, але й зміцнити емоційні зв’язки в родині. Це може включати навчання ефективним комунікаційним технікам, розв’язання конфліктів, а також розвиток навичок, які допоможуть жінці краще справлятися з викликами, що виникають у процесі виховання дітей. Загалом, сімейна терапія стає важливим інструментом у підтримці жінок-одиначок, надаючи їм ресурси та стратегії для покращення якості їхнього життя та життя їхніх дітей.

Отже, ці психологічні чинники взаємодіють один з одним, створюючи комплексний вплив на соціальну адаптацію матерів-одиночок і визначаючи їхні можливості для ефективного подолання труднощів, пов'язаних з вихованням дітей та управлінням власним життям.

Таким чином, формування соціально-психологічних механізмів адаптації матерів-одиначок є складним і багатогранним процесом, що залежить від різноманітних чинників. Важливими аспектами є соціальна та економічна підтримка, психологічна стійкість, а також вплив культурних норм і стереотипів. Розуміння цих чинників може допомогти в розробці ефективних стратегій підтримки матерів-одиначок, що сприятиме їхній соціальній адаптації та покращенню якості життя.

Проведений у дослідженні детальний аналіз нормативно-правової бази застосування механізмів соціально-психологічного захисту матерів-одиначок в сучасній Україні дозволив виявити, що існуючі нормативні документи (Конституція України, Закон України "Про охорону дитинства", Закон України "Про соціальні послуги" та інші документи), хоч і створюють основу для забезпечення прав та підтримки цієї вразливої категорії населення, мають ряд недоліків, які потребують термінового вирішення. Зокрема, недостатня інтеграція соціальних та психологічних послуг, а також відсутність чітких механізмів їх реалізації ускладнюють доступ матерів-одиначок до необхідної підтримки. Більше того, нерегулярність фінансування програм соціальної

підтримки та обмеженість ресурсів часто призводять до несвоєчасного надання допомоги.

Для підвищення ефективності механізмів соціально-психологічного захисту матерів-одиначок в Україні необхідно вдосконалити існуючу нормативно-правову базу, забезпечити інтеграцію різних видів соціальної допомоги та послуг, а також розробити більш комплексні програми, що враховують специфічні потреби даної категорії жінок. Тільки таким чином можна створити належні умови для забезпечення стабільності та благополуччя матерів-одиначок і їхніх дітей.

Досліджуючи технології та механізми соціально-психологічної роботи з жінками, які самостійно виховують дітей, можемо говорити про те, що ефективність цих підходів значною мірою залежить від їх адаптації до специфічних потреб і проблем цієї категорії жінок. У процесі аналізу було виявлено, що застосування індивідуалізованих методів підтримки, таких як сімейна терапія, психосоціальні програми та навчальні курси, здатне суттєво покращити психологічний стан матерів-одиначок, їхню здатність справлятися зі стресом і труднощами, а також підвищити рівень їхньої соціальної інтеграції.

Виявлено, що важливим аспектом є інтеграція різних соціальних послуг, які можуть включати правову допомогу, консультації з питань зайнятості та фінансової грамотності. Такі комплексні рішення не лише допомагають жінкам подолати наявні труднощі, але й сприяють їхній самоактуалізації та розвитку. Для досягнення стійких результатів у соціально-психологічній роботі з жінками, які виховують дітей самостійно, необхідно продовжувати розвивати і вдосконалювати технології, орієнтуючи їх на конкретні потреби матерів-одиначок, забезпечуючи тим самим більш якісну підтримку та допомогу у вирішенні їхніх проблем.

Формування соціально-психологічних механізмів адаптації матерів-одиначок є складним і багатогранним процесом, що залежить від різних факторів. Ключовими аспектами цього процесу є соціальна та економічна

підтримка, психологічна стійкість, а також вплив культурних норм і стереотипів. Розуміння цих чинників може стати основою для розробки ефективних стратегій підтримки матерів-одиначок, що сприятиме їхній соціальній адаптації та поліпшенню якості життя.

РОЗДІЛ 3.
ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МАТЕРІВ-ОДИНАЧОК ДО СУЧАСНИХ УМОВ ЖИТТЯ

3.1. Організація та методи дослідження

Актуальність представленого нами дослідження зумовлена зростаючою чисельністю жінок-одиначок в Україні, які стикаються з різноманітними соціальними, економічними та психологічними викликами. У сучасному суспільстві, де роль жінок у вихованні дітей та підтримці сім'ї стає дедалі важливішою, розуміння механізмів адаптації цих жінок є надзвичайно актуальним. Емпіричне вивчення соціально-психологічних механізмів адаптації жінок-одиначок до нових умов існування допоможе виявити їхні потреби, ресурси та стратегії подолання труднощів. Це, в свою чергу, сприятиме розробці ефективних програм соціальної підтримки та психологічної допомоги, що може поліпшити якість життя жінок-одиначок та їхніх дітей. Таким чином, наше дослідження не лише заповнює прогалини в наукових знаннях, а й має практичну цінність для формування політики соціальної роботи та розвитку підтримуючих ініціатив для цієї важливої соціальної групи.

Мета дослідження: дослідити соціально-психологічні механізми адаптації та розробити програму психологічної підтримки матерів-одиначок в сучасних умовах.

Гіпотеза: у дослідженні передбачається, що матері-одиночки значно краще пристосовуються до сучасних умов життя в українському суспільстві після надання психологічної підтримки та проведення консультації з соціально-психологічної адаптації.

Методи дослідження. Для досягнення поставлених завдань було використано загальнонаукові методи дослідження. Зокрема, теоретичні методи включали комплексний аналіз наукових джерел, що стосуються даної проблематики, а також психолого-педагогічної та соціологічної літератури, з метою з'ясування змісту понять «одинока мати», «материнська сім'я», «мати-одиначка», їх критеріїв, показників, методик дослідження та етапів формування. Аналіз правової бази щодо соціального захисту одиноких матерів дозволив виявити форми та методи соціальної роботи з цією групою населення. Дослідження також охоплювало аналіз психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури з даної проблеми, а також узагальнення науково-теоретичних і дослідницьких даних для визначення умов роботи соціальних працівників з одинокими матерями, використовуючи методи порівняння та систематизації знань.

До групи методів емпіричного дослідження нами було віднесено асоціативний експеримент, анкетування, тестування, порівняльний метод. У дослідженні були застосовані психодіагностичні методики, зокрема експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації (адаптована Якушко Л.І.) та діагностика соціально-психологічної адаптації за методикою Роджерса і Даймонда.

Емпірична вибірка досліджуваних представлена 90 респондентками віком від 25 до 35 років, які були структуровані у три групи, а саме незаміжні жінки, заміжні жінки з дітьми та матері-одиначки, що дало нам можливість створити комплексну картину уявлень про одиноке материнство.

Організаційна структура представленого дослідження полягає у кількох ключових етапах:

1. Підготовчий етап – на цьому етапі проводиться аналіз проблеми, формулюються мета, завдання та гіпотеза дослідження, визначається очікуваний результат. Також планується хід дослідження, визначаються його місце та час проведення, обираються учасники, збираються попередні

експериментальні дані, створюються протоколи, а також планується кількісна математико-статистична та якісна обробка і інтерпретація результатів.

2. Збирання фактичних даних – на цьому етапі відбувається фіксація зібраних даних у протоколі. Для цього використовуються емпіричні методи, такі як тестування, експеримент, спостереження, бесіда.

3. Обробка даних – проводяться кількісний та якісний аналізи, а також синтез отриманих даних.

4. Інтерпретація даних і формулювання висновків – на цьому етапі оцінюється відповідність або невідповідність отриманих результатів гіпотезі, а також відбувається пошук нових проблем, на основі яких розробляється програма подальшого дослідження.

У дослідженні нами було використано методику експрес-діагностики рівня особистісної фрустрації, яка визначає фрустрацію як явище, що зазвичай проявляється у вигляді розчарування, тривоги, дратівливості та розпачу [52]. Внаслідок цього відзначається зниження продуктивності діяльності. Фрустрацію можна розглядати як одну з форм психологічного стресу. У контексті фрустрації виділяють такі складові:

1) фрустратор – причина, що викликає фрустрацію;

2) фрустраційна ситуація;

3) фрустраційна реакція.

Рівень фрустрації визначається такими чинниками:

1) силою та інтенсивністю фрустратора;

2) функціональним станом особи, яка потрапила в ситуацію фрустрації;

3) стійкими формами емоційного реагування, що розвинулися під час формування особистості на життєві труднощі.

Методика складається з 12 запитань, на які можна дати позитивну або негативну відповідь. Підрахунок балів здійснюється шляхом нарахування 1 балу за позитивну відповідь і 0 балів за негативну. Інтерпретація результатів ґрунтується на отриманих показниках. Таким чином, ця методика дає змогу виявити наявність особистісної фрустрації у матерів-одиначок (додаток А).

Діагностика соціально-психологічної адаптації відбувалась за методикою Роджерса і Даймонда (додаток Б) [27].

Опитувальник побудований на базі 101 твердження, сформульованого в третій особі однини без займенників, що дозволяє уникнути ефекту «прямого ототожнення», коли досліджувані підсвідомо пов'язують твердження зі своїми рисами. Такий метод використовується для зменшення впливу соціально бажаних відповідей на стандартні тестові питання. Досліджувані визначають, наскільки кожне твердження є для них релевантним, вибираючи відповідний бал у таблиці, за 7-бальною шкалою.

Методика включає 6 інтегральних шкал:

1. «Адаптація»
2. «Інтернальність»
3. «Прийняття інших»
4. «Самосприйняття»
5. «Прагнення до домінування»
6. «Емоційна комфортність»

Результати розраховуються за кожною шкалою відповідно до індивідуальної формули, визначеної емпіричним дослідженням.

Використані нами методики виявлення рівня прояву особистісної фрустрації та діагностики соціально-психологічної адаптації є загальновживаними, валідними та рекомендовані для проведення психодіагностичних досліджень.

3.2. Зміст та структура програми соціально-психологічної адаптації матерів-одиначок до сучасних умов життя

Розвиток суспільства завжди супроводжується істотними змінами в політичній, економічній та соціальній сферах. Однак, незважаючи на ці трансформації, залишаються незмінними загальнолюдські цінності, які зберігалися протягом всієї історії людства. Однією з таких цінностей є сім'я,

яка, попри свою «недоторканність», переживає значні зміни в сучасному світі. Зростає кількість неповних материнських сімей, і для жінок самотність стає звичним явищем.

Самотність, яку вона відчуває разом із своєю дитиною, змушує її самостійно долати численні матеріальні та психологічні труднощі, що навалилися на неї. Це неминуче впливає на процес статевої ідентифікації дитини, її інтелектуальний розвиток, успішність у навчанні та вибір професії, а також на багато інших важливих аспектів життя. Тому проблема неповного материнства залишається актуальною сьогодні і вимагає уваги науковців з різних галузей, зокрема психології, яка в першу чергу спрямована на надання допомоги одиноким матерям. Одним із способів такої допомоги є психологічний супровід є ефективним напрямком у психології, програма якого детально розглядається в цьому розділі нашої роботи.

Програма соціально-психологічної адаптації матерів-одиначок до сучасних умов життя, які виховують дітей різної статі та віку, ґрунтується на кількох підходах:

– індивідуальний підхід, який дозволяє враховувати унікальні обставини, що впливають на розвиток неповного материнства та його реалізацію у взаєминах з дітьми;

– диференційований підхід, що сприяє обліку індивідуальних особливостей матерів-одиночок при організації їх психологічного супроводу;

– рефлексивний підхід, який дозволяє співвідносити вже існуючі знання, навички та досвід з новими знаннями, отриманими в ході взаємодії з психологом.

Програма також ґрунтується на:

– уявленнях про можливості зміцнення сімейних зв’язків через виховання батьків;

– концепціях психолого-педагогічного супроводу загалом, а також специфічних підходах до батьківства, орієнтованих на навчання та особистісний розвиток;

– основних принципах і закономірностях соціально-психологічного тренінгу [44; 57], різноманітних психологічних вправ, що застосовуються в тренінгових програмах, а також авторських вправ;

– розробленій структурно-змістовній моделі материнства в неповній сім'ї, яка включає три компоненти: когнітивний (уявлення про материнство, ступінь усвідомленості материнських налаштувань, позицій, відносин і цінностей), емоційний (материнські почуття і переживання) та поведінковий (материнська роль, усвідомленість стилю виховання і відповідальності матері).

Програма включає в себе комплекс взаємозв'язаних діагностичних, навчальних (інформаційних), розвивальних та консультаційних заходів, які орієнтовані на розвиток когнітивного, емоційного та поведінкового аспектів неповного материнства. Її мета полягає в створенні сприятливих психологічних умов для вирішення проблемних ситуацій у сфері материнства та особливостей взаємин з дитиною в неповній материнській сім'ї.

Мета реалізовувалася через вирішення таких завдань:

1. Діагностика особливостей неповного материнства у матерів-одиночок, які самостійно виховують дітей.

2. Передача теоретичних знань, навичок та досвіду материнства, а також побудови взаємин з дітьми.

3. Розвиток показників компонентів неповного материнства до їх «ідеальних» значень за допомогою психологічного тренінгу.

4. Визначення стратегії поведінки матерів-одиночок з урахуванням їх індивідуально-типологічних характеристик та особливостей дітей для досягнення гармонійної взаємодії.

Програма соціально-психологічної адаптації матерів-одиначок до сучасних умов життя включає кілька етапів.

Діагностичний етап. На цьому етапі проводиться аналіз особливостей материнства, зокрема усвідомленого ставлення до материнства в цілому, до власної ролі одного з батьків, до дитини, а також материнських ролей,

установок, позицій, цінностей, стилю виховання, відповідальності і материнських почуттів.

Інформаційний етап. На цьому етапі відбувається шість лекційних занять, під час яких матері отримують ключову інформацію про вплив сім'ї на розвиток особистості дитини, психологічні особливості дітей різних вікових груп, а також їх труднощі та проблеми. Учасники усвідомлюють свою відповідальність за виховання, аналізують неефективні способи взаємодії з дітьми та знайомляться з поширеними помилками у вихованні, зокрема тими, що пов'язані з відсутністю батька та чоловіка в родині. Цей етап є надзвичайно важливим, хоча й має односторонній, репродуктивний характер, змушуючи учасників займати пасивну позицію. Проте він є основою для отримання знань у будь-якій галузі.

Заплановані теми для інформаційного етапу включають: «Вплив сім'ї та виховання на формування особистості дитини», «Вікові кризи в розвитку дитини, їх труднощі та способи подолання», «Помилки батьків у нашому житті», «Материнські позиції та установки у вихованні», «Що таке батьківська відповідальність і як її розвивати?», «Типи сімейного виховання та можливі порушення в процесі виховання», «Материнські почуття і способи їх вираження».

Лекційні заняття слугують основою для психологічного тренінгу, допомагаючи учасникам ефективніше перейти до подальшої роботи, усвідомити важливість цієї проблеми та необхідність її вирішення.

Тренінговий етап. Участь у тренінгу сприяє розвитку навичок ефективної міжособистісної взаємодії, таких як вміння виражати свої почуття, розв'язувати конфлікти та активно слухати. Ці навички є суттєвими для створення ефективної системи виховання, особливо в контексті самотнього материнства, яке, як уже зазначалося, супроводжується численними викликами для матері та дитини. Під час занять учасники усвідомлюють дитячі переживання, що походять з їхнього власного дитинства і стосунків з батьками, які часто несвідомо впливають на їхнє

спілкування з дітьми. Це може негативно позначатися на процесі виховання, звужуючи уявлення про материнство та його прояви. Тренінг допомагає учасницям розширити самосприйняття та виявити свої внутрішні здібності та можливості, які сприймаються як безмежне джерело для подолання життєвих труднощів. Також під час занять жінка зменшує своє негативне ставлення до батька дитини, що має вплив не лише на її емоційний стан, але й на поведінку матері стосовно дитини. Це може проявлятися, наприклад, у сприйнятті дитини як тягаря або в проекції негативних рис іншого з батьків.

Програма тренінгу триває складається з 8 занять, які проводяться двічі на тиждень. Перерва між зустрічами дає матерям можливість осмислити отримані знання та навички і знайти спосіб їх застосування на практиці в повсякденному житті.

Тренінг складається з трьох блоків, кожен з яких спрямований на розвиток конкретного компонента структури неповного материнства.

Перший блок охоплює заняття, які зосереджені на формуванні когнітивного компонента, метою яких є підвищення усвідомленості материнських установок і позицій, а також розширення та систематизація уявлень про себе як одного з батьків.

Другий блок включає заняття, що акцентують увагу на формуванні емоційного компонента, зосереджуючись на розвитку основних складових материнської любові, необхідної для повноцінного розвитку дитини.

Третій блок складається із занять, які допомагають формувати поведінковий компонент, розширюючи поведінковий репертуар матері в умовах самотнього материнства.

Крім цих блоків, були розроблені вступне заняття «Знайомство» та підсумкове «Заключне». Кожне заняття має свою структуру, що включає такі етапи:

1. Ритуал вітання, який сприяє формуванню атмосфери довіри, доброзичливості та взаєморозуміння в групі.

2. Розминка, що налаштовує учасників на спільну діяльність, знижує емоційну напругу, тривожність та підвищує настрій. Її можна проводити на початку заняття або під час основної частини занять між вправами для регулювання емоційного стану учасників.

3. Основний зміст заняття представлений різноманітними психологічними прийомами, вправами та техніками, які спрямовані на досягнення визначених цілей і завдань.

4. Рефлексія – це обмін думками та почуттями про проведене заняття.

5. Ритуал прощання завершує заняття, створюючи сприятливу психологічну атмосферу в групі.

Кожне заняття містить велику кількість вправ, спрямованих на згуртування групи, оскільки це позитивно впливає на задоволеність учасників роботою і, відповідно, на реалізацію поставлених цілей.

В реалізації програми застосовуються різні методи та прийоми, до яких належать: інформування, анкетування, рольові ігри, вправи-дискусії, мозковий штурм, аналіз ситуацій, домашні завдання, елементи арт-терапії, психогімнастичні вправи, розминки для згуртування групи, активізація учасників, а також вправи для завершення занять.

Консультаційний етап. Це індивідуальна консультативна діяльність, що здійснюється з кожною учасницею програми соціально-психологічної адаптації матерів-одиначок до сучасних умов життя. Основною метою є вирішення складних ситуацій, які виникають у процесі виховання у кожної матері, а також розробка рекомендацій для зміни форм взаємин між матір'ю та дитиною, а також умов виховання, враховуючи тип самотньої матері, до якого належить жінка, а також вікові й індивідуальні особливості дитини.

Консультації проводяться регулярно в рамках реалізації програми. Жінки можуть ознайомитися з результатами діагностики, обговорити питання, які їх цікавлять, а також отримати психолого-педагогічні рекомендації з обговорюваних тем.

Розглянемо більш детально зміст занять програми соціально-психологічної адаптації матерів-одиначок до сучасних умов життя.

Заняття 1. Знайомство з учасниками програми.

Мета: створити сприятливі умови для ефективної роботи та зниження початкового емоційного напруження.

Основні завдання:

- Знайомство учасників між собою.
- Створення атмосфери відкритості серед учасників.
- Забезпечення комфортних умов для взаємодії.
- Розвиток довіри в групі.
- Налаштування учасників на продуктивну роботу.

Використані ресурси: м’яч, папір, олівці, ручки.

Тривалість заняття: приблизно 1 година та 20-30 хвилин.

Вправа з м’ячиком спрямована на знайомство між учасниками групи. Ця активність дозволяє кожному учаснику представити себе та дізнатися ім’я і деякі особисті аспекти інших учасників. Учасники сидять у колі, а м’яч передається від одного учасника до іншого. Кожен, хто отримує м’яч, називає своє ім’я та відповідає на питання або розповідає щось коротке про себе. Ця вправа сприяє створенню дружнього і відкритого клімату в групі, сприяє взаєморозумінню і покращує комунікацію. Учасники поступово відчувають себе більш комфортно і залученими до загальної діяльності групи, що є важливим елементом в будь-якій корекційній програмі. Тривалість вправи – приблизно 15 хвилин.

Вправа «Підвісний міст» є ефективним інструментом для створення відкритого і довірливого середовища в групі. Учасники стають у коло і утворюють міст за допомогою мотузок або стрічок, які тримають у своїх руках. Кожен учасник повинен пройти через цей міст, розповідаючи щось особисте або важливе про себе. Це може бути відповідь на питання, яке ставиться перед кожним учасником, або коротка історія про особистий досвід. Мета вправи полягає в тому, щоб кожен учасник почувався комфортно

ділитися своїми думками та почуттями в групі. Вона сприяє встановленню контакту між учасниками, підвищує рівень взаєморозуміння та сприяє створенню емоційної близькості. Це особливо важливо для корекційних програм, де розвиток довіри і відкритості в групі є ключовим фактором успіху. Тривалість вправи – 15 хвилин.

Вправа «Спеціаліст» спрямована на підвищення самооцінки учасників і виявлення їхніх позитивних аспектів. Учасники групи черговим чином виступають перед іншими і представляють свої унікальні якості, здібності або досягнення, які вони вважають важливими або цінними. Мета вправи полягає в тому, щоб учасники не лише пізнали інших у групі краще, але й почали бачити себе з позитивного боку. Вони мають можливість відчути підтримку та визнання за їхні досягнення та унікальні якості від інших учасників, що сприяє формуванню позитивного самовідчуття та підвищує мотивацію до подальших змін. Вправа може бути особливо корисною в контексті психокорекційних програм, де підвищення самооцінки та відчуття власної цінності є важливими аспектами психологічного здоров’я та розвитку особистості. Приблизна тривалість вправи 10-15 хвилин.

Вправа «Герой мого роману» спрямована на усвідомлення та аналіз уявлення учасників про ідеальний образ близької людини. Ця вправа допомагає учасникам розглянути, які якості, характеристики та поведінка вони вважають найбільш важливими та привабливими у близької людини. Учасники збираються в групі і записують на папір або у блокноті всі якості, характеристики та властивості, які вони вважають важливими для іншої людини. Це можуть бути такі аспекти, як особистісні якості (наприклад, чесність, доброзичливість, емпатія), фізичні характеристики (зовнішність, стиль одягу) та інші аспекти, які вони вважають значущими. Після того як учасники визначили ідеальні якості, вони порівнюють ці характеристики з реальними якостями близької особи, з якою вони взаємодіють. Після закінчення вправи група обговорює виявлені аспекти. Учасники можуть поділитися своїми враженнями, висловити власні думки щодо того, як їхнє

уявлення про близьку людину може впливати на їхні взаємостосунки та особистісний розвиток. Ця вправа особливо корисна в контексті психокорекційних програм, оскільки вона дозволяє учасникам усвідомити свої очікування від взаємин і визначити, які аспекти можуть бути поліпшені або змінені для покращення взаєморозуміння та гармонії в стосунках. Приблизна тривалість вправи – 10-12 хвилин.

Вправа «Сполучна ланка» спрямована на емоційну розрядку та створення комфортних умов для взаємодії учасників. Ця вправа допомагає знизити напруження та створити позитивну атмосферу в групі, що сприяє відкритості та взаєморозумінню. Учасники формують коло або сидять в кругу. Ведучий пояснює суть вправи і наводить приклади. Кожен учасник вибирає собі певну емоцію або стан, який він хоче висловити (наприклад, радість, смуток, захват, відповідальність тощо). Учасники по черзі висловлюють цю емоцію або стан, використовуючи будь-які звуки, рухи або жести. Після висловлення емоції учасник передає її наступній особі в колі, використовуючи звукові або рухові знаки для передачі емоційного стану. Після завершення вправи група обговорює свої враження від вправи. Учасники можуть висловити, як вони відчували себе під час передачі та отримання емоцій, як це вплинуло на їхній стан та які емоції вони відчули. Ця вправа допомагає учасникам відчути емоційну розрядку, покращити комунікацію у групі та створити позитивну емоційну атмосферу, що сприяє ефективній взаємодії та спільним досягненням цілей в рамках психокорекційної програми. Приблизна тривалість вправи – 10 хвилин.

Вправа «Шкала стосунків» спрямована на налаштування учасників на подальшу роботу у групі. Ведучий пояснює суть вправи і наводить приклади. Учасники формують коло або сидять в кругу. Кожен учасник отримує аркуш паперу або картку, на якій є шкала від 1 до 10 (де 1 - дуже низький рівень стосунків, а 10 - дуже високий). Учасники розглядають свої взаємовідносини з кожним членом групи і оцінюють їх на шкалі від 1 до 10. Після того, як учасники оцінили свої взаємовідносини з кожним учасником, вони можуть

написати короткий коментар або враження відносно цих стосунків. Ця вправа допомагає учасникам зрозуміти свої взаємовідносини в групі, створити основу для подальшої співпраці та налаштуватися на позитивну взаємодію, що є важливим елементом успішної роботи психокорекційної програми.

Відгуки та обговорення, підведення підсумків, рефлексія. Після завершення заняття група обговорює результати. Учасники можуть обговорити свої враження від заняття, співвідношення між їхніми оцінками та враженнями від взаємодії з кожним учасником. Ведучий може спрямувати обговорення на те, як учасники можуть покращити свої стосунки, що їх об'єднує або розділяє, і як це може впливати на подальшу роботу в групі.

Заняття 2. Формування власного образу та визначення внутрішнього Я.

Мета заняття полягає в наданні учасникам тренінгу можливості оцінити себе, усвідомити свої особливості та індивідуальність.

Основні завдання:

- навчати виявленню власної Я-концепції та встановлення її взаємозв'язку з оточуючими людьми;

- розвивати вміння бачити себе очима інших і розуміти їх сприйняття;

- формувати розуміння й прийняття власної індивідуальності;

- розвивати об'єктивне сприйняття себе.

Потрібні засоби та ресурси: папір, олівці, ручки.

Тривалість заняття: 1 година 20 хвилин.

Вправа «Мій характер» спрямована на усвідомлення учасниками їхнього власного характеру та особистих рис. Учасники отримують можливість аналізувати та визначати ключові аспекти свого характеру, такі як темперамент, впевненість у собі, толерантність тощо. Вправа сприяє глибокій самооцінці, допомагаючи учасникам розуміти, як їхня особистість впливає на їхні стосунки з близькими людьми. Учасники записують свої риси характеру, спираючись на особистий досвід і спостереження. Потім вони обмінюються своїми спостереженнями і враженнями з іншими учасниками. Вправа сприяє не лише самоаналізу, а й взаєморозумінню та відкритості у групі.

Вправа «Хто я?» спрямована на глибоке розуміння учасниками їхньої власної індивідуальності. Учасники аналізують і рефлектують над особистими характеристиками, які визначають їх як індивідів. Вправа сприяє визначенню основних цінностей та переконань учасників, які формують їхню ідентичність. Учасники виявляють свої сильні та слабкі сторони, що допомагає їм краще зрозуміти свою унікальність. Учасники записують ключові характеристики своєї особистості, такі як особистісні якості, інтереси, цінності, переконання. Потім вони діляться своїми спостереженнями з іншими учасниками групи, обговорюючи, що саме робить їх унікальними. Вправа сприяє поглибленню самопізнання, покращує взаєморозуміння та сприяє формуванню позитивного самовідчуття.

Вправа «Об’єктивність» спрямована на розвиток учасників у здатності об’єктивно сприймати і оцінювати себе. Учасники аналізують свої вчинки, відношення та реакції на різні ситуації. Учасники спробують побачити себе очима інших людей або третьої особи, що допомагає їм отримати нову перспективу на своє поведінку та реакції. Вправа сприяє розвитку критичного мислення, зокрема уміння аналізувати свої дії та приймати об'єктивні рішення. Учасники розглядають конкретні ситуації або аспекти свого життя і спробують оцінити їх, враховуючи різні точки зору. Вони можуть використовувати методики рефлексії або самоаналізу, наприклад, заповнення анкет або складання списків своїх сильних і слабких сторін.

Вправа «В чому моя важливість для інших?» спрямована на формування навичок об’єктивного самооцінювання та розуміння того, які якості чи дії інших людей є цінними для їхнього оточення. Учасники розглядають свої власні якості, досягнення та особистісні риси. Вправа спонукає учасників думати про те, що саме в їхньому характері чи діях інші люди вважають цінним. Учасники вчаться оцінювати не лише свої якості, але й якості інших осіб з об’єктивної точки зору. Хід виконання вправи: учасники записують або розмірковують про свої сильні сторони, досягнення чи якості, за які їх цінують інші; обмінюються своїми враженнями та думками про те,

що, на їхню думку, робить цінними певні якості або вчинки у інших людей; група обговорює результати, ділиться спостереженнями та висновками. Це дозволяє учасникам краще розуміти, як їхні вчинки і особистісні риси сприймаються іншими, і сприяє розвитку навичок об'єктивного сприйняття себе та інших. Ця вправа сприяє покращенню самопізнання, підвищенню взаєморозуміння та формуванню позитивного самовідображення учасників групи.

Підведення підсумків тренінгового заняття та рефлексія. Учасники рефлектують над тим, як їхні риси характеру впливають на їхні взаємини з партнером, виявляють сильні та слабкі сторони своєї особистості. Учасники обмінюються своїми враженнями та спостереженнями, діляться своїми висновками з групою. Це сприяє збагаченню самопізнання, покращенню взаєморозуміння та розвитку вмінь бачити себе більш об'єктивно.

Заняття 3. Визначення особистісних цінностей та їх роль у формуванні близьких родинних стосунків.

Мета: Заохочувати учасників роздумувати про значення особистісних цінностей та обговорювати їх важливість при формуванні близьких стосунків.

Використані ресурси:

- Аркуш-опитувач для кожного учасника.
- Список цінностей.
- Великі аркуші білого паперу, олівці, гумки, фарби.
- Технічний гаджет для запису результатів.

Тривалість заняття: 1 година 20 хвилин.

Вправа «Що таке моя родина?». Мета цієї вправи полягає у тому, щоб спонукати учасників тренінгу до глибокого роздуму про значення родини у їхньому житті та визначення цінностей, які родина втілює для кожного із них. Основні завдання вправи: спонукати учасників визначити, що саме для них означає поняття родини; рефлексувати над роллю родини у формуванні ідентичності та особистості; висловити особисті думки та почуття щодо

важливості родинних цінностей; порівняти індивідуальні уявлення кожного учасника про родину та її значення. Ця вправа дозволяє поглибити розуміння учасниками важливості родинних зв'язків і допомагає відчути їхню значущість у їхньому житті.

Вправа «Особисті цінності». Мета цієї вправи полягає в тому, щоб допомогти учасникам тренінгу усвідомити свої унікальні особистісні цінності і зрозуміти, як ці цінності впливають на їхнє життя та взаємодію з іншими. Основні завдання вправи: визначити основні особистісні цінності кожного учасника; розглянути важливість цих цінностей у формуванні індивідуальності; обговорити, як особисті цінності впливають на прийняття рішень та поведінку; порівняти цінності різних учасників і виявити спільні та відмінні аспекти. Ця вправа сприяє глибшому саморозумінню і допомагає кожному учаснику зрозуміти, що робить його унікальним у світі цінностей і як це може впливати на його відносини з іншими людьми.

Вправа «Історія родини» спрямована на дослідження сімейних традицій і їхнього впливу на формування близьких стосунків у родині. Ця вправа не лише дозволяє учасникам згадати ключові моменти свого сімейного життя, але й допомагає їм краще зрозуміти, як ці традиції впливають на їхні взаємини з близькими. Учасники згадують та обговорюють традиції, які існують у їхній родині. Це можуть бути святкування, обряди, спільні заходи чи інші особливості, які роблять їхню родину унікальною. Учасники розглядають, як ці сімейні традиції впливають на їхні стосунки з членами сім'ї. Вони обговорюють, чи сприяють ці традиції формуванню близьких зв'язків, розвитку довіри та взаєморозуміння. Учасники обговорюють, як вони ставляться до збереження сімейних традицій і як це впливає на загальний клімат у сім'ї. Чи є це джерелом їхнього об'єднання та підтримки, чи, навпаки, можуть виникати конфлікти через традиції. Вправа дозволяє також порівняти сімейні традиції різних учасників і виявити спільні та відмінні аспекти. Це сприяє кращому розумінню культурного та історичного багатства родини кожного учасника. Ця вправа сприяє глибокому аналізу та

рефлексії щодо значення сімейних традицій і їхнього впливу на формування близьких стосунків в родині.

Вправа «Танцюємо разом» спрямована на формування згуртованості у стосунках та покращення взаєморозуміння між учасниками. Ця активність створює сприятливу атмосферу для спільного виконання завдань, що сприяє підвищенню взаємної підтримки та співпраці в групі. Учасники розділяються на пари або невеликі групи і отримують завдання, які вимагають спільної дії або спілкування. Наприклад, це може бути виконання танцювальних рухів під музику або спільна робота над відтворенням малюнка чи конструкції з доступних матеріалів. Вправа сприяє формуванню командного духу та взаємної довіри.

Вправа «Особисте щастя від спілкування» ми ставимо за мету дослідити та усвідомити схожість цінностей та поглядів на життя серед учасників групи. Ця вправа спрямована на те, щоб усвідомити, наскільки важливо мати спільні цінності з близькими людьми, оскільки це сприяє поглибленню і розвитку стосунків. Учасники отримують можливість обмінюватися думками, досліджувати схожість і відмінність у своїх переконаннях і цінностях, що сприяє підсиленню взаєморозуміння та підтримці у групі. Це також дозволяє учасникам переживати радість від усвідомлення, що вони знаходяться в гармонійних стосунках з тими, хто їм близький.

Підведення підсумків та рефлексія. Учасники мали змогу виявити свої унікальні особистісні цінності через вправи, що спрямовані на саморефлексію і обмін думками з іншими учасниками. Було висвітлено, як особистісні цінності кожного члена родини формують загальний контекст і взаєморозуміння в родині. Учасники розглядали, як ці цінності впливають на спільні рішення, взаємодію та підтримку в межах родини. Учасники підкреслювали важливість взаєморозуміння у формуванні близьких родинних стосунків. Вони обговорювали, як врахування індивідуальних цінностей сприяє зближенню, підтримці та вирішенню конфліктів. Використання вправ

дозволило учасникам відчути радість від усвідомлення, що їхні особистісні цінності є відповідними із цінностями інших членів родини, що сприяє гармонійним і щасливим взаєминам. Цей підсумок дозволяє учасникам глибше зрозуміти важливість самоідентифікації цінностей і їхній вплив на формування і підтримку близьких родинних стосунків.

Заняття 4. Усвідомлення власної ролі у стосунках. Мета: Допомога в усвідомленні свої ролі у стосунках з близькими людьми, родичами чи друзями.

Основні завдання:

- Продемонструвати на практиці різноманітність підходів до спільних проблем та методів їх вирішення.

- Виділити важливість певних характерних якостей для побудови усвідомлених стосунків з близькими особами.

- Підкреслити амбівалентність стереотипного мислення, розглянути його позитивні аспекти та потенційні небезпеки.

Ресурси: Великі аркуші білого паперу, маркери, папір, ручки.

Тривалість заняття: 1 година 20 хвилин.

Вправа «Стереотипи прив’язаності» спрямована на дослідження та обговорення впливу стереотипів на взаємини в парі. Її мета полягає в тому, щоб учасники спільно розглянули і розібрали, які типи прив’язаності і очікування можуть впливати на їхні стосунки. Основне завдання вправи – зрозуміти, як стереотипи формують уявлення про ідеальні стосунки, як вони можуть сприяти або ускладнювати розвиток взаємин. Учасники аналізують, які конкретні стереотипи чи очікування є типовими для суспільства, і як вони впливають на їхню особисту перспективу на стосунки. Це дозволить кожній парі розглянути, наскільки вони відповідають стереотипам, чи їхні стосунки відповідають ідеалу, що нав’язується оточуючими, і як це впливає на їхнє власне сприйняття та взаємодію.

Вправа «Договір з близькою людиною» спрямована на те, щоб учасники зрозуміли і усвідомили свою роль у стосунках з близькими людьми. Головна мета цієї вправи полягає в тому, щоб кожна людина змогла ясно визначити свої очікування, кордони, потреби і цінності у взаємодії з іншими. Основні завдання вправи включають створення простору для відкритої дискусії та обговорення того, як учасники бачать свою роль у стосунках, що вони готові приймати та надавати, а також які очікування вони мають від інших людей. Учасники також визначають ключові аспекти взаємодії, які вони вважають важливими для побудови здорових і підтримуючих стосунків. Ця вправа допомагає учасникам розкрити і визначити важливі аспекти їхніх взаємин, збалансувати власні потреби і очікування з потребами та очікуваннями інших, що сприяє покращенню якості комунікації та розуміння у взаєминах.

Вправа «Жива картина близьких стосунків» спрямована на відображення інтеракцій між людьми у близьких стосунках, а також на усвідомлення обов'язків та задач, які виникають у цих стосунках. Головна мета цієї вправи – створити візуальне представлення про різноманітні аспекти взаємодії між людьми у різних типах стосунків. Основні завдання вправи включають наочне демонстрування різних обов'язків, ролей та типів взаємодії в стосунках, що може включати сімейні, дружні, професійні або інші види взаємин. Учасники вправи активно взаємодіють, інтерпретуючи та інтерпретуючи ситуації, які вони відображають, що дозволяє краще зрозуміти роль кожного учасника у стосунках та їх взаємовідносини. Ця вправа сприяє не лише розумінню різних типів стосунків, а й демонструє, які обов'язки та задачі вони включають, стимулює обговорення про існуючі міжособистісні динаміки і роль кожного учасника у них. Використання вправи включає в себе ресурси для створення візуальних представлень (наприклад, великі аркуші паперу, маркери, костюми або аксесуари, які символізують ролі) та інструменти для обговорення та аналізу.

Підведення підсумків та рефлексія. Попросіть учасників поділитися своїми враженнями від вправи. Що вони відчули під час виконання ролей? Як вони сприйняли свої обов'язки та взаємодію з іншими учасниками? Обговоріть, як учасники виконували свої ролі та які взаємодії вони спостерігали між різними персонажами або типами стосунків. Чи відбулися конфлікти, які конструктивні або деструктивні аспекти були виявлені? Порадьте учасникам задуматися про те, як їхні взаємодії у вправі відображають їхні реальні стосунки в житті. Які аспекти вправи можуть відповідати на їхні власні досвіди і взаємодії з близькими людьми? Попросіть учасників роздумати про те, як вправа допомогла їм краще зрозуміти обов'язки та ролі у їхніх стосунках. Чи змінилася їхня перспектива на реальні стосунки після проведення цієї вправи? Запропонуйте учасникам поділитися загальними висновками про те, які вони зробили внаслідок вправи. Які навчальні моменти вони витягнули з цієї діяльності і як вони можуть застосувати ці відкриття в майбутніх стосунках? Обговоріть з учасниками, як вони планують використовувати набуті знання та навички в своєму повсякденному житті. Які кроки вони збираються зробити, щоб поліпшити свої стосунки або розвинути нові аспекти своїх взаємин?

Заняття 5. Розвиток комунікації з близькими особами. Мета полягає в розширенні комунікативних можливостей у взаєминах.

Основні завдання включають усвідомлення важливості певних рис характеру для створення сприятливої атмосфери, навчання свідомій постановці та знятті блоків комунікації, розумінню невербальних ознак закритої і відкритої міжособистісної взаємодії. Також вправа спрямована на практичне виконання ідеї про спілкування як процес об'єднання особистостей з різними характерами, цінностями, інтересами і потребами. Учасники отримають можливість тренувати вміння налагоджувати зворотній зв'язок з близькими людьми.

Ресурси: великі аркуші білого паперу, маркери, колода карт, хустка, а також дві пов’язки (по одній для кожної трійки учасників).

Тривалість: 1 година 20 хвилин.

Вправа «Ми такі різні» спрямована на більш глибоке розуміння та оцінку взаємин між людьми. Головна мета вправи полягає у вивченні різних аспектів взаємин, включаючи позитивні та негативні сторони. Учасники отримають можливість обговорити, які аспекти взаємин вони сприймають як позитивні, які як негативні та їхні впливи на загальну атмосферу у спілкуванні. Основні завдання вправи включають усвідомлення важливості певних якостей характеру для створення сприятливої атмосфери при спілкуванні. Учасники будуть аналізувати, які якості сприяють покращенню взаємин та створенню позитивного емоційного клімату, а які можуть становити перешкоду чи викликати конфлікти.

Вправа «Закрита комунікація» спрямована на розуміння невербальних сигналів, які виражають ступінь відкритості та закритості у міжособистісній взаємодії. Ця вправа ставить перед учасниками завдання відкрити для себе та інших особисті механізми комунікації, які можуть бути приховані або явні. Вона сприяє усвідомленню того, які внутрішні стани та почуття можуть впливати на те, як ми спілкуємося з іншими, і які сигнали ми надсилаємо своїм мовчазним тілом. Використання різноманітних вправ та інтерактивних методик, таких як рольові ігри або спостереження за міжособистісною взаємодією в ігровій формі, дозволяє учасникам зрозуміти, що комунікація є більше, ніж лише слова, і вона включає в себе широкий спектр невербальних виявів, що можуть бути ключем до успішного взаєморозуміння та ефективної комунікації.

Вправу «Накопичувальна інформація» застосовується для покращення навички слухання і сприйняття інформації у стосунках. Учасники навчаються активно слухати один одного без переривання і без спроби висловити свої думки або відповіді негайно. Це сприяє покращенню уважності до партнера і вмінню зосереджуватися на тому, що він говорить. Учасники вправи стають

більш чутливими до почуттів і потреб партнера, оскільки їм дається можливість вільно висловлювати свої думки і бути почутими без суджень або перешкод. Учасники вправи навчаються приймати до уваги інформацію, що надходить від партнера, навіть якщо вона відрізняється від їхніх власних поглядів або уявлень. Це сприяє розширенню граничних можливостей інтерпретації, що відкриває шлях до більш глибокого розуміння один одного. Вправа сприяє підтримці інтересу до індивідуальних думок та поглядів партнера, що робить комунікацію більш насиченою і згуртованою.

Вправа «Контактна взаємодія» застосовується для покращення навичок ефективного спілкування та взаємодії між партнерами. Це спрямовано на зміцнення загального рівня згуртованості і взаєморозуміння в стосунках, а також на покращення якості комунікації в цілому. Учасники навчаються уважно слухати свого партнера без перебивань та інтерпретацій, зосереджуються на досягненні взаємопорозуміння через обговорення питань, які стосуються обох партнерів, тренуються у встановленні та підтриманні взаємних зв’язків, які ґрунтуються на взаєморозумінні та спільних цілях, що сприяє розвитку вміння домовлятися і дотримуватися зобов’язань один перед одним.

Підведення підсумків і рефлексія на тему розвитку комунікації з близькими особами дозволяє оцінити прогрес і зрозуміти важливість цього аспекту у взаємних відносинах. Комунікація є основою будь-якого здорового відношення, вона сприяє підтримці зв’язку, вирішенню конфліктів і спільному досягненню цілей. Питання для підсумкової рефлексії: Чи змінились ваші навички слухання під час цього процесу? Чи вдалося вам краще зосередитися на думках і почуттях вашого партнера? Чи змінилася ваша вміння відкрито спілкуватися з партнером під час цього тренування? Чи вдалося вам краще зрозуміти потреби і бажання вашого партнера через ці вправи? Чи змінилися ваші уявлення про те, що важливе для нього в стосунках? Чи вдалося вам використати набуті навички для вирішення конфліктних ситуацій? Чи змогли ви знайти спільне рішення з вашим

партнером? Які нові інсайти або переконання ви отримали щодо важливості ефективної комунікації у стосунках?

Заняття 6. Визначення методів та засобів вирішення конфліктів. Мета: демонструвати різноманітність підходів до вирішення конфліктних ситуацій у стосунках.

Ресурси: папір і ручка для записів; дошка і маркери для візуалізації інформації; клей, картон і кольоровий папір для групової роботи; дріт для конструктивної демонстрації ідей; 2-3 шматки пластиліну різних кольорів для візуалізації емоційних станів; ножиці для обрізання матеріалів; 2 повітряні кульки для вправи з вираженням почуттів; коробка сірників для імпровізаційних вправ; 5 трубочок для коктейлю для кожної пари учасників для спільного завдання. Тривалість заняття: 1 година 20 хвилин.

Вправи «Чорно-біле кіно» має на меті розвинути навички ефективного слухання та висловлювання власних думок у стосунках. Розмістіть учасників парами. Кожна пара отримує сценарій для імпровізації. Виберіть теми для обговорення, які стосуються їхніх стосунків або особистих переживань. Один партнер починає імпровізувати сценарій (може бути ситуація з повсякденного життя, яка їх стосується). Інший партнер слухає уважно, не перебиваючи, аналізуючи слова, тон і невербальні сигнали свого партнера. Після завершення імпровізації обидва партнери обмінюються враженнями та власним сприйняттям сценарію. Перший партнер розповідає про свої враження, почуття та сприйняття ситуації. Другий партнер ділиться своїм сприйняттям і, можливо, висловлює рекомендації або інші думки щодо ситуації. Після завершення обговорення проведіть коротку рефлексію: Які аспекти були особливо цікаві чи важливі під час вправи? Чи вдалося краще зрозуміти партнера через цю вправу? Які нові аспекти взаєморозуміння можна використовувати у майбутніх стосунках?

Вправа «Співпраця без конфліктів» спрямована на розвиток навичок ефективної комунікації та співпраці між учасниками без виникнення конфліктів. Основною метою цієї вправи є навчання учасників співпрацювати

між собою шляхом розуміння потреб кожного і здатність досягати спільних цілей без напруги і конфліктів. Розділіть учасників на невеликі групи (2-4 особи в кожній групі). Забезпечте кожну групу необхідними ресурсами для виконання завдань (папір, олівці, маркери). Під час роботи спостерігайте за динамікою взаємодії в групах: як вони розподіляють ролі та обов'язки; чи виникають розбіжності у розумінні завдання; як вони вирішують потенційні конфліктні ситуації. Після завершення вправи запросіть групи поділитися своїм досвідом та враженнями: як вони співпрацювали; чи виникали конфліктні ситуації, і як вони їх вирішували; що вони вивчили про ефективну комунікацію та співпрацю під час виконання завдання. Ця вправа сприяє розвитку ключових навичок комунікації та співпраці, необхідних для побудови міцних взаємин без конфліктів. Вона допомагає учасникам виявити і вдосконалити свої здібності до ефективного спілкування та спільної роботи в групі.

Вправа «Співпраця у конфлікті» спрямована на вивчення ефективної поведінки в умовах конфліктних ситуацій. Ця вправа допомагає учасникам розвинути навички співпраці та управління конфліктами, що є ключовими для побудови здорових взаємин. Мета полягає в тому, щоб навчити учасників ефективно взаємодіяти під час конфліктних ситуацій, зокрема розуміти природу конфлікту, знаходити спільні рішення та підходи до його вирішення. Учасники обговорюють конкретний випадок конфлікту, з яким вони зіткнулися, знаходять розуміння причин конфлікту, емоційних станів та перспектив усунення конфлікту; знаходять варіанти вирішення конфлікту. Учасники відтворюють конфліктну ситуацію у форматі рольової гри. Після рольової гри обговорюються реакції, вибрані стратегії та їх ефективність, відбувається закріплення навичок співпраці та пошуку конструктивних рішень.

Вправа «Руйнівні переживання» спрямована на те, щоб допомогти учасникам усвідомити та розібратися з негативними переживаннями та емоціями, які можуть виникати під час конфліктних ситуацій. Основна мета

цієї вправи полягає в тому, щоб кожен учасник зміг глибше зрозуміти свої власні реакції на конфлікт та їх наслідки. Попросіть учасників записати усі негативні переживання та емоції, які вони відчувають під час конфліктної ситуації. Це можуть бути такі емоції, як роздратованість, образа, непокірність, страх тощо. Запросіть учасників поділитися своїми переживаннями з групою. Попросіть їх розповісти, як ці емоції впливають на їхнє сприйняття ситуації та на їхню поведінку. Дозвольте іншим учасникам задавати запитання або ділитися власним досвідом. Обговоріть з групою, які з цих переживань є конструктивними (тобто сприяють розв'язанню проблеми) або деструктивними (тобто поглиблюють конфлікт). Зверніть увагу на те, як негативні емоції можуть впливати на якість комунікації та здатність до співпраці. Запропонуйте учасникам розглянути можливі стратегії подолання негативних переживань, такі як техніки релаксації, переоцінка ситуації, активне слухання тощо. Розгляньте приклади позитивного підходу до вирішення конфліктів та спільні дії, які можна вжити для зменшення емоційного напруження. Закінчіть вправу рефлексією над тим, як усвідомлення своїх емоцій під час конфлікту може допомогти покращити якість стосунків та забезпечити більш сприятливу атмосферу для співпраці.

Підведення підсумків та рефлексія має на меті узагальнити та проаналізувати різноманітні підходи до вирішення конфліктних ситуацій, що були вивчені чи використані в ході тренінгу. Важливо розглянути переваги та недоліки кожного методу, а також їхній вплив на взаємини та результативність співпраці між учасниками. Питання до рефлексії: Які типи конфліктів ви розглядали? Чи були вони особистими, міжособистісними чи груповими? Чи відрізнялись методи вирішення для різних типів конфліктів? Які методи (комунікативні, компромісні, колективні тощо) використовувалися для вирішення конфліктів? Які з них були найбільш ефективними, а які - менш ефективними? Чому? Як впливає якість комунікації на вирішення конфліктів? Які ролі грають емпатія, вміння слухати та здатність до компромісу? Чи звертали увагу на ірраціональні переконання, які можуть

призводити до конфліктів? Як їх можна ідентифікувати та подолати? Які нові стратегії вирішення конфліктів ви освоїли чи запропонували під час тренінгу? Як вони можуть бути застосовані у вашому особистому чи професійному житті?

Заняття 7. Формування відчуття відповідальності за інших осіб.

Мета вправи «З чужого голосу» полягає в тому, щоб учасники тренувалися уважно слухати та точно відтворювати інформацію, яку вони чують від свого партнера. Вправа може бути корисною як для підвищення уваги до деталей в мовленні, так і для покращення загальної спроможності до сприйняття та міжособистісної взаємодії. Учасники розподіляються у пари. Кожна пара обирає, хто буде "спікером" і хто буде "слухачем". Спікер має можливість розповісти своєму партнеру якусь історію, деталі події або будь-яку іншу інформацію. Це може бути щось особисте, або просто деталізований опис факту чи ідеї. Слухач уважно слухає і старається запам'ятати якомога більше деталей. Після того як спікер закінчив свою розповідь, слухач має відтворити інформацію, яку він чув, намагаючись передати її якомога точно. Спікер тепер перевіряє, наскільки вірно слухач передав інформацію. Вони можуть обговорити, які деталі були передані точно, а які можливо були неправильно пойняті. Після першого обміну ролями пари можуть помінятися місцями, щоб обидва учасники могли випробувати як роль спікера, так і роль слухача. Вправа допомагає вдосконалити здатність до запам’ятовування і точного відтворення інформації, що є важливим як в особистому, так і професійному житті. Вона сприяє покращенню взаєморозуміння між учасниками, оскільки вони навчаються точно та чітко виражати свої думки і розуміти думки партнера.

Мета вправи «Коронна поза» полягає у створенні ситуації, в якій учасники можуть аналізувати свої стосунки та зв’язки через сприйняття, емоційні реакції та когнітивні процеси. Вправа спрямована на збільшення усвідомлення учасників щодо того, як вони сприймають і взаємодіють у своїх близьких відносинах. Учасники можуть розміститися у комфортному

середовищі, де вони можуть вільно виражати свої думки та емоції. Ведучий створює ситуацію або пропонує учасникам вигадати сценарій, який вони можуть відтворити в рамках вправи. Наприклад, це може бути сценарій конфлікту, спільного прийняття рішень або спільної розваги. Учасники розглядають цю ситуацію, і кожен з них реагує на неї зі свого погляду. Вони можуть відтворювати ролі, обговорювати ситуацію або просто виражати свої емоції та думки. Після відтворення сценарію учасники аналізують свої емоційні та когнітивні реакції на ситуацію. Вони обговорюють, як ця ситуація відображає їхні взаємини, як вони реагують на різні аспекти, і що можуть зробити для покращення взаєморозуміння та взаємодії. Вправа сприяє усвідомленню та рефлексії над власними емоціями, реакціями та способами взаємодії в реальних ситуаціях. Вона сприяє покращенню комунікаційних навичок, здатності вислухати партнера і розуміти його точку зору.

Вправа «Принц на білому коні» спрямована на підвищення почуття поваги та гордості за свого партнера. Мета полягає у тому, щоб учасники відчули і виразили повагу і гордість за свого партнера. Це сприяє покращенню взаєморозуміння і підтримки в романтичних або близьких відносинах. Учасники групи формують пари. Кожен учасник пари відзначає або записує якості або вчинки, за які вони особливо пишаються своїм партнером. Це можуть бути як особисті, так і професійні досягнення, дії або властивості, які вони цінують. Після того як учасники визначили ці якості, вони поділяються з групою. Кожен описує, чому саме ці якості чи досягнення є для нього чи неї такими важливими та пишається своїм партнером. Учасники виражають свою повагу та гордість перед своїми партнерами, навіюючи атмосферу підтримки та визнання. Це може включати словесні вислови заохочення, вдячності або навіть невеликі символічні дії, що підкріплюють ці почуття. Після виконання вправи учасники обговорюють свої враження, що вони відчули під час вправи. Вони обмінюються думками

про те, як це впливає на їхні стосунки, і як вони можуть продовжувати підтримувати це почуття поваги та гордості в майбутньому.

Мета вправи «Контакт-імпровізація» полягає в тому, щоб учасники розвивали почуття відповідальності за свого партнера в непередбачуваних імпровізованих ситуаціях. Це сприяє покращенню комунікації, довіри і взаємодії в парах або групах. Учасники формують пари або групи з двох осіб. Ведучий оголошує або створює спонтанну ситуацію, наприклад, екстрену ситуацію, проблему або потребу в спільному рішенні. Учасники повинні спільно розглянути ситуацію і прийняти спільне рішення або діяти разом для вирішення проблеми. Це може включати спілкування, взаємодію, виконання конкретних завдань або рольову гру. Після виконання сценарію учасники обговорюють свої враження і взаємодію. Вони обмінюються враженнями про те, як вони сприйняли ситуацію, як вони співпрацювали і чи вдалося досягти поставленої мети. Вправа допомагає учасникам розвивати вміння співпрацювати, спільно приймати рішення та відчувати взаємну відповідальність за результати. Учасники навчаються ефективно реагувати на несподівані ситуації і вирішувати проблеми разом, що допомагає управляти стресом і покращує адаптаційні навички. Вправа сприяє покращенню комунікації і взаєморозуміння між учасниками, оскільки вони взаємодіють у реальному часі і вимушені слухати один одного, спільно приймати рішення та виконувати завдання.

Підведення підсумків та рефлексія.

Учасники рефлексують про те, як їхні дії і рішення впливають на інших. Це включає усвідомлення потреб, емоцій і переживань інших учасників колективу; обговорення особистих вражень та відчуттів щодо власного внеску в колектив; визначення ключових моментів, коли відчуття відповідальності за інших осіб було особливо важливим і допомогло досягти позитивних результатів; встановлення особистих цілей щодо подальшого розвитку емпатії та взаємодії в колективі; виявлення навичок, які було б корисно покращити для ефективнішої комунікації та співпраці з іншими;

аналіз ситуацій, коли виникали складнощі у взаєморозумінні чи взаємодії, і пошук способів їх вирішення.

Заняття 8. Прийняття індивідуальних особливостей близьких людей.

Вправа «Топ-мен». Мета: усвідомлення позитивних сторін свого партнера, розвиток навичок комунікації та підвищення самооцінки обох учасників. Вправа проводиться у парах. Кожен учасник пише на своєму аркуші три позитивні якості свого партнера, які він найбільше цінує або які йому подобаються. Після того як обидва учасники завершили написання, вони обмінюються аркушами. Кожен учасник читає вголос позитивні якості, які написав про нього його партнер, і коментує свої відчуття та емоції від почутого. Після виконання вправи всі пари збираються разом, щоб поділитися своїми враженнями від вправи. Учасники обговорюють, як відчуття підтримки та позитивного зворотного зв'язку вплинули на їхній настрій та самооцінку. Ведучий може задавати питання, щоб стимулювати дискусію, наприклад: Чи було вам легко писати позитивні якості вашого партнера? Які емоції ви відчували, читаючи позитивні якості про себе? Як, на вашу думку, такі вправи можуть впливати на стосунки між людьми? Важливо створити дружню та підтримуючу атмосферу, щоб учасники відчували себе комфортно під час виконання вправи. Ведучий повинен слідкувати за тим, щоб всі учасники мали можливість висловитися і отримати зворотний зв'язок та може надати приклади позитивних якостей, щоб допомогти учасникам, якщо вони відчувають труднощі з визначенням.

Вправа «Я в очах іншого». Мета: формування розуміння індивідуальності та неповторності партнера, розвиток емпатії та покращення навичок міжособистісної взаємодії. Вправа проводиться у парах. Кожен учасник отримує завдання описати свого партнера, зазначаючи риси характеру, поведінки та індивідуальні особливості, які він помічає. Це можна робити у формі короткої розповіді або списку. Після завершення написання кожен учасник зачитує свій опис вголос партнеру, підкреслюючи, які якості він вважає найбільш помітними та неповторними. Після прочитання

учасники обговорюють, як вони бачать себе в порівнянні з тим, як їх бачить інший. Вони можуть обговорити, які з якостей вони не помічали в собі раніше або які їх здивували. Після виконання вправи всі учасники збираються разом, щоб поділитися своїми враженнями та обговорити, як вони почуваються після вправи. Ведучий може поставити такі запитання, щоб стимулювати дискусію: Що нового ви дізналися про себе від свого партнера? Чи були якісь риси, які вас здивували або ви не помічали раніше? Як ця вправа вплинула на ваше розуміння індивідуальності та неповторності іншої людини? Як ви думаєте, чи вплине ця вправа на ваші майбутні стосунки та взаємодії з іншими? Вправа «Я в очах іншого» сприяє формуванню глибшого розуміння індивідуальності та неповторності кожної людини, покращує емпатію та комунікацію, а також допомагає створювати більш довірливі і гармонійні стосунки.

Вправа «Колаж про партнера». Мета: формування почуття поваги до партнера за його індивідуальність, розкриття позитивних якостей партнера та розвиток креативності. Учасників поділяють на пари. Кожному учаснику дається завдання створити колаж, який би представляв їхнього партнера. Вони можуть використовувати вирізки з журналів, фотографії, малюнки, слова та фрази, які, на їхню думку, характеризують партнера. Після завершення створення колажу кожен учасник представляє свою роботу і пояснює, чому вибрав ті чи інші елементи для колажу, які риси або якості партнера вони хотіли підкреслити. Партнери обмінюються колажами і обговорюють, що вони бачать у роботі іншого, які емоції та відчуття викликають у них ці колажі. Вправа «Колаж про партнера» допомагає учасникам краще зрозуміти та поважати індивідуальність іншої людини, розкриває позитивні якості партнера та сприяє розвитку творчих здібностей. Це ефективний спосіб зміцнити стосунки та створити позитивну атмосферу в групі.

Вправа «Сімейний фотоальбом». Мета: розвиток здатності повірити в іншу людину, зрозуміти та прийняти особливості його типу прив’язаності,

зміцнення емоційного зв’язку між партнерами. Кожен учасник отримує завдання створити сторінку в уявному сімейному фотоальбомі, яка представлятиме його та його партнера. Вони можуть використовувати фотографії, малюнки, вирізки з журналів, які, на їхню думку, ілюструють їхні стосунки, спільні спогади, важливі моменти та символи, які мають значення для них. Після завершення створення сторінок кожен учасник представляє свою роботу і пояснює, чому вибрав ті чи інші елементи, що вони означають для нього та як пов'язані з його партнером. Партнери обмінюються альбомами і обговорюють, що вони бачать у роботі іншого, які емоції та відчуття викликають у них ці сторінки. Важливо, щоб під час обговорення вони зосередилися на позитивних аспектах і підтримували один одного.

Підведення підсумків та рефлексія. Після виконання всіх вправ всі учасники збираються разом, щоб поділитися своїми враженнями та обговорити результати. Ведучий може поставити такі запитання, щоб стимулювати дискусію: Які елементи альбому найбільше вас вразили? Як ви відчували себе, коли дізнавалися про важливі моменти з життя свого партнера? Що нового ви дізналися про вашого партнера завдяки цій вправі? Яка вправа допомогла вам краще зрозуміти та прийняти особливості типу прив’язаності вашого партнера? Як ви думаєте, чи вплине ця вправа на ваші майбутні стосунки та взаємодії з партнером? Важливо під час тренінгу створити підтримуючу та безпечну атмосферу, щоб учасники могли відкрито ділитися своїми думками і відчуттями.

Таким чином, у проведеному нами дослідженні представлена програма соціально-психологічної адаптації матерів-одиначок до сучасних умов життя розроблена для матерів, які виховують дітей від молодшого шкільного віку. Раннє формування ефективних навичок взаємодії допоможе налагодити гармонійні відносини партнерства і співпраці в найскладніші етапи розвитку дітей, зокрема під час підліткового віку, особливо в умовах відсутності батька.

3.3. Аналіз ефективності програми соціально-психологічної адаптації матерів-одиночок

Для перевірки ефективності застосування програми соціально-психологічної адаптації матерів-одиночок нами було поділено 90 досліджуваних жінок на 2 підгрупи (контрольну та експериментальну) по 45 осіб у кожній відповідно. Визначання фрустрації відбувалось у матерів-одиначок до та після впровадження програми. Було встановлено, що на початку дослідження (табл. 3.1.) низький рівень особистісної фрустрації мали 10 (22,2%) жінок експериментальної групи та 12 (26,6%) контрольної. Найбільша кількість досліджуваних жінок мали середній рівень прояву фрустрації на початку дослідження, а саме 22 (48,9%) особи в експериментальній групі та 25 (55,6%) осіб в контрольній групі.

Таблиця 3.1.

Результати визначення рівня особистісної фрустрації матерів-одиначок за авторством Бойко В. на початку дослідження

Рівень прояву	Досліджувані жінки, %	
	КГ (n=45)	ЕГ (n=45)
Високий	8 (17,8%)	13 (28,9%)
Середній	25 (55,6%)	22 (48,9%)
Низький	12 (26,6%)	10 (22,2%)

Високий рівень особистісної фрустрації на початку формуючого експерименту проявився у 13 (28,9%) жінок експериментальної групи та 8 (17,8%) жінок з контрольної групи.

Високий рівень особистісної фрустрації у матерів-одиначок проявляється у проблемах міжособистісної взаємодії, негативних емоційних переживаннях та відчуженості. Емоційні переживання цих жінок залежать від можливості розрядки напруги, яка може зменшуватися, зникати або посилюватися. Якщо надмірне напруження не має виходу, то фрустрація

проявляється у дратівливості, злості та агресії. Агресивні дії, як відповідь на фрустраційний стан, виникають у таких особистостей, коли внутрішня напруженість «шукає» розрядку в іншій людині, яка сприймається як зовнішня причина їхнього негативного емоційного стану.

Найбільш вираженим серед досліджуваних жінок на початку дослідження є середній рівень негативних емоційних переживань, які в нашому дослідженні розглядаються як можливі тригери для фрустраційної поведінки. Зокрема, досліджувані жінки можуть виявляти фрустраційні реакції у своїй поведінці, реагуючи не тільки на незадоволені потреби, але й на актуальні негативні емоції.

Слід особливо підкреслити, що в інтерпретації методик, які ми застосовували, зазначається, що високий рівень фрустрації проявляється в гнітючій напрузі, тривожності, відчутті безвихідності та відчаю.

Досліджувані нами матері-одиначки на початку дослідження сприймають такі ситуації як неминучу загрозу досягненню важливих для них цілей або реалізації певних потреб. Інтенсивність фрустрації залежить як від значущості заблокованої дії, так і від близькості до поставленої мети. Унаслідок фрустрації спостерігається залишкова невпевненість у собі та закріплення способів дій, які були використані в ситуації фрустрації.

Жінки контрольної та експериментальної груп за показниками прояву фрустрації на початку дослідженні були рівнозначними, що дозволило нам проведення подальшого етапу формувального експерименту із впровадження програми соціально-психологічної адаптації матерів-одиначок до сучасних умов життя в експериментальній групі.

Після закінчення формувального етапу дослідження нами було проведено повторне тестування показників прояву рівня особистісної фрустрації матерів-одиначок та порівняли ці показники між досліджуваними контрольної та експериментальної груп (табл. 3.2.).

Таблиця 3.2.

Результати визначення рівня особистісної фрустрації матерів-одиначок після проведення експерименту

Рівень прояву	Досліджувані жінки, %	
	КГ (n=45)	ЕГ (n=45)
Високий	7 (15,6%)	5 (11,1%)
Середній	24 (53,3%)	30 (66,7%)
Низький	14 (31,1%)	10 (22,2%)

Як бачимо за кількісними показниками в контрольній групі 1 особа з високого рівня прояву фрустрації змістилась до середнього рівня, а з середнього на низький перейшли дві особи. Загальна динаміка змін у досліджуваних контрольної групи становить 3 особи із 45 досліджуваних, а саме 6,7%.

Натомість зміни, що відбувалися з досліджуваними експериментальної групи, викликані в результаті впровадження програми соціально-психологічної адаптації матерів-одиначок до сучасних умов життя, демонструють значно більші зміни. 8 (17,8%) досліджуваних матерів-одиначок із високим показником фрустрації на старті перемістилися до групи досліджуваних з середнім рівнем фрустрації. Крім цього, ще 13 (28,9%) з середнього рівня перейшли на низький рівень прояву фрустрації, що є достатньо високим показником ефективності запропонованої нами програми.

На рисункові 3.1. наглядно візуалізовано отримані нами показники дослідження рівня особистісної фрустрації матерів-одиначок до та після проведення експерименту.

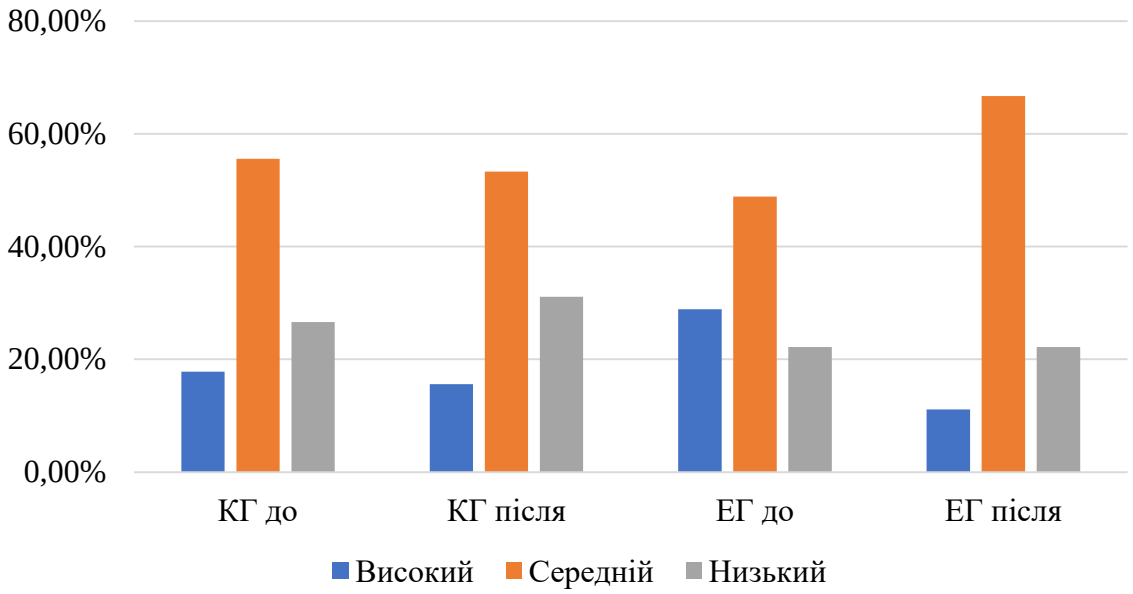


Рис. 3.1. Результати дослідження особистісної фрустрації матерів-одиначок

Проведений нами математико-статистичний аналіз показників тестування, виражений у балах, можемо говорити про те, що між досліджуваними матерями-одиночками контрольної та експериментальної групи спостерігаються достовірні відмінності за критерієм Стьюдента саме після експерименту (табл. 3.3.)

Таблиця 3.3.

Порівняльний аналіз кількісних показників прояву особистісної фрустрації матерів-одиначок до та після експерименту

	До експерименту	Після експерименту	t	p
КГ (n=45)	9,8±0,56	8,3±0,62	1,80	<0,05
ЕГ (n=45)	10,2±0,70	5,6±0,77	4,42	>0,001
t	0,45	2,73		
p	<0,05	>0,01		

*якщо n=45, то p>0,05 при t граничне≥2,02; p>0,01 при t граничне≥2,70; p>0,001 при t граничне=3,55.

Аналізуючи отримані нами показники критерію Стьюдента, приходимо до висновку про те, що на початку дослідження між матерями-одиночками контрольної та експериментальної груп достовірних відмінностей за показником особистісної фрустрації не спостерігається. Після експерименту у жінок контрольної групи статистично значимих змін не визначено, в той час як саме у жінок експериментальної групи відмінності виявлені на рівні значимості p>0,001.

Діагностика соціально-психологічної адаптації матерів-одиночок відбувалась за методикою Роджерса і Даймонда. На початку дослідження за показником адаптації ми виділили серед всіх 90 досліджуваних матерів-одиначок 20 (22,2%) жінок з високими показниками адаптації, 38 (42,2%) жінок з середнім рівнем прояву схильності до адаптації та 32 (35,6%) особи з низьким рівнем соціально-психологічної адаптації (рис. 3.2.).

Як бачимо, серед досліджуваних жінок домінують особи з середнім рівнем прояву адаптації, але при цьому виявлено великий відсоток респондентів з низьким рівнем прояву досліджуваного фактору.

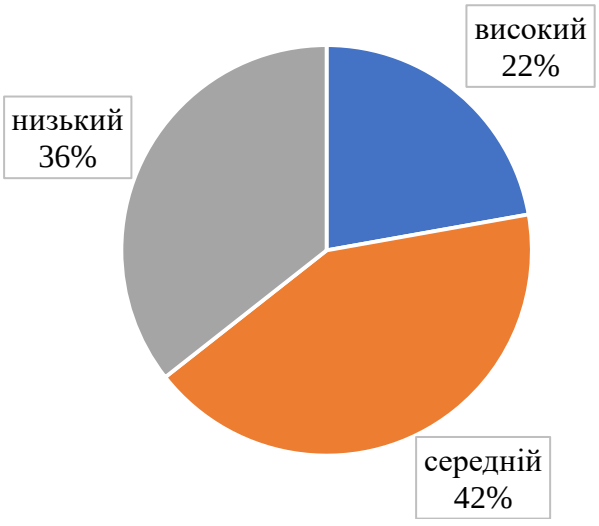


Рис. 3.2. Рівні прояву соціально-психологічної адаптації у матерів-одиначок на початку дослідження

Група високоадаптивних учасників відзначається здатністю добре пристосовуватися до умов взаємодії та комунікації з іншими в контексті міжособистісних відносин. Під час спілкування вони можуть ділитися та знаходити спільні цілі, цінності, особисті досягнення та результати. Їхні наміри відповідають їхнім діям, що свідчить про прагнення реалізувати власні бажання та втілити їх у життя.

Група досліджуваних із низьким рівнем адаптації характеризується недостатньо розвиненими механізмами пристосування. Такі особи зазвичай відчувають емоційний дискомфорт при зміні життєвих умов або появі нових людей у їхньому колі спілкування. Окрім цього, вони можуть виявляти залежність від оточуючих, що стримує їхній потенціал і знижує активність у досягненні власних потреб.

На основі отриманих нами показників було розподілено всіх досліджуваних жінок на контрольну та експериментальну групи по 45 осіб таким чином, щоб вони представляли собою дві рівнозначні вибірки.

Після закінчення експерименту нами було проведено повторне діагностування рівня прояву соціально-психологічної адаптації у матерів-одиначок як контрольної, так і експериментальної груп (рис. 3.3.).

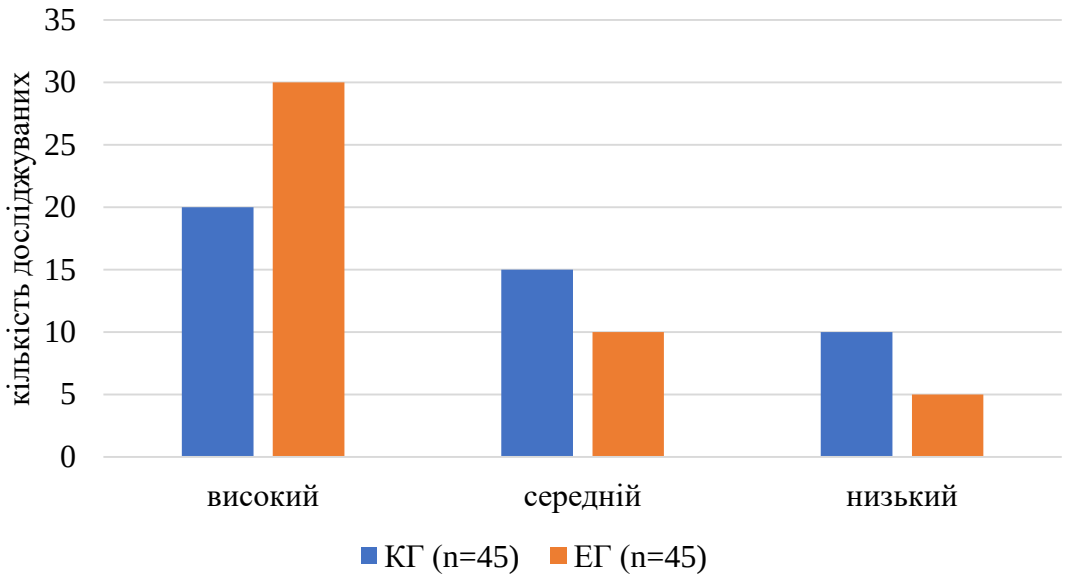


Рис. 3.3. Результати діагностування рівня прояву соціально-психологічної адаптації у матерів-одиначок після експерименту

Як бачимо, під впливом проведених нами занять за розробленою нами програмою соціально-психологічної адаптації матерів-одиначок до сучасних умов існування, саме у жінок експериментальної групи спостерігається значне підвищення кількості досліджуваних з високим рівнем адаптації та зменшення низького рівня. В експериментальній групі учасників високі результати спостерігаються за показниками інтернальності, самосприйняття та прийняття інших. Шкали емоційного комфорту та прагнення до домінування демонструють переважно середні рівні. У контрольній групі досліджуваних жінок високі значення зафіксовані за шкалами інтернальності, емоційного комфорту та самосприйняття, тоді як низькі показники характерні для шкал прийняття інших і прагнення до домінування.

У обох групах досліджуваних, як контрольній так і експериментальній, зафіксовано високий рівень за шкалою інтернальності, що вказує на домінування внутрішньої мотивації над зовнішніми факторами. Крім того, вони демонструють здатність контролювати власні дії, планувати та аналізувати поведінку, щоб уникати невдач.

Також спостерігається схильність до самокритики, прагнення шукати причини невдач у собі та опора виключно на власні зусилля, без залучення допомоги інших. Високий рівень за шкалою самосприйняття свідчить про загалом позитивну самооцінку у досліджуваних жінок. Вони почуваються задоволеними собою і впевненими у власних можливостях. Ця впевненість виражається у здатності привертати увагу та викликати інтерес у оточуючих.

За шкалою прийняття інших високі показники зафіксовано у експериментальній групі досліджуваних, що вказує на високу здатність адаптуватися до людей, враховуючи їхні слабкі сторони та недоліки. Ці особи, як правило, проявляють розуміння і некритично ставляться до помилок інших. Вони можуть вільно спілкуватися з оточуючими, не тримаючи дистанції між собою та співрозмовником. Крім того, вони оцінюють свої вчинки та якості в позитивному світлі.

Середній рівень показників у представників експериментальної групи виявлено за шкалами емоційної комфортності та прагнення до домінування, що вказує на те, що високоадаптивні особистості проявляють поведінку, що варіюється в залежності від певних обставин і. У деяких випадках вони можуть відчувати напруженість, тривогу і песимізм, в той час як в інших спокій, врівноваженість, стійкість і позитивний настрій. Крім цього, у них спостерігається бажання впливати на інших, впевненість у власних переконаннях, але й схильність піддаватися зовнішнім впливам та обставинам.

За шкалою «Емоційна комфортність» у експериментальній групі досліджуваних було виявлено високий рівень. Це вказує на те, що для них властиві емоційна стабільність, стійкість, спокій, задоволеність і прийняття того, що відбувається навколо. Натомість, в контрольній групі за шкалою прийняття інших спостерігаються низькі показники, які свідчать про нетерпимість досліджуваних до оточуючих та їхніх помилок. Вони частіше надають негативні оцінки характеристикам і поведінці інших, а також уникають близької дистанції під час спілкування.

Щодо шкали прагнення до домінування, тут також зафіксовано низький показник саме у жінок контрольної групи, що вказує на негативне ставлення до впливу інших. У цих досліджуваних часто виникають сумніви в їхній правоті, і вони схильні піддаватися переконанням зовнішнього оточення.

Таким чином, проведений нами аналіз ефективності програми соціально-психологічної адаптації матерів-одиночок, яка була впроваджена в експериментальній групі досліджуваних, вказує на позитивний вплив даної програми на їх емоційну стабільність та соціальну інтеграцію. Результати дослідження демонструють, що учасниці програми покращили свої навички міжособистісної комунікації, здатність до самоприйняття та адаптації до нових умов. Водночас, зменшилася їхня нетерпимість до оточуючих, а також підвищилася впевненість у власних силах. Таким чином, програма сприяла не лише емоційному розвитку матерів-одиночок, але й їхній здатності

ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем, що в цілому позитивно вплинуло на їхнє психологічне благополуччя.

Отже, можемо зробити висновок, що при вирішенні поставлених завдань дослідження було розроблено програму соціально-психологічної адаптації матерів-одиначок до сучасних умов життя, які виховують дітей різної статі та віку, що ґрунтується на кількох підходах: індивідуальному, диференційованому та рефлексивному. Програма включає в себе комплекс взаємозв'язаних діагностичних, навчальних, розвивальних та консультаційних заходів, які орієнтовані на розвиток когнітивного, емоційного та поведінкового аспектів неповного материнства. Мета програми полягає в створенні сприятливих психологічних умов для вирішення проблемних ситуацій у сфері материнства та особливостей взаємин з дитиною в неповній материнській сім'ї. Програма соціально-психологічної адаптації матерів-одиначок до сучасних умов життя включає кілька етапів, а саме діагностичний, інформаційний, тренінговий та консультаційний.

У дослідженні були використані методики експрес-діагностики рівня особистісної фрустрації за авторством Бойко В., яка визначає фрустрацію як явище, що зазвичай проявляється у вигляді розчарування, тривоги, дратівливості та розпачу; проведена діагностика соціально-психологічної адаптації відбувалась за методикою Роджерса і Даймонда. Використані методики виявлення рівня прояву особистісної фрустрації та діагностики соціально-психологічної адаптації є загальновживаними, валідними та рекомендовані для проведення психодіагностичних досліджень.

Аналізуючи отримані нами показники критерію Стьюдента, приходимо до висновку про те, що на початку дослідження між матерями-одиночками контрольної та експериментальної груп достовірних відмінностей за показником особистісної фрустрації не спостерігається. Після експерименту у жінок контрольної групи статистично значимих змін не визначено, в той час як саме у жінок експериментальної групи відмінності виявлені на рівні значимості $p>0,001$.

Під впливом проведених нами занять за розробленою нами програмою соціально-психологічної адаптації матерів-одиначок до сучасних умов існування, саме у жінок експериментальної групи спостерігається значне підвищення кількості досліджуваних з високим рівнем адаптації та зменшення низького рівня. В експериментальній групі учасників високі результати спостерігаються за показниками інтернальності, самосприйняття та прийняття інших. Шкали емоційного комфорту та прагнення до домінування демонструють переважно середні рівні. У контрольній групі досліджуваних жінок високі значення зафіксовані за шкалами інтернальності, емоційного комфорту та самосприйняття, тоді як низькі показники характерні для шкал прийняття інших і прагнення до домінування

ВИСНОВКИ

1. У ході нашого дослідження ми дослідили соціальні та психологічні аспекти прояву феномену одинокого материнства в сучасному контексті. Висновки свідчать, що одинокі матері часто стикаються з фінансовими труднощами, нестачею соціальної підтримки та тиском соціальних стереотипів. Психологічні труднощі, такі як стрес, тривога і почуття самотності, можуть негативно позначатися на їхньому благополуччі та здатності ефективно виховувати дітей. Тому необхідно розробити комплексні програми підтримки, що включають психологічну допомогу, соціальні служби та освітні ініціативи.

2. Вивчаючи особливості використання соціально-психологічних механізмів адаптації матерів-одиначок до сучасних умов життя, можна зазначити, що ці механізми є ключовими для забезпечення їхньої психологічної стійкості та соціальної інтеграції. Матері-одиначки стикаються з численними викликами, такими як фінансові труднощі, недостатня соціальна підтримка та емоційне навантаження. Проте, завдяки різноманітним адаптивним стратегіям, зокрема розвитку соціальних зв’язків, пошуку професійних можливостей і формуванню позитивного образу себе, вони здатні ефективно подолати ці труднощі.

3. У процесі вирішення поставлених завдань дослідження була розроблена програма соціально-психологічної адаптації матерів-одиначок до сучасних умов життя, які виховують дітей різної статі та віку. Ця програма базується на кількох підходах: індивідуальному, диференційованому та рефлексивному. Вона включає в себе комплекс взаємопов’язаних діагностичних, навчальних, розвивальних та консультаційних заходів, спрямованих на розвиток когнітивного, емоційного та поведінкового аспектів неповного материнства. Головною метою програми є створення сприятливих психологічних умов для вирішення проблемних ситуацій у сфері материнства

та налагодження відносин з дитиною в неповній материнській сім'ї. Програма соціально-психологічної адаптації матерів-одиначок включає кілька етапів: діагностичний, інформаційний, тренінговий та консультаційний. Дана програма була впроваджена в рамках виконання формувального етапу експерименту.

4. Виявлення ефективності впровадження програми соціально-психологічної адаптації матерів-одиночок відбувалось на контрольному етапі експерименту засобами використання методики експрес-діагностики рівня особистісної фрустрації (адаптованою Якушко Я.І.) та діагностики соціально-психологічної адаптації відбувалась за методикою Роджерса і Даймонда. Виявлено, що після експерименту у жінок контрольної групи статистично значимих змін не визначено, в той час як саме у жінок експериментальної групи відмінності виявлені на рівні значимості $p>0,001$; у жінок експериментальної групи спостерігається значне підвищення кількості досліджуваних з високим рівнем адаптації та зменшення низького рівня.

Нами була підтверджена висунута на початку дослідження гіпотеза про те, що матері-одиночки значно краще пристосовуються до сучасних умов життя в українському суспільстві після надання психологічної підтримки та проведення консультації з соціально-психологічної адаптації

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєнко Т. Ф. Концептуалізація соціально-педагогічних основ сучасного сімейного виховання : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук зі спеціальності 13.00.05 – соціальна педагогіка. Київ : Національна академія педагогічних наук України. 2017. 573 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708598/1/Alieksieienko_dis.pdf (дата звернення: 09.10.2024)

2. Балан І. О. Особливості психологічних проблем одиноких матерів : дипломна робота бакалавра. Одеса, 2021. 70 с. URL: https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/37398 (дата звернення: 09.10.2024)

3. Булгакова О. Ю., Кримова Н. О. Методичні рекомендації до проведення практичних занять, організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Психологія материнства та батьківства» для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальності 012 Дошкільна освіта: метод. реком. Одеса, Університет Ушинського, 2023. 50 с. URL: http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/17388/1/Krymova%2C%20Bulgakova%20pdf (дата звернення: 09.10.2024)

4. Виплати одиноким матерям у 2023 році: хто і скільки отримає. URL: https://breezee.com.ua/vyplaty-odynokymmateriam-u-2023-rotsi-khto-i-skilky-otry maie-1686112641 (дата звернення: 08.10.2024).

5. Вплив війни на життя жінок, що мають дітей. URL: https://biggggidea.com/project/osvitnya-onlajn-platforma-zajnyati/blog/5191/ (дата звернення: 08.10.2024).

6. Гавриловська К. П., Базилюк І. І. Образ самотньої матері у свідомості осіб із різними соціальними статусами. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*:

зб.наукових праць. Випуск 3. Том 2. 2018. С. 133-139. URL: http://surl.li/kcilse (дата звернення: 09.10.2024)

7. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Західний науковий центр НАН України і МОН України*. 2005. URL: https://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php (дата звернення: 16.10.2024)

8. Герега О. Р., Волошенко М. О. Девіантне материнство в сучасному батьківстві. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №2. Т.1. С.148- 150. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2019/part_1/30.pdf (дата звернення: 16.10.2024)

9. Гмирянська Н. В. Еволюція концепції соціального захисту матерів-одиначок в Україні : кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 231 «Соціальна робота» під науковим керівництвом Приймак О. М. Запоріжжя : Запорізький національний університет. 2020. 112 с. URL: http://surl.li/omrbut (дата звернення: 16.10.2024)

10. Голік Ю. Специфіка соціальної роботи з одинокими матерями в умовах сучасної України : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра зі спеціальності 231 Соціальна робота під науковим керівництвом Костючкова С. Херсон : Херсонський державний університет. 2020. 45 с. URL: https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/12669/Golik_Yu_fpis_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 16.10.2024)

11. Головко Р. І. Соціальні уявлення сучасних жінок про самотнє материнство : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня бакалавра з психології під науковим керівництвом Ласунова С.В. Одеса : Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. 2019. 65 с. URL: https://dspace.onu.edu.ua/bitstreams/107751de-6618-44c2-a120-5e62f639c04f/download (дата звернення: 16.10.2024)

12. Гудожнікова А. О. Форми і методи роботи соціальних працівників з неповними сім'ями : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра під

науковим керівництвом Петренко Т. В. Київ: Національний авіаційний університет. 2021. 122 с. URL: http://surl.li/dnssvg (дата звернення: 16.10.2024)

13. Дутчак О., Ткалич А. Одинокі матері в Україні. Бідність, порушення прав та потенціал до протесту. URL: https://commons.com.ua/ru/odinoki-materi-v-ukrayini-bidnist-porushennya-prav-ta-potencial-do-protestu/ (дата звернення: 15.10.2024).

14. Закон України «Про Державний бюджет України на 2023 рік». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2710-20#Text

15. Закон України «Про державну допомогу сім'ям з дітьми» № 2811-XII від 21 листопада 1992 року. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2811-12#Text

16. Закон України «Про житловий фонд соціального призначення». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3334-15#Text

17. Закон України Про відпустки: від 15.11.1996 № 504/96-ВР. URL: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/504/96-%D0%B2%D1%80

18. Закону України «Про соціальні послуги» № 2671-VIII від 17 січня 2019 року. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text

19. Кияниця З. П., Петрочко Ж. В. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми: посіб. у 2-х ч.; Ч. І. Сучасні орієнтири та ключові технології. К.: ОБНОВА КОМПАНІ, 2017. 256 с. URL: http://www.p4ec.org.ua/upload/education/library/1513689511.pdf (дата звернення: 16.10.2024)

20. Кодекс законів про працю України: Закон, Кодекс від 10.12.1971 № 322-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/322-08#Text

21. Конституція України: Закон від 28.06.1996 № 254к/96-ВР. URL: http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80

22. Костишин Е., Грицанюк В., Логвиненко В. Соціокультурні засади материнства та дитинства в українській історичній традиції. *Молодь і ринок*. № 11–12 (197–198), 2021. С. 67–73. https://doi.org/10.24919/2308-4634.2021.252839

23. Костишин Е., Царьова А. Історико-філософський аспект проблеми самотнього материнства. *Соціальна робота: становлення, перспективи, розвиток*. Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції, 5–6 червня 2020 р. Львів : ЛДУ БЖД, 2020. 285 с. С. 105–110. http://hdl.handle.net/123456789/6872

24. Костишин Е., Шевців Ю. Практика одинокого материнства в сучасному соціумі. *Соціально-психологічні та гуманітарні виміри безпеки життєдіяльності*: збірник тез доповідей І Науково-практичної конференції з міжнародною участю, м. Львів, 20-21 жовтня 2022 року. Львів: ЛДУБЖД, 2022. С. 215-219. URL: http://surl.li/uqqjwx (дата звернення: 15.10.2024).

25. Кравченко О. О. До питання надання соціальних послуг одиноким матерям в Україні. *Науковий збірник НУ «Чернігівська політехніка». Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. 2018. № 2 (12). С. 61. 4. Одинока мати: статус, права та пільги. URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/n0016697-16#Text (дата звернення: 15.10.2024).

26. Лунякова Л. Г. Про сучасний рівень життя сімей одиноких матерів. Соціологічні дослідження. 2009. №8. С. 86-91.

27. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда : професійні психодіаогностичні тести PsyMag.Портал. URL: https://psymag.info/tests/metodika-diagnostiki-sotsialno-psihologichnoy-adaptatsiy-k-rodzhersa-ta-r-daymonda-1674313098/ (дата звернення: 16.10.2024)

28. Національна соціальна сервісна служба України. URL: https://nssu.gov.ua/analitychni-doslidzhennia/dity-iviina-v-ukraini

29. Одинокі матері в декреті – одна із найвразливіших категорій населення. URL: https://www.ukrwings.org.ua/statti/odinoki-materi-v-dekreti/ (дата звернення: 26.10.2024).

30. Одинокі матері в Україні. Бідність, порушення прав та потенціал до протесту. URL: https://commons.com.ua/uk/odinoki-materi-v-ukrayini-bidnist-porushennya-pravta-potencial-do-protestu/

31. Павлюк М. В. Соціальна підтримка одиноких матерів з дітьми в чернівецькій обласній комунальній установі «Соціальний центр матері та дитини» : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра зі спеціальності 231 Соціальна робота під науковим керівництвом Андрійчук С. В.. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. 2023. 45 с. URL: http://surl.li/ydghzl (дата звернення: 16.10.2024)

32. Пастощук Г. Д. Життєдіяльність неповних сімей як психологічна проблема. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки*. 2018. Вип.3. Т.2. С. 85-91. URL: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/442 (дата звернення: 16.10.2024)

33. Пашкова Є. Р. Соціальний феномен одинокої матері. *Section: Socially-humanitarian sciences and public administration*. 2018. №1. С. 44-47. URL: https://scholar.google.com.ua/citations?user=8J597WIAAAAJ&hl=uk (дата звернення: 16.10.2024)

34. Пєша І. В. Визначення категорій сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах. URL: http://www.enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/3968/1/Pyesha.pdf

35. Підвальна Ю., Дзьонь А. Соціальна підтримка одиноких матерів: вітчизняний та зарубіжний досвід. *Журнал УДПУ імені Тичини. Соціальна робота та соціальна освіта*. 2018. Вип. 1. С. 40. URL: http://srso.udpu.edu.ua/article/view/154349 (дата звернення: 09.10.2024)

36. Пільги для одинокої матері. URL: http://surl.li/drhpva (дата звернення: 09.10.2024)

37. Податковий кодекс України: Закон від 02.12.2010 № 2755-VI. URL: http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/2755-17/page18

38. Постанова Пленуму Верховного Суду України («Про практику розгляду судами трудових спорів» від 06.11.92 р. № 9). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/v0009700-92#Text (дата звернення: 09.10.2024)

39. Про внесення змін до Порядку призначення і виплати державної допомоги сім'ям з дітьми : Постанова Кабінету Міністрів України від 06 січня 2023 р. № 11. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/11-2023-%D0%BF#Text (дата звернення: 01.11.2024).

40. Про державну соціальну допомогу сім'ям з дітьми : Закон України від 21.11.1992 № 2811-XII. Відомості Верховної Ради України. 1993. № 5. С. 21.

41. Саранча І., Парнева Н. Сучасні проблеми соціально-психологічної роботи з підтримки самотніх матерів в умовах воєнного часу. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2023. Випуск 1(10). С. 64-70. URL: https://typeset.io/pdf/modern-problems-of-social-and-psychological-work-for-support-2z8005tz.pdf (дата звернення: 01.11.2024).

42. Сіденко Н. Г. Особливості соціальної роботи з дітьми із неповних сімей : кваліфікаційна робота бакалавра під науковим керівництвом Матрос О.О. Умань : Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. 2023. 62 с. URL: https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/02/%D0%A1%D1%96%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE-%D0%9D.-%D0%93..pdf (дата звернення: 16.10.2024).

43. Соціальний захист: як підтвердити статус матері-одиначки. URL: https://zn.ua/ukr/UKRAINE/sotsialnijzakhist-jak-pidtverditi-status-materi odinachki.html (дата звернення: 16.10.2024).

44. Технології соціально-психологічної роботи: опорний конспект лекцій. Тернопіль: Тернопільський національний економічний університет. 2018. 133 с. URL: http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/38451/1/sozrob.pdf (дата звернення: 16.10.2024)

45. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 332 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/21448/1/monograf22.pdf (дата звернення: 16.10.2024)

46. Чеховська І. В. Соціальний захист одиноких матерів: аналіз основних положень законодавства. *Міжнародний юридичний вісник: актуальні проблеми сучасності (теорія та практика)*. 2017. № 1 (5). С. 191-201. URL: http://soclaw.idpnan.kyiv.ua/archive/2016/3/13.pdf (дата звернення: 16.10.2024)

47. Чубук Р. В. Прикладні аспекти соціальної роботи з неповними сім'ями. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка*. 2017. №142. С.204-207.

48. Чухрій І. В. Чинники соціально-психологічної адаптації матерів, що виховують дитину-інваліда. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. Випуск 9(11). 2012. URL: https://ap.uu.edu.ua/article/86 (дата звернення: 16.10.2024)

49. Шевців Ю. О., Білецький О. П. Феномен одинокого материнства в Україні в умовах воєнного стану. *Молодий вчений*. 2023. Випуск 7(119). С. 25-30. https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-7-119-5

50. Щербакова О. Соціальне становище одиноких матерів у сучасній Україні. *Студентський науковий вимір соціально-психологічних проблем сьогодення*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Ніжин 26 квітня, 2017 р.). Ніжин : НДУ, 2017. С. 257.

51. Яку жінку вважають «одинокою матір'ю» та які документи повинна подати одинока матір для отримання відпустки на дітей, HRZone Україна, 28 квітня 2013. URL: http://hrzoneukraine.blogspot.com/2013/04/blogpost_28.html#more

52. Якушко Л. І. Фрустрація як психологічна проблема старшокласників (на прикладі білоцерківської загальноосвітньої школи I-III ступенів №6) : кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 053

Психологія під науковим керівництвом Торба Н. Г. Біла Церква : Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти. 2021. 111 с. URL: http://surl.li/bnomkz (дата звернення: 16.10.2024)

53. Ali S.K, Soomar S.M. Single parenting: understanding reasons and consequences. *JOJ Nurse Health Care*. 2019;10(2):555781. URL: https://juniperpublishers.com/jojnhc/pdf/JOJNHC.MS.ID.555781.pdf

54. Atwood J.D, Genovese F. Therapy with single parents: A social constructionist approach. London: Routledge; 2014. URL: https://doi.org/10.4324/9781315786599

55. Bhatt A. *Expert's Take: By Undercounting Single Mothers, We Underserve Families*. UN Women; 2020. URL: https://scholar.google.com/citations?user=iT-DXXMAAAAJ&hl=en

56. Bowlby J. *Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment*. Basic Books; 1969. URL: https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/08/ATTACHMENT_AND_LOSS_VOLUME_I_ATTACHMENT.pdf

57. Chapman J. Finding the positive in being a single mom; 2013. URL: http://singlemindedwomen.com/sing_le-moms/finding-the-positive-in-being-asingle-mom/

58. Chavda K, Nisarga V. Single Parenting: Impact on Child's Development. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*. 2023;19(1):14-20. URL: https://doi.org/10.1177/09731342231179017

59. Clark B. Canadian Paediatric Society, Mental Health and Developmental Disabilities Committee. Supporting the mental health of children and youth of separating parents. *Paediatr Child Health*. 2013;18(7):373–377. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3804638/

60. Doherty W.J., Craft S.M. Single mothers raising children with "Male-Positive" Attitudes. Family Process. 2011; 50(1): 63-76. URL: https://doi.org/10.1111/j.1545- 5300.2010.01346.x

61. Gravetter F, Forzano L. Research methods for the behavioral sciences; 2011. URL: https://researchmethodology.net/sampling-in-primary-datacollection/random-sampling

62. Jadva V, Badger S, Morrissette M, Golombok S. Mom by choice, single by life's circumstance...' Findings from a large scale survey of the experiences of single mothers by choice. Human Fertility (Cambridge, England). 2009;12(4):175–184. URL: https://doi.org/10.3109/1464727090 3373867

63. Jain M, Mahmoodi V. Being one in a world of twos: experiences and consequences of single parenting. *Grad Stud J Psychol*. [Internet]. 2022 Jan. 1;18. URL: https://journals.library.columbia.edu/index.php/gsjp/article/view/10930 . Accessed Mar26, 2023.

64. Mabuza & Thwala S'lungile & Okeke, CIO. Single Parenting and Its Effects on the Psychosocial Development of Children in Swaziland. Mediterranean *Journal of Social Sciences*. 2004. 5. 2252-2262. URL: http://dx.doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n23p

65. Murry V.M., Bynum M.S., Brody G.H., Willert A., Stephens D. African American single mothers and children in context: a review of studies on risk and resilience. Clinical Child and Family Psychology Review. 2001; 4(2) 133–155. URL: https://doi.org/10.1023/a:1011381114782

66. Pujihasvuty R, Subeqi A., Murniati C. Single parents in Indonesia: How to carry out the practice of the eight family functions? *Fam J*. 2021. http://dx.doi.org/10.1177/1066480720986500

67. Ramos Evergene & Tus Jhoselle. Beating the Odds: An Exploratory Study on Single Mothers' Lived Experiences in Childrearing Practices. 2020. URL: http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.13377443.v1

68. Rogers C., Dymond R. Psychotherapy and Personality Change: Co-ordinated Research Studies in the Client-Centered Approach. Chicago: The University of Chicago Press, 1954. 447 p.

69. Schaana V.K, Schulza A, Schächingerb H, Vögelea C. Parental divorce is associated with an increased risk to develop mental disorders in women. *J Affect Disord*. 2019; P. 91–99. URL: https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.071

70. Stack R J, Meredith A. The impact of financial hardship on single parents: An exploration of the journey from social distress to seeking help. *J Fam Econ Issues*. 2018;39(2):233–242. URL: https://doi.org/10.1007/s10834-017-9551-6

71. UN Women. *Progress of the World's Women 2019–2020: Families in Changing World*. UN Women; 2019. URL: https://www.unwomen.org/en/digital-library/publications/2019/06/progress-of-the-worlds-women-2019-2020

72. Van Gasse D, Mortelmans D. With or without you—starting single-parent families: A qualitative study on how single parents by choice reorganize their lives to facilitate single parenthood from a life course perspective. *J Fam Issues*. 2020;41(11):2223–2248. URL: https://doi.org/10.1177/0192513X20911971

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика експрес-діагностики рівня особистісної фрустрації

Інструкція до тесту. Ознайомтеся з наведеними ситуаціями і вкажіть, чи погоджуєтеся з ними. Якщо так, поставте знак «плюс» поруч з номером; якщо ні — позначте знаком «мінус».

Питання тесту:

1. Ви відчуваєте заздрість до добробуту деяких своїх знайомих.

2. Ви не задоволені стосунками у своїй сім'ї.

3. Ви вважаєте, що заслуговуєте на кращу долю.

4. Вам здається, що ви могли б досягти більшого в особистому житті або кар'єрі, якби не певні обставини.

5. Вас засмучує, що ваші плани не реалізуються, а надії не справджуються.

6. Ви часто виплескуєте свою злість або розчарування на інших.

7. Вас дратує, що інші мають більше щастя в житті, ніж ви.

8. Вас непокоїть, що ви не можете відпочити або провести вільний час так, як хотілося б.

9. Ваше фінансове становище викликає у вас почуття пригнічення.

10. Вам здається, що життя проходить повз вас і втрачається без сенсу.

11. Хтось або щось постійно принижує вас.

12. Невирішені побутові проблеми заважають вам зберігати рівновагу.

Обробка результатів тесту

Кожна позитивна відповідь нараховує 1 бал, а негативна — 0 балів. Підраховується загальна сума балів. Рівень соціальної фрустрації можна оцінити за такими показниками:

- 10-12 балів — дуже високий рівень фрустрації;

- 5-9 балів — стійка тенденція до фрустрації;

- 4 бали і менше — низький рівень.

Додаток Б

Методика Роджерса і Даймонда виявлення соціально-психологічної адаптації

Інструкція: Опитувальник містить твердження про людину, її спосіб життя, переживання, думки, звички та поведінкові стилі, які можна співвіднести з вашим власним життєвим стилем. Прочитайте кожне твердження, обміркуйте його у контексті своїх звичок і способу життя, та оцініть, наскільки воно вам відповідає. Для відмітки вашої відповіді в бланку оберіть один із семи варіантів оцінки, пронумерованих від «0» до «6»:

- «0» - це зовсім не про мене;
- «1» - це здебільшого мені не властиво;
- «2» - малоймовірно, що це про мене;
- «3» - я не впевнений, що це про мене;
- «4» - це дещо схоже на мене, але без упевненості;
- «5» - це мені властиво;
- «6» - це точно про мене.

Питання тесту:

1. Відчуває незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу,
4. Пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене. 6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнута; тримається від усіх трохи осторонь.
11. У своїх невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на нього можна покластися.
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, всі зусилля марні.
14. На багато дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яких слід дотримуватися.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Любить мріяти - іноді прямо серед білого дня. Насилу повертається від мрії до дійсності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Вміє керувати собою і власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього не проблема.
20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі; зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великої збігу народу буває трошки самотньо.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай ладнає.
27. Всього важче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.

29. У душі - оптиміст, вірить у краще.

30. Людина неподатливий, впертий; таких називають важкими.

31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.

32. Зазвичай відчуває себе не провідним, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.

33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.

34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.

35. Людина з привабливою зовнішністю.

36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.

37. Прийнявши рішення, слід йому.

38. Приймає, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.

39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе наче не в чому.

40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.

41. Всім задоволений.

42. Вибитий з колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.

43. Відчуває млявість; все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.

44. Урівноважений, спокійний.

45. Розлютившись, нерідко виходить з себе.

46. Часто відчуває себе скривдженим.

47. Людина поривчастий, нетерплячий, гарячий: не вистачає стриманості.

48. Буває, що пліткує.

49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.

50. Досить важко бути самим собою.

51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.

52. Що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний напридумувати зайвого. Словом - не від світу цього.

53. Людина, терпимий до людей, і приймає кожного таким, який він є.

54. Намагається не думати про свої проблеми.

55. Вважає себе цікавою людиною - привабливим як особистість, помітним.

56. Людина сором'язлива, легко тушується.

57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.

58. У душі відчуває перевагу над іншими.

59. Немає нічого, в чому б виразив себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.

60. Боїться того, що подумають про нього інші.

61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвалу: у тому, що для нього істотно, намагається бути серед кращих.

62. Людина, у якої зараз багато гідно презирства.

63. Людина діяльна, енергійний, сповнений ініціатив.

64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.

65. Себе просто недостатньо цінує.

66. За вдачею ватажок і вміє впливати на інших.

67. Відноситься до себе в цілому добре.

68. Людина наполегливий, напористий; йому завжди важливо наполягти на своєму.

69. Не любить, коли з ким-небудь псуються стосунки, особливо - якщо розбіжності загрожують стати явними.

70. Подовгу не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.

71. Перебуває в розгубленості; все сплуталося, все змішалося у нього.

72. Задоволений собою.

73. Невдачливий.

74. Людина приємний, що розташовує до себе.

75. Особою, може, і не дуже гарний, але може подобатися як людина, як особистість.

76. Зневажає осіб протилежної статі і не пов'язується з ними.

77. Коли потрібно щось зробити, охоплює страх; а раптом - не впораюся, а раптом - не вийде.

78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.

79. Вміє наполегливо працювати.

80. Відчуває, що зростає, дорослішає: змінюється сам і ставлення до навколишнього світу.

81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.

82. Завжди говорить тільки правду.

83. Стривожений, стурбований, напружений.

84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.

85. Відчуває невпевненість у собі.

86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися і обгрунтовувати свої вчинки.

87. Людина поступлива, податливий, м'який у відносинах з іншими.

88. Людина тлумачний, любить міркувати.

89. Інший раз любить похвалитися.

90. Приймає рішення і тут же їх змінює; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.

91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чиюсь допомогу.

92. Ніколи не спізнюється.

93. Відчуває відчуття скутості, внутрішньої несвободи.

94. Виділяється серед інших.

95. Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.

96. У собі все ясно, себе добре розуміє.

97. Комунікабельний, відкрита людина; легко сходиться з людьми.

98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.

99. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; в кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.

100. Турбується, що особи протилежної статі занадто займають думки.

101. Всі свої звички вважає хорошими.