МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНИХ УСТАНОВОК ЩОДО БАТЬКІВСТВА У ПАР НА ЕТАПІ ПЛАНУВАННЯ ВАГІТНОСТІ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-1-з
спеціальності 053 – Психологія
освітньої програми 053 Психологія
Андрух Олена Олександрівна
Керівник: к. психол. н., доцент
кафедри психології Мосол Н.О.
Рецензент: к. психол. наук, доцент
кафедри психології Грандт В.В.

Запоріжжя – 2025

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

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Андрух Олені Олександрівні

1. Тема роботи: Формування позитивних установок щодо батьківства у пар на етапі планування вагітності

керівник роботи Мосол Н.О., к. психол. н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати наукову літературу з проблеми формування позитивних установок щодо батьківства, зосередившись на психологічних аспектах етапу планування вагітності та сучасних підходах до вивчення готовності до батьківства; здійснити узагальнення наявних досліджень із проблеми батьківства, визначивши їхні методологічні засади та результати; визначити методики дослідження, які дозволяють діагностувати ставлення пар до майбутнього батьківства; провести емпіричне дослідження серед пар, які перебувають на етапі планування вагітності; здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів; розробити програму психологічного супроводу та надати практичні рекомендації для сімейних пар і фахівців-психологів.

5. Перелік графічного матеріалу: 10 рисунків

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Мосол Н.О., доцент		
Розділ 1	Мосол Н.О., доцент		
Розділ 2	Мосол Н.О., доцент		
Висновки	Мосол Н.О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітки
1	Збір та систематизація матеріалу	січень - лютий 2025	виконано
2	Робота над вступом	березень 2025	виконано
3	Робота над першим розділом	квітень - травень 2025	виконано
4	Робота над другим розділом	липень - серпень 2025	виконано
5	Написання висновків	вересень 2025	виконано
6	Попередній захист	жовтень 2025	виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2025	виконано

Студентка _____ О. О. Андрух

Керівник роботи _____ Н. О. Мосол

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Структура кваліфікаційної роботи магістра: 85 сторінок, 10 рисунків, 66 джерел, 1 додаток.

Об’єкт дослідження – батьківство як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості формування позитивних установок щодо батьківства у пар на етапі планування вагітності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування позитивних установок щодо батьківства у пар на етапі планування вагітності, розробити практичні рекомендації щодо психологічного супроводу пар.

Гіпотеза дослідження – передбачається, що сформовані позитивні установки щодо майбутнього батьківства у пар на етапі планування вагітності пов’язані з більшою психологічною готовністю до батьківства, нижчим рівнем тривожності, вищою стабільністю партнерських взаємин і кращим емоційним кліматом у парі.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація й систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному вивченні психологічних особливостей формування позитивних установок щодо батьківства у пар на етапі планування вагітності з урахуванням сучасного соціального контексту, зокрема воєнного стану в Україні. Вперше здійснено емпіричний аналіз взаємозв'язків між рівнем психологічної готовності до батьківства, характером батьківських установок, якістю партнерських стосунків та рівнем тривожності у пар на етапі планування.

Галузь використання: Результати дослідження є основою для розробки практичних рекомендацій та програми психологічного супроводу пар.

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНИХ УСТАНОВОК, УСВІДОМЛЕНЕ БАТЬКІВСТВО, ПЛАНУВАННЯ ВАГІТНОСТІ, СІМЕЙНІ ВІДНОСИНИ, ПАРТНЕРСЬКІ СТОСУНКИ

SUMMARY

Andrukh O.O. Formation of Positive Attitudes About Parenthood in Couples at the Stage of Pregnancy Planning.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (66 items, 7 of foreign origin), 1 appendix on 5 pages. The qualifying work volume is 98 pages long, 85 of them – main text. There are 0 tables and10 illustrations.

The object of the study is parenthood as a socio-psychological phenomenon.

The subject of the study is the psychological features of the formation of positive attitudes towards parenthood in couples at the stage of pregnancy planning.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate the features of the formation of positive attitudes towards parenthood in couples at the stage of pregnancy planning, to develop practical recommendations for psychological support for couples.

Research objectives:

1. To analyze modern scientific approaches to understanding parenthood and its psychological aspects.

2. To investigate the influence of socio-psychological factors on the formation of attitudes towards parenthood in couples.

3. To study the peculiarities of couples' ideas about parenthood at the stage of pregnancy planning, in particular in conditions of war and social instability.

4. To conduct an empirical study of the process of forming positive parental attitudes towards parenthood in couples planning a pregnancy.

5. To develop practical recommendations and a program of psychological support for couples at the stage of pregnancy planning.

Chapter 1 «Theoretical and methodological basis of formation of attitudes regarding parenthood at the stage of pregnancy planning» provides theoretical analysis of the formation of attitudes regarding parenthood at the stage of pregnancy planning.

In the Chapter 2 «Empirical study of the formation of positive attitudes towards parenthood» explains the design, methods and results of empirical research. Psychological recommendations and a program for forming positive attitudes towards parenthood and supporting couples during pregnancy are provided.

Key words: formation of positive attitudes, conscious parenthood, pregnancy planning, family relationships, partnerships.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ УСТАНОВОК ЩОДО БАТЬКІВСТВА НА ЕТАПІ ПЛАНУВАННЯ ВАГІТНОСТІ 12
1.1. Батьківство як соціально-психологічний феномен: сутність та структура 12
1.2. Психологічні особливості етапу планування вагітності 17
1.3. Установки щодо батьківства: види, детермінанти та механізми формування 23
1.4. Соціально-психологічні чинники формування батьківських установок у сучасних умовах 29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНИХ УСТАНОВОК ЩОДО БАТЬКІВСТВА 36
2.1. Організація та методологія емпіричного дослідження 36
2.2. Аналіз результатів дослідження 43
2.3. Розробка психологічних рекомендацій і програми формування позитивних установок щодо батьківства 62
2.4. Програма психологічного супроводу пар на етапі вагітності 76
ВИСНОВКИ 83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 86
ДОДАТКИ 93

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Батьківство є одним із найважливіших етапів життєвого шляху особистості, що передбачає глибоку особистісну трансформацію, формування нової соціальної ролі та відповідальності за розвиток і благополуччя дитини.

В умовах сучасного суспільства, позначеного динамічними соціальними змінами, економічною нестабільністю та воєнним станом в Україні, питання усвідомленого батьківства набувають особливої ваги. Пари, які планують вагітність, стикаються з численними викликами: необхідністю узгодження життєвих планів, подоланням страхів і невизначеності, формуванням реалістичних уявлень про батьківство та готовністю до суттєвих життєвих змін.

Формування позитивних установок щодо батьківства на етапі планування вагітності є виірішальним фактором який буде сприяти успішному входженню в батьківську роль. Збереження психологічного благополуччя пари та створення сприятливих умов для розвитку майбутньої дитини. Позитивні установки включають усвідомлене бажання мати дитину, емоційну готовність до батьківства, реалістичні очікування, впевненість у власних силах та здатність до конструктивної взаємодії з партнером у питаннях виховання. Водночас недостатня сформованість установок, суперечливі мотиви, високий рівень тривожності та конфліктність у стосунках можуть призводити до ускладнень як на етапі очікування дитини, так і в подальшому батьківстві.

Попри зростаючий інтерес до проблематики усвідомленого батьківства, питання формування позитивних установок саме на етапі планування вагітності залишаються недостатньо дослідженими. Більшість наукових праць зосереджується на періоді вагітності або постнатальному етапі, тоді як підготовчий період планування, коли пара приймає рішення про народження

дитини та формує базові батьківські установки, часто залишається поза увагою дослідників. Особливо актуальним є вивчення цього процесу в контексті сучасних українських реалій, де воєнна загроза, економічна криза та соціальна нестабільність суттєво впливають на репродуктивні рішення та психологічний стан пар.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному вивченні психологічних особливостей формування позитивних установок щодо батьківства у пар на етапі планування вагітності з урахуванням сучасного соціального контексту, зокрема воєнного стану в Україні. Вперше буде здійснено емпіричний аналіз взаємозв'язків між рівнем психологічної готовності до батьківства, характером батьківських установок, якістю партнерських стосунків та рівнем тривожності у пар на етапі планування. Результати дослідження стануть основою для розробки практичних рекомендацій та програми психологічного супроводу пар, що сприятиме формуванню культури усвідомленого батьківства в українському суспільстві.

Об'єкт дослідження – батьківство як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості формування позитивних установок щодо батьківства у пар на етапі планування вагітності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування позитивних установок щодо батьківства у пар на етапі планування вагітності, розробити практичні рекомендації щодо психологічного супроводу пар.

Гіпотеза дослідження – передбачається, що сформовані позитивні установки щодо майбутнього батьківства у пар на етапі планування вагітності пов'язані з більшою психологічною готовністю до батьківства, нижчим рівнем тривожності, вищою стабільністю партнерських взаємин і кращим емоційним кліматом у парі. Натомість недостатня сформованість установок та відсутність усвідомленої підготовки можуть зумовлювати підвищену напруженість, невизначеність і ускладнення у міжособистісній взаємодії.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до розуміння батьківства та його психологічних аспектів.

2. Дослідити вплив соціально-психологічних чинників на формування установок щодо батьківства у пар.

3. Вивчити особливості уявлень про батьківство пар на етапі планування вагітності, зокрема в умовах війни та соціальної нестабільності.

4. Провести емпіричне дослідження процесу формування позитивних батьківських установок у пар, які планують вагітність.

5. Розробити практичні рекомендації й програму психологічного супроводу пар на етапі планування вагітності.

Методи дослідження, які використовуються для реалізації поставлених завдань:

– теоретичні (аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукових джерел), які дозволяють визначити сучасний стан проблеми та концептуалізувати її основні положення;

– емпіричні методи (психодіагностичні опитувальники, анкетування), що дають змогу дослідити установки пар щодо батьківства, рівень психологічної готовності, якість партнерських стосунків та уявлення про батьківство;

– методи математичної статистики (кореляційний аналіз, описова статистика, порівняння середніх значень) для обробки емпіричних даних та встановлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними;

– методи якісного аналізу (контент-аналіз висловлювань, інтерпретація відповідей на відкриті питання), що допомагають глибше зрозуміти емоційно-ціннісний аспект ставлення до батьківства.

Емпірична база дослідження: дослідження проводилося на базі жіночих консультацій міста Запоріжжя та Обласного перинатального центру протягом 2025 року. Вибірку становили 10 пар (20 осіб) віком від 20 до 50 років, які активно планують вагітність протягом найближчих 6 - 12 місяців.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному вивченні психологічних особливостей формування позитивних установок щодо батьківства у пар саме на етапі планування вагітності – періоді, який часто залишається поза увагою дослідників. Вперше здійснено емпіричний аналіз взаємозв'язків між рівнем психологічної готовності до батьківства, характером батьківських установок, якістю партнерських стосунків та рівнем тривожності у пар на етапі планування в умовах воєнного стану в Україні. Розроблено авторську анкету для діагностики установок щодо батьківства, адаптовану до сучасних українських реалій.

Практична значущість дослідження полягає у розробці науково обґрунтованих рекомендацій для психологів, які здійснюють консультування пар на етапі планування вагітності, а також програми психологічного супроводу, спрямованої на формування позитивних батьківських установок, зниження тривожності, зміцнення партнерських стосунків та підвищення рівня усвідомленості майбутніх батьків. Результати дослідження можуть бути використані у практичній роботі центрів планування сім'ї, жіночих консультацій, перинатальних центрів, а також у розробці освітніх програм для молоді з питань підготовки до батьківства.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 66 найменувань та додатків на 9 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 85 сторінок. Робота містить 10 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНИХ УСТАНОВОК ЩОДО БАТЬКІВСТВА НА ЕТАПІ ПЛАНУВАННЯ ВАГІТНОСТІ

1.1 Батьківство як соціально-психологічний феномен: сутність та структура

Батьківство є одним із найбільш значущих етапів життєвого шляху особистості, що передбачає глибоку особистісну трансформацію, набуття нової соціальної ролі та формування якісно нових стосунків відповідальності за розвиток і благополуччя дитини. У сучасній психологічній науці батьківство розглядається як складний багатовимірний феномен, що поєднує біологічні, психологічні, соціальні та культурні аспекти людського буття. Розуміння сутності батьківства, його структури та психологічних механізмів є необхідною теоретичною основою для дослідження процесів формування батьківських установок та психологічної готовності до виконання батьківської ролі.

Сутність батьківства у психологічних дослідженнях

У психологічній літературі батьківство визначається по-різному залежно від теоретичних підходів та акцентів дослідників. Л.М. Буніна розглядає усвідомлене батьківство як соціально-педагогічне явище, що характеризується готовністю особистості до виконання батьківських функцій, розумінням потреб дитини, здатністю забезпечити її повноцінний розвиток [10]. Авторка підкреслює, що батьківство обмежується не лише біологічним фактом народження дитини, а передбачає усвідомлене прийняття відповідальності, готовність до пожертви собою, здатність ставити потреби дитини вище за власні бажання.

К.А. Федюшкіна у своєму дисертаційному дослідженні обґрунтовує батьківство як внутрішній світ людини, що включає ціннісні орієнтації, мотиваційну спрямованість, емоційне ставлення, знання та практичні навички, необхідні для успішного виконання батьківської ролі [51]. Така багатокомпонентна структура батьківства свідчить про його складність та необхідність цілеспрямованої підготовки молоді до батьківства через освітні програми, консультування та психологічний супровід. Психологічна готовність до батьківства формується у контексті подружніх стосунків і значною мірою залежить від якості комунікації у парі, здатності до співпраці, взаємної підтримки та спільного вирішення проблем.

Батьківство є не лише індивідуальним, а й спільним феноменом, що передбачає узгодженість дій, цінностей та єдину спрямованість обох партнерів [36]. Н.В. Яремчук визначає батьківство як особистісну якість, що розвивається протягом життя під впливом соціального досвіду, виховання у батьківській родині, засвоєння культурних норм та цінностей, а також власного досвіду взаємодії з дітьми [56]. Авторка наголошує на важливості ранніх етапів соціалізації, коли формуються базові уявлення про сімейні ролі, батьківство та виховання дітей, а отже, батьківство можна визначити як складний соціально-психологічний феномен, що являє собою інтегративну якість особистості, яка включає систему цінностей, установок, мотивів, знань, умінь та емоційних переживань, пов'язаних із виконанням батьківської ролі та забезпеченням повноцінного розвитку дитини.

Структура батьківства

Структурний аналіз батьківства дозволяє виділити основні компоненти та зрозуміти механізми його формування. У психологічній науці найбільш поширеним є виділення чотирьох основних компонентів батьківства: ціннісно-смислового, емоційного, когнітивного та операційного [33].

Ціннісно-смисловий компонент включає систему цінностей, пов'язаних із сім'єю та дітьми, місце батьківства у загальній системі життєвих пріоритетів особистості, розуміння смислу батьківства. Цей компонент визначає,

наскільки батьківство є важливою життєвою цінністю для особистості, чи усвідомлює вона батьківство як можливість для самореалізації, продовження роду, передачі досвіду наступним поколінням [26]. С.В. Куц підкреслює, що саме ціннісно-смисловий компонент є базовим для формування батьківської ідентичності та визначає характер батьківської поведінки [33].

Л.В. Канішевська зазначає, що у сучасному суспільстві спостерігається трансформація традиційних цінностей батьківства: дедалі більше молодих людей розглядають батьківство не як безумовний обов'язок чи природне призначення, а як свідомий вибір, що має відповідати їхнім життєвим планам, особистісній зрілості та матеріальним можливостям [29]. Така зміна ціннісних орієнтацій потребує нових підходів до підготовки молоді до батьківства, зокрема формування розуміння батьківства як відповідального проєкту, що вимагає усвідомленого прийняття рішення. Натомість емоційний компонент батьківства охоплює всю палітру почуттів та переживань, пов'язаних із дитиною та батьківською роллю. Це може бути радість від спілкування з дитиною, ніжність, гордість за досягнення дитини, а також тривога за її здоров'я та благополуччя, страх не впоратися з батьківськими обов'язками, амбівалентні почуття. О. М. Гомонюк та Н.В. Яськова підкреслюють, що емоційний компонент є індикатором психологічної готовності до батьківства: переважання позитивних емоцій, прийняття дитини, здатність до емпатії свідчать про високий рівень готовності, тоді як домінування тривоги, страху, емоційного відторгнення може вказувати на психологічні проблеми [18].

В умовах соціальної кризи, спричиненої війною в Україні, емоційний компонент батьківства набуває особливих характеристик: поряд із радістю та любов'ю до дитини батьки можуть відчувати підвищену тривожність за майбутнє, страх за безпеку дитини, невпевненість у стабільності життя [2]. Це актуалізує потребу у психологічній підтримці пар на етапі планування вагітності, спрямованій на зниження тривожності та формування позитивного емоційного ставлення до майбутнього батьківства.

Останній, когнітивний компонент батьківства, включає знання про особливості розвитку дітей на різних вікових етапах, уявлення про потреби дитини, методи виховання, способи догляду за немовлям, розуміння психологічних механізмів формування особистості дитини. Не останньою роллю в підготовці до батьківства є рівень поінформованості батьків, який значно впливає на якість батьківства: батьки, які володіють знаннями про дитячий розвиток та психологію виховання, здатні краще розуміти потреби дитини, обирати адекватні методи впливу, уникати типових помилок у вихованні [38].

У сучасному інформаційному суспільстві пари мають доступ до величезної кількості інформації про батьківство з різних джерел: книг, інтернет-ресурсів, курсів для майбутніх батьків, консультацій з психологами, - зазначає В.В. Вишньовський. [14]. Водночас проблемою є якість цієї інформації, наявність суперечливих порад, поширення стереотипів та міфів про виховання. Тому важливою є робота психологів з формування критичного мислення у майбутніх батьків, здатності відбирати науково обґрунтовану інформацію та адаптувати її до потреб власної дитини.

Операційний (поведінковий) компонент батьківства охоплює практичні навички догляду за дитиною, вміння організувати режим дня, годувати, купати, одягати дитину, а також здатність до виховної взаємодії, встановлення правил, заохочення та покарання, емоційної підтримки дитини. В сучасному світі операційний компонент формується переважно через практичний досвід: спостереження за батьківською поведінкою у власній родині, досвід догляду за молодшими братами/сестрами, племінниками, участь у тренінгах та практичних заняттях для майбутніх батьків, про це окремо буде зазначено в дослідженні [24]. Відомі психологи, такі як І. Братусь, зазначають, що недостатній розвиток операційного компонента може призводити до невпевненості батьків у своїх силах, страху зробити щось неправильно, підвищеної тривожності у взаємодії з дитиною [8]. Тому важливою є практична підготовка пар до батьківства через курси, тренінги,

відвідування перинатальних центрів, де майбутні батьки можуть отримати базові навички догляду за немовлям.

Окрім названих чотирьох компонентів, деякі дослідники виділяють також мотиваційний компонент батьківства, що включає мотиви народження дитини, бажання мати дітей, готовність жертвувати власними інтересами заради дитини. Л. Дзюбо підкреслює значення усвідомленої та відповідальної мотивації до батьківства як передумови повноцінного сімейного виховання [26]. Авторка зазначає, що конструктивні мотиви (бажання дарувати любов, турботу, реалізувати себе як батько/матір) сприяють формуванню позитивних батьківських установок, тоді як прагматичні мотиви (утримати партнера, отримати соціальні пільги, задовольнити очікування родичів) можуть призводити до проблем у батьківстві.

Соціальна зумовленість батьківства

Батьківство є не лише психологічним, а й соціальним феноменом, що формується під впливом культурних норм, соціальних очікувань, економічних умов та політичних процесів. Молоді родини в Україні стикаються з численними проблемами: матеріальна незабезпеченість, житлові труднощі, складність поєднання професійної діяльності та батьківства, недостатня соціальна підтримка [16].

Ці чинники впливають на рішення про народження дитини, відкладання батьківства, рівень тривожності майбутніх батьків. О.В. Безпалько підкреслює необхідність координації зусиль різних соціальних інститутів (освітніх закладів, медичних установ, центрів соціальних служб, громадських організацій) для створення підтримуючого середовища для сімей з дітьми та формування культури усвідомленого батьківства у суспільстві [6]. Авторка зазначає, що лише комплексний системний підхід, що поєднує психологічну, соціальну, економічну та освітню підтримку, може ефективно сприяти формуванню позитивних батьківських установок та готовності до відповідального батьківства.

Соціальна робота з молоддю, яка вступає в шлюб та планує батьківство, передбачає інформування про права та обов'язки батьків, можливості соціальної підтримки, навчання навичкам взаємодії з дитиною, формування партнерських стосунків у сім'ї [45]. Особливої уваги потребують вразливі групи молоді: студенти, молодь з малозабезпечених сімей, молоді батьки без достатньої підтримки родини. Таким чином, батьківство є складним соціально-психологічним феноменом, що характеризується багатокомпонентною структурою (ціннісно-смисловий, емоційний, когнітивний, операційний та мотиваційний компоненти) та формується під впливом індивідуально-психологічних особливостей особистості, досвіду батьківської родини, партнерських стосунків, соціокультурного контексту. Розуміння структури батьківства є необхідною основою для розробки програм психологічного супроводу пар на етапі планування вагітності, спрямованих на формування позитивних батьківських установок, підвищення психологічної готовності до батьківства, зміцнення партнерських стосунків.

1.2 Психологічні особливості етапу планування вагітності

Етап планування вагітності є критично важливим періодом у житті пари, коли відбувається усвідомлене прийняття рішення про народження дитини, формуються базові батьківські установки, здійснюється психологічна та практична підготовка до майбутнього батьківства. На відміну від ситуації незапланованої вагітності, коли пара змушена швидко адаптуватися до нових обставин, етап планування надає можливість для рефлексії власної готовності, узгодження очікувань з партнером, отримання необхідних знань та навичок. Психологічні особливості цього етапу значною мірою визначають успішність майбутнього батьківства, якість стосунків у сім'ї та психологічне благополуччя дитини.

Етап планування вагітності як перехідний період у житті пари

Планування вагітності можна розглядати як перехідний період між життям без дітей та батьківством, що характеризується особливою

психологічною динамікою. К.А. Федюшкіна зазначає, що цей етап передбачає вирішення низки психологічних завдань: усвідомлення готовності до батьківства, узгодження життєвих планів з партнером, формування реалістичних уявлень про майбутні зміни, підготовку до нової соціальної ролі [51]. Успішне вирішення цих завдань створює міцний психологічний фундамент для майбутнього батьківства. В.В. Вишньовський підкреслює, що етап планування є періодом активного самопізнання та рефлексії: пара аналізує власні мотиви народження дитини, оцінює свої сильні та слабкі сторони як майбутніх батьків, усвідомлює можливі труднощі та ресурси для їх подолання [14]. Така рефлексивна робота сприяє формуванню усвідомленого ставлення до батьківства, зниженню ймовірності нереалістичних очікувань та розчарувань у майбутньому.

Тривалість етапу планування може бути різною, звертає увагу С.В. Куц: від кількох місяців до кількох років, залежно від життєвих обставин, віку партнерів, наявності попереднього досвіду батьківства [33]. Оптимальною є ситуація, коли пара має достатньо часу для усвідомленої підготовки (6-12 місяців), що дозволяє пройти медичне обстеження, відвідати курси для майбутніх батьків, узгодити погляди на виховання, підготувати матеріальні умови для народження дитини.

Мотиваційна сфера пар на етапі планування вагітності.

Мотивація до народження дитини є ключовим психологічним чинником, що визначає характер батьківських установок та готовність до батьківства. Л.І. Магдисюк та В.Б. Демчук виокремлюють конструктивні та деструктивні мотиви батьківства [36]. До конструктивних мотивів належать: бажання дарувати любов і турботу, прагнення до самореалізації через батьківство, бажання продовжити рід, поділитися життєвим досвідом з дитиною, відчуття внутрішньої готовності до батьківства. Ці мотиви пов'язані з позитивними батьківськими установками, вищим рівнем задоволеності батьківством, кращим психологічним благополуччям дітей.

Деструктивні мотиви включають: прагнення втримати партнера через народження дитини, бажання отримати соціальні пільги, тиск з боку родичів,

страх залишитися самотнім у старості, компенсація власних нереалізованих потреб через дитину [37]. Л. Дзюбо підкреслює, що переважання деструктивних мотивів може призводити до проблем у батьківстві: використання дитини як засобу для досягнення власних цілей, нереалістичні очікування від дитини, емоційне відторгнення, коли дитина не виправдовує очікувань [26]. Л.І. Магдисюк зазначає, що у реальності мотиви батьківства рідко бувають виключно конструктивними або виключно деструктивними – зазвичай присутня їх комбінація [37]. Важливим є співвідношення конструктивних та деструктивних мотивів: чим більше конструктивних мотивів і чим менше деструктивних, тим вищою є психологічна готовність до батьківства. Робота психолога на етапі планування вагітності передбачає допомогу парі в усвідомленні власних мотивів, критичному їх осмисленні, зміцненні конструктивних мотивів.

Важливим аспектом мотиваційної сфери є узгодженість мотивів у парі. Н.В. Яремчук підкреслює, що розбіжність мотивів партнерів (наприклад, один хоче дитину заради самореалізації, а інший – під тиском родичів) може призводити до конфліктів, взаємних звинувачень, незадоволеності батьківством [56]. Тому важливим завданням етапу планування є відкрите обговорення мотивів, очікувань, страхів, досягнення взаєморозуміння та спільного бачення майбутнього батьківства.

Емоційні переживання пар на етапі планування вагітності.

Емоційна сфера пар на етапі планування вагітності характеризується складністю та суперечливістю переживань. О.В. Гомонюк та Н.В. Яськова зазначають, що типовими позитивними емоціями є радість від очікування дитини, натхнення, ніжність, щастя, відчуття повноти життя [18]. Ці емоції свідчать про позитивне ставлення до майбутнього батьківства, емоційну прийнятність дитини, психологічну готовність до батьківської ролі. Водночас пари можуть відчувати тривожність, страх, невпевненість, сумніви. О.М. Баранюк виділяє типові страхи пар на етапі планування вагітності: страх за здоров'я майбутньої дитини, побоювання ускладнень під час

вагітності та пологів, страх не впоратися з батьківськими обов'язками, фінансові побоювання, страх втратити особисту свободу, тривога щодо змін у стосунках з партнером [2]. В умовах воєнного стану в Україні додаються специфічні страхи: побоювання за безпеку дитини, невизначеність майбутнього, тривога щодо економічної нестабільності.

Помірний рівень тривожності на етапі планування є нормальним та навіть конструктивним, оскільки стимулює пару до активної підготовки, пошуку інформації, звернення за консультаціями. Однак надмірна тривожність може блокувати прийняття рішення про вагітність, викликати соматичні симптоми, погіршувати якість стосунків у парі [18]. Тому важливою є робота психолога з нормалізації тривожності, допомоги у розрізненні реалістичних та ірраціональних страхів, формуванні навичок саморегуляції. Особливим феноменом емоційної сфери на етапі планування є амбівалентність почуттів – одночасне переживання протилежних емоцій (радість і страх, бажання і сумніви, впевненість і тривога). С.В. Куц підкреслює, що амбівалентність є природною реакцією на важливе життєве рішення і не свідчить про психологічну неготовність [33]. Важливо, щоб пара мала можливість відкрито обговорювати свої суперечливі почуття, отримувати підтримку від партнера, не відчувати осуду за свої сумніви.

Формування уявлень про батьківство на етапі планування.

На етапі планування вагітності активно формуються уявлення пари про майбутнє батьківство: що означає бути батьком/матір'ю, які обов'язки передбачає батьківська роль, як зміниться життя після народження дитини, як виглядатиме ідеальна сім'я. Н. Максимовська зазначає, що джерелами формування уявлень про батьківство є: досвід власної батьківської родини, спостереження за іншими сім'ями, книги та наукова література, інтернет-ресурси, консультації з психологами, курси для майбутніх батьків, фільми та серіали, релігійні переконання [38].

Досвід батьківської родини має найбільший вплив на формування батьківських уявлень. Братусь і співавтори підкреслюють, що люди

несвідомо засвоюють моделі батьківської поведінки зі своєї родини та схильні їх відтворювати у власному батьківстві [8].

Якщо досвід батьківської родини був позитивним, це сприяє формуванню конструктивних батьківських установок. Якщо ж досвід був негативним (авторитарне виховання, емоційна холодність, конфлікти), особистість може як несвідомо повторювати ці моделі, так і свідомо намагатися робити "по-іншому". Важливим питанням є реалістичність уявлень про батьківство. Л.В. Долинська та Т.А. Демидова звертають увагу на проблему романтизації батьківства, коли пари очікують виключно радості, гармонії, ідилії у стосунках з дитиною, недооцінюють труднощі (недосипання, втома, фінансові витрати, конфлікти щодо виховання) [24]. Зіткнення з реальністю може призводити до розчарування, депресивних станів, конфліктів у парі. Тому важливою є робота психолога з формування реалістичних очікувань, підготовки пари до можливих труднощів, розвитку навичок їх конструктивного подолання.

Л.В. Канішевська підкреслює необхідність критичного ставлення до інформації про батьківство з інтернет-джерел, оскільки там поширені як науково обґрунтовані поради, так і міфи, стереотипи, суперечливі рекомендації [29]. Завданням психологічної освіти є формування у пар здатності відбирати якісну інформацію, орієнтуватися на науково обґрунтовані підходи, адаптувати загальні рекомендації до потреб власної сім'ї.

Партнерські стосунки як основа для успішного батьківства.

Якість партнерських стосунків є одним із найважливіших чинників успішного батьківства. Н.В. Яремчук підкреслює, що задоволеність шлюбом, підтримка з боку партнера, узгодженість батьківських установок значно впливають на психологічну готовність до батьківства, емоційний стан під час вагітності, адаптацію до батьківської ролі [56].

Пари, які мають міцні, довірливі стосунки, легше справляються з труднощами, підтримують одне одного, спільно приймають рішення щодо виховання дитини.

На етапі планування вагітності актуалізується потреба в узгодженні поглядів партнерів на виховання. Соціальна робота з молоддю, яка вступає в шлюб, передбачає допомогу у формуванні навичок конструктивної комунікації, вирішення конфліктів, прийняття спільних рішень [45].

Важливо, щоб пара обговорила такі питання: скільки дітей вони хочуть мати, які методи виховання вважають прийнятними, як бачать розподіл обов'язків щодо догляду за дитиною, яку роль відводять бабусям і дідусям у вихованні, як планують поєднувати батьківство з професійною діяльністю. О.В. Безпалько звертає увагу на проблему гендерних стереотипів у батьківстві, коли від матері очікується повне присвячення себе дитині та відмова від кар'єри, а від батька – лише фінансове забезпечення сім'ї [6]. Такі стереотипи можуть призводити до нерівномірного розподілу батьківських обов'язків, перевантаження матері, віддалення батька від дитини, конфліктів у парі. Важливим є формування егалітарних установок, що передбачають спільну відповідальність обох батьків за виховання дитини, гнучкий розподіл обов'язків залежно від можливостей та бажань кожного партнера.

Молоде подружжя стикається з численними викликами, що можуть впливати на якість стосунків та готовність до батьківства: економічна нестабільність, житлові проблеми, високий рівень стресу через воєнну ситуацію [41]. Тому важливою є соціальна та психологічна підтримка пар на етапі планування вагітності, створення умов для зміцнення партнерських стосунків, формування спільного бачення майбутнього. Таким чином, етап планування вагітності характеризується низкою психологічних особливостей: активним формуванням батьківських установок, рефлексією мотивів народження дитини, складними емоційними переживаннями (радість, тривожність, амбівалентність), формуванням уявлень про майбутнє батьківство, актуалізацією потреби в узгодженні поглядів з партнером. Психологічний супровід пар на цьому етапі повинен бути спрямований на підтримку конструктивних мотивів, зниження надмірної тривожності, формування реалістичних очікувань, зміцнення партнерських стосунків, що створить міцний фундамент для успішного батьківства.

1.3 Установки щодо батьківства: види, детермінанти та механізми формування

Установки щодо батьківства відіграють ключову роль у формуванні психологічної готовності до виконання батьківської ролі, визначають характер батьківської поведінки, впливають на якість взаємодії з дитиною та загальне благополуччя сім'ї. Розуміння природи батьківських установок, чинників їх формування та механізмів впливу на поведінку є необхідним для розробки ефективних програм психологічного супроводу пар на етапі планування вагітності.

Поняття установки у психології та специфіка батьківських установок.

У психологічній науці установка розглядається як готовність суб'єкта діяти певним чином щодо об'єкта, яка формується на основі попереднього досвіду та детермінує характер поведінки. В. Кухлій та В. Гусєв визначають батьківські установки як стійкі схильності сприймати, оцінювати і діяти певним чином щодо дітей та батьківської ролі, які формуються під впливом власного досвіду, соціального научіння, культурних норм [32]. Батьківські установки є складним психологічним утворенням, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти.

Когнітивний компонент батьківських установок включає уявлення про батьківство, переконання щодо методів виховання, знання про потреби дітей, очікування від батьківської ролі. О.В. Тіунова підкреслює, що когнітивний компонент значною мірою визначається рівнем освіченості особистості, доступом до інформації про виховання, критичністю мислення [47]. Люди з розвиненим когнітивним компонентом здатні усвідомлювати власні батьківські установки, критично їх аналізувати, змінювати під впливом нової інформації та досвіду.

Емоційний компонент установок охоплює почуття та переживання, пов'язані з батьківством: любов до дітей, радість від спілкування з ними, тривогу за їхнє благополуччя, задоволення від виконання батьківської ролі.

Даниленко Н. зазначає, що емоційний компонент є індикатором ставлення до батьківства: позитивні емоції свідчать про прийняття батьківської ролі, тоді як негативні (роздратування, відраза, байдужість) можуть вказувати на проблеми у батьківстві [19].

Поведінковий компонент установок проявляється у конкретних діях щодо дітей: догляд, виховання, емоційна підтримка, встановлення правил, покарання чи заохочення. Н. Шикирава підкреслює, що поведінковий компонент не завжди відповідає когнітивному та емоційному: людина може усвідомлювати необхідність терплячого ставлення до дитини (когнітивний компонент), любити її (емоційний компонент), але у стресових ситуаціях діяти імпульсивно та непослідовно (поведінковий компонент) [53]. Тому важливою є робота над узгодженням усіх трьох компонентів установок.

Види батьківських установок.

У психологічній літературі виділяють різні типології батьківських установок. За емоційним знаком розрізняють позитивні та негативні установки. Л.М. Буніна характеризує позитивні установки як такі, що передбачають прийняття дитини, повагу до її особистості, готовність підтримувати та допомагати, віру у здібності дитини [10]. Негативні установки включають відторгнення дитини, зневагу до її потреб, надмірну вимогливість без урахування можливостей дитини, песимістичні очікування щодо її майбутнього.

За ступенем усвідомленості виділяють усвідомлені та неусвідомлені установки. Усвідомлені установки піддаються рефлексії, людина може їх вербалізувати, пояснити, за необхідності змінити [33]. Неусвідомлені установки формуються на основі раннього досвіду взаємодії з батьками, засвоюються автоматично і проявляються у поведінці без усвідомлення їхнього походження. Робота психолога часто спрямована на усвідомлення неконструктивних установок та їх трансформацію.

За ступенем гнучкості розрізняють гнучкі та ригідні установки. Т.А. Демидова характеризує гнучкі установки як такі, що дозволяють

адаптувати виховну стратегію до індивідуальних особливостей дитини, змінювати методи виховання залежно від ситуації, враховувати зміни у розвитку дитини [22]. Ригідні установки є стереотипними, не враховують контекст, призводять до конфліктів між батьками та дітьми, особливо в підлітковому віці.

В своїх роботах Л. Дзюбо виокремлює відповідальні та безвідповідальні батьківські установки [26]. Відповідальні установки передбачають усвідомлення батьківських обов'язків, готовність до самообмежень заради дитини, розуміння впливу батьківської поведінки на розвиток дитини. Безвідповідальні установки характеризуються перекладанням відповідальності на інших (бабусь, освітні заклади), недооцінкою ролі батьків у вихованні, пріоритетом власних інтересів над потребами дитини.

Т. Веретено та Н. Гусак виділяють традиційні та егалітарні батьківські установки, що стосуються розподілу ролей у сім'ї [13]. Традиційні установки передбачають чіткий розподіл обов'язків: матір – догляд і виховання, батько – фінансове забезпечення. Егалітарні установки орієнтовані на партнерство, спільну відповідальність обох батьків за виховання, гнучкий розподіл обов'язків.

Детермінанти формування батьківських установок.

Формування батьківських установок є складним процесом, що відбувається під впливом численних чинників. Г.М. Лактіонова виділяє основні детермінанти: досвід батьківської родини, особистісні особливості, якість партнерських стосунків, соціокультурний контекст [34]. Досвід батьківської родини є одним із найпотужніших чинників формування батьківських установок. Люди несвідомо засвоюють моделі батьківської поведінки зі своєї родини та схильні їх відтворювати у власному батьківстві. Н.В. Яремчук підкреслює, що якщо у батьківській родині панувала атмосфера любові, поваги, підтримки, це сприяє формуванню позитивних батьківських установок [58]. Якщо ж досвід був негативним (авторитарне

виховання, емоційна холодність, насильство), це може призводити до формування дисфункційних установок або, навпаки, свідомого прагнення діяти інакше.

Т. Зелінська звертає увагу на те, що вплив батьківської родини може бути як прямим (засвоєння конкретних методів виховання), так і непрямим (формування загального емоційного ставлення до батьківства) [27]. Позитивний досвід батьківської родини формує довіру до власних батьківських здібностей, тоді як негативний може призводити до страху повторити помилки батьків або, навпаки, до некритичного відтворення дисфункційних моделей. Особистісні особливості значно впливають на характер батьківських установок. О.М. Баранюк зазначає, що люди з високою емпатією, емоційною стабільністю, толерантністю до невизначеності формують більш конструктивні батьківські установки порівняно з тривожними, ригідними, авторитарними особистостями [2].

Особистісна зрілість, здатність до рефлексії, відповідальність сприяють формуванню усвідомлених та гнучких батьківських установок. Т.В. Говорун та В.П. Кравець підкреслюють значення гендерної ідентичності у формуванні батьківських установок [17]. Засвоєння традиційних чи егалітарних гендерних ролей впливає на уявлення про розподіл батьківських обов'язків, очікування від матері та батька, готовність до спільного виховання дітей. І при цьому якість партнерських стосунків є важливим чинником формування узгоджених батьківських установок. Л.І. Магдисюк та В.Б. Демчук підкреслюють, що у парах з високою задоволеністю стосунками, здатністю до конструктивної комунікації, взаємною підтримкою формуються більш позитивні та узгоджені батьківські установки [36]. Конфлікти у стосунках, неузгодженість поглядів на виховання можуть призводити до суперечливих батьківських установок, що негативно впливає на дитину.

Соціокультурний контекст включає культурні норми та цінності, що стосуються батьківства, соціальні очікування щодо батьківської поведінки, економічні умови життя сім'ї, державну політику підтримки сімей. Молоді

сім'ї в Україні формують батьківські установки в умовах трансформації традиційних цінностей, економічної нестабільності, воєнної загрози, що накладає специфічний відбиток на характер установок [41]. Н.В. Яремчук зазначає, що спільне обговорення питань виховання, узгодження очікувань від батьківства, підтримка партнера у батьківській ролі сприяють формуванню конструктивних установок та готовності до спільного батьківства [57].

Н. Максимовська підкреслює роль освітнього середовища у формуванні культури материнства та батьківських установок [39]. Заклади освіти, громадські організації, центри планування сім'ї можуть цілеспрямовано впливати на формування відповідальних батьківських установок через освітні програми, консультування, тренінги.

Механізми формування батьківських установок.

Процес формування батьківських установок здійснюється через різні психологічні механізми. К.А. Федюшкіна виокремлює основні механізми: ідентифікація з батьками, соціальне научіння, інтеріоризація культурних норм, рефлексія та усвідомлення [51]. Ідентифікація з батьками передбачає несвідоме засвоєння батьківських моделей поведінки, цінностей, установок. Діти, спостерігаючи за поведінкою батьків, "вбирають" їхні способи взаємодії з дітьми, емоційні реакції, методи виховання. В. Кухлій та В. Гусєв зазначають, що цей механізм діє переважно несвідомо і формує глибинні батьківські установки, які важко піддаються зміні [32].

Соціальне научіння відбувається через спостереження за поведінкою інших людей (родичів, друзів, персонажів фільмів), засвоєння інформації з книг, інтернет-джерел, консультацій з психологами. Братусь і співавтори підкреслюють, що соціальне научіння є більш усвідомленим процесом порівняно з ідентифікацією і дозволяє людині вибірково засвоювати ті моделі батьківської поведінки, які вона вважає прийнятними [8]. Інтеріоризація культурних норм передбачає засвоєння соціальних очікувань, норм, цінностей, що стосуються батьківства, які існують у певному суспільстві.

О.В. Безпалько зазначає, що культурні норми визначають, що вважається "хорошим" батьківством, які методи виховання є прийнятними, як має виглядати взаємодія між батьками та дітьми [6]. Інтеріоризація культурних норм відбувається через освіту, ЗМІ, релігійні інституції, громадську думку.

Рефлексія та усвідомлення є найбільш складним та усвідомленим механізмом формування батьківських установок. С.В. Куц підкреслює, що здатність до рефлексії дозволяє людині аналізувати власні батьківські установки, оцінювати їхню адекватність, усвідомлювати вплив батьківського досвіду на формування установок, свідомо обирати та змінювати установки [33]. Психологічний супровід пар на етапі планування вагітності сприяє розвитку рефлексивних здібностей, усвідомленню батьківських установок, їх критичному осмисленню.

Роль установок у готовності до батьківства.

Батьківські установки відіграють ключову роль у формуванні психологічної готовності до батьківства. Л.І. Магдисюк зазначає, що позитивні, усвідомлені, гнучкі установки сприяють вищому рівню готовності до батьківства, кращій адаптації до батьківської ролі, вищій задоволеності батьківством [37]. Негативні, неусвідомлені, ригідні установки можуть призводити до проблем у батьківстві: труднощів у взаємодії з дитиною, конфліктів у парі щодо виховання, емоційного виснаження, незадоволеності батьківською роллю. Л.В. Канішевська підкреслює, що робота з формування конструктивних батьківських установок має починатися ще до народження дитини – на етапі планування вагітності [29]. Саме на цьому етапі пара має можливість усвідомити власні установки, узгодити погляди з партнером, отримати психологічну підтримку для трансформації неконструктивних установок. Це створює міцний фундамент для успішного батьківства та благополуччя майбутньої дитини.

Усвідомлене батьківство як умова повноцінного розвитку дитини передбачає не лише наявність позитивних установок, а й здатність до їх гнучкої трансформації відповідно до потреб дитини на різних етапах

розвитку [50]. Г.М. Лактіонова зазначає, що статичні, незмінні установки можуть стати перешкодою для адекватного реагування на зміни у розвитку дитини, тоді як гнучкі, усвідомлені установки дозволяють батькам адаптувати свою поведінку до індивідуальних особливостей та вікових потреб дитини [34].

Таким чином, батьківські установки є складним психологічним утворенням, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, формується під впливом досвіду батьківської родини, особистісних особливостей, партнерських стосунків, соціокультурного контексту через механізми ідентифікації, соціального научіння, інтеріоризації, рефлексії. Характер батьківських установок значно визначає рівень психологічної готовності до батьківства, успішність адаптації до батьківської ролі, якість взаємодії з дитиною. Психологічний супровід пар на етапі планування вагітності має бути спрямований на формування позитивних, усвідомлених, гнучких батьківських установок як основи для успішного батьківства.

1.4 Соціально-психологічні чинники формування батьківських установок у сучасних умовах

Формування батьківських установок відбувається не у вакуумі, а в конкретному соціально-історичному та культурному контексті, що суттєво впливає на характер установок, готовність до батьківства, репродуктивні рішення пар. Сучасні українські пари формують батьківські установки в умовах динамічних соціальних змін, економічної нестабільності, трансформації традиційних цінностей, воєнного стану, що створює специфічні виклики та потребує особливої уваги з боку психологів та соціальних працівників.

Соціально-економічні чинники формування батьківських установок.

Економічні умови життя сім'ї є одним із найважливіших чинників, що впливають на рішення про народження дитини та характер батьківських установок. О.М. Баранюк у своєму дослідженні звертає увагу на те, що фінансова незабезпеченість, житлові проблеми, нестабільність доходів можуть призводити до відкладання батьківства, підвищеної тривожності майбутніх батьків, песимістичних установок щодо можливості забезпечити дитині гідні умови життя [3].

Новостворені родини в Україні часто стикаються з труднощами фінансування житла, високою вартістю товарів для дітей, необхідністю поєднувати професійну діяльність та батьківство без достатньої соціальної підтримки. Такі родини переживають період становлення в умовах економічної кризи, високого рівня безробіття серед молоді, низьких заробітних плат [41]. Міністерство соціальної політики констатує, що матеріальні труднощі для молодих сімей є однією з основних причин відкладання народження дитини, зменшення кількості дітей у сім'ї, підвищеної тривожності батьків. Економічна незахищеність формує прагматичні мотиви батьківства, коли рішення про народження дитини приймається не стільки з емоційних мотивів, скільки з раціональних міркувань щодо матеріальних можливостей сім'ї. Л.В. Канішевська підкреслює, що складність поєднання професійної діяльності та батьківства особливо гостро постає для жінок, які після народження дитини часто змушені обирати між кар'єрою та материнством [30]. Відсутність доступних якісних дитячих закладів, короткий оплачуваний декретний період, дискримінація на ринку праці щодо жінок з дітьми створюють бар'єри для реалізації жінки як у професійній, так і в батьківській сфері. Це може формувати амбівалентні установки щодо материнства, коли жінка одночасно бажає мати дитину і побоюється втратити професійну самореалізацію.

Інформаційне середовище та його вплив на батьківські установки

Сучасне інформаційне суспільство надає безпрецедентний доступ до інформації про батьківство через інтернет-ресурси, соціальні мережі, онлайн-

курси, відеоблоги. Н.О. Максимовська зазначає, що інформаційне середовище може як сприяти формуванню усвідомлених батьківських установок (через доступ до наукової літератури, порад експертів, досвіду інших батьків), так і створювати проблеми (поширення міфів, суперечливих порад, нереалістичних стандартів "ідеального" батьківства) [39]. І. Братусь та співавтори підкреслюють значення спеціалізованих програм підготовки до батьківства, які надають науково обґрунтовану інформацію про догляд за дитиною, особливості розвитку, методи виховання [9]. Курси для майбутніх батьків, тренінги формування батьківської компетентності, програми психологічного супроводу сприяють формуванню позитивних установок, зниженню тривожності, підвищенню впевненості у власних силах. Емпіричні дослідження показують ефективність таких програм у підготовці пар до батьківства.

Г.М. Лактіонова звертає увагу на роль психологічного консультування у формуванні батьківських установок [35]. Консультації з психологом на етапі планування вагітності дозволяють парі усвідомити власні мотиви, страхи, очікування, узгодити погляди на виховання, отримати підтримку у прийнятті рішення про батьківство. Особливо важливим є консультування для пар з негативним досвідом батьківської родини, високим рівнем тривожності, конфліктами щодо питань виховання. Усвідомлене батьківство як умова повноцінного розвитку дитини передбачає не лише інформованість батьків, а й здатність критично оцінювати інформацію, адаптувати загальні рекомендації до потреб конкретної дитини, орієнтуватися на науково обґрунтовані підходи [50]. Завданням психологічної освіти є формування у майбутніх батьків медіаграмотності, критичного мислення, здатності відрізняти достовірну інформацію від міфів та стереотипів.

Культурні трансформації та зміна батьківських установок.

Сучасне українське суспільство переживає період трансформації традиційних цінностей, що стосуються сім'ї та батьківства. Т.В. Говорун та В.П. Кравець аналізують зміни у гендерних установках щодо батьківства:

відхід від жорсткого розподілу ролей (матір – виховує, батько – заробляє) до більш егалітарних моделей, що передбачають партнерство, спільну відповідальність обох батьків [17]. Молоді пари дедалі частіше орієнтуються на спільне виховання дітей, активну участь батька у догляді за немовлям, гнучкий розподіл обов'язків залежно від можливостей та бажань кожного партнера.

Т. Зелінська підкреслює необхідність подолання стереотипу про материнство як виключне жіноче призначення [27]. Традиційні установки, що обмежують жінку роллю матері та домогосподарки, не відповідають реаліям сучасного суспільства, де жінки прагнуть до професійної самореалізації, освіти, участі у суспільному житті. Егалітарні установки дозволяють жінці поєднувати материнство з іншими життєвими сферами, зберігати власну ідентичність, не обмежуючись лише батьківською роллю. Багато авторів соціологів наголошують на необхідності підготовки юнаків до виконання батьківської ролі, подолання стереотипу про батька як "другорядного" батьківського персонажа [13]. Активна участь батька у вихованні дитини з раннього віку сприяє формуванню міцної емоційної прив'язаності, повноцінному розвитку дитини, зменшенню навантаження на матір. Формування у юнаків позитивних батьківських установок, навичок догляду за дітьми, емпатії є важливим завданням освітніх та виховних програм.

Соціальна робота з молоддю має враховувати культурні трансформації та сприяти формуванню сучасних, адаптивних батьківських установок [45]. Це включає подолання гендерних стереотипів, формування партнерських моделей стосунків у сім'ї, повагу до індивідуальності кожного члена сім'ї, визнання права жінки на професійну самореалізацію поряд з материнством.

Вплив воєнного стану на формування батьківських установок.

Воєнний стан в Україні створює специфічний контекст для формування батьківських установок, що характеризується підвищеною тривожністю, невизначеністю майбутнього, загрозою для життя та здоров'я. О.М. Баранюк

у своєму дослідженні виявила, що війна значно впливає на репродуктивні рішення пар: частина пар відкладає народження дитини через невизначеність та небезпеку, інша частина, навпаки, прискорює рішення, усвідомлюючи цінність життя та родини в умовах загрози [2]. Воєнна ситуація формує специфічні страхи майбутніх батьків: побоювання за безпеку дитини, тривога щодо можливості забезпечити дитині стабільне майбутнє, страх втратити партнера через мобілізацію, невпевненість у завтрашньому дні [4]. Ці страхи можуть як стримувати рішення про батьківство, так і актуалізувати екзистенційні цінності, робити батьківство більш усвідомленим та відповідальним вибором.

О.В. Тіунова підкреслює важливість психологічної підтримки пар у кризових ситуаціях [47]. Психологічний супровід має бути спрямований на нормалізацію тривожності, допомогу у прийнятті рішення в умовах невизначеності, формування адаптивних стратегій подолання стресу, зміцнення партнерських стосунків як ресурсу для батьківства. Важливим є акцент на ресурсах пари, їхніх сильних сторонах, здатності підтримувати одне одного в складних обставинах. Т.А. Демидова зазначає, що війна може як руйнувати, так і зміцнювати сімейні стосунки [22]. Пари, які спільно долають труднощі, підтримують одне одного, зберігають довіру та комунікацію, можуть вийти з кризи з більш міцними стосунками та чіткішими життєвими пріоритетами, серед яких батьківство може посісти центральне місце як цінність продовження життя всупереч руйнуванню.

Роль соціальної підтримки у формуванні батьківських установок

Соціальна підтримка є важливим чинником, що сприяє формуванню позитивних батьківських установок та готовності до батьківства. Н.В. Яремчук виділяє різні види соціальної підтримки: емоційна (розуміння, співчуття, підбадьорення), інформаційна (поради, інформація), інструментальна (практична допомога), оціночна (зворотний зв'язок, підтвердження правильності дій) [59]. Пари, які мають розвинуту мережу соціальної підтримки (родина, друзі, фахівці), демонструють нижчий рівень

тривожності, вищу впевненість у своїх силах, більш позитивні установки щодо батьківства.

О.В. Безпалько підкреслює необхідність системного підходу до організації соціальної підтримки сімей з дітьми [6]. Це передбачає координацію зусиль різних інституцій: медичних закладів (перинатальні центри, жіночі консультації), освітніх установ (курси для батьків, школи батьківства), соціальних служб (центри соціальних послуг, кризові центри), громадських організацій (об'єднання батьків, волонтерські ініціативи). Комплексна підтримка створює сприятливе середовище для формування позитивних батьківських установок та успішного батьківства. Державна політика підтримки сімей з дітьми включає фінансову допомогу (допомога при народженні дитини, допомога по догляду за дитиною), соціальні послуги (дитячі заклади, консультативні центри), правовий захист (захист прав дитини, батьківські права та обов'язки) [21]. Адекватна соціальна політика може знижувати економічні бар'єри для батьківства, формувати суспільну атмосферу підтримки сімей, сприяти узгодженню професійної діяльності та батьківства.

Інтеграція знань про сімейні стосунки, батьківство, виховання дітей у зміст освіти сприяє формуванню усвідомленого ставлення до майбутнього батьківства, подоланню стереотипів, розвитку емпатії та навичок взаємодії з дітьми. Л.В. Долинська наголошує на важливості підготовки молоді до сімейного життя та батьківства ще на етапі навчання у закладах освіти [25]. Особливо важливою є робота з молоддю з дисфункційних сімей, яка потребує компенсації негативного батьківського досвіду через освітні та психологічні програми. Етика взаємоповаги, підтримки, співчуття у стосунках між партнерами створює основу для позитивних батьківських установок [53]. Пари, які вибудовують стосунки на принципах рівності, взаємної турботи, відкритої комунікації, формують конструктивні моделі батьківства, які потім транслюють своїм дітям.

Усвідомлене батьківство в радість передбачає не лише індивідуальну готовність пари, а й підтримуюче соціальне середовище, яке цінує батьківство, створює умови для поєднання професійної діяльності та виховання дітей, надає необхідну допомогу сім'ям [5]. Формування культури усвідомленого батьківства є спільною відповідальністю держави, освітніх закладів, медичних установ, громадських організацій, засобів масової інформації. Таким чином, формування батьківських установок у сучасних умовах відбувається під впливом складної сукупності соціально-психологічних чинників: економічної ситуації, інформаційного середовища, культурних трансформацій, воєнного стану, соціальної підтримки. Ці чинники можуть як сприяти, так і перешкоджати формуванню позитивних батьківських установок. Психологічний супровід пар на етапі планування вагітності має враховувати соціальний контекст, допомагати парам адаптуватися до викликів сучасності, використовувати доступні ресурси, формувати реалістичні та водночас оптимістичні установки щодо майбутнього батьківства.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНИХ УСТАНОВОК ЩОДО БАТЬКІВСТВА

2.1 Організація та методологія емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей формування позитивних установок щодо батьківства у пар на етапі планування вагітності проводилося з липня по серпень 2025 року на базі жіночих консультацій міста Запоріжжя та Обласного перинатального центру.

Характеристика вибірки дослідження.

Вибірку дослідження становили 10 пар (20 осіб) віком від 20 до 50 років, які активно планують вагітність. Критеріями відбору учасників були: перебування у стабільних партнерських стосунках, усвідомлене планування вагітності протягом найближчих 6-12 місяців, добровільна згода на участь у дослідженні.

Соціально-демографічні характеристики вибірки:

Вік учасників: від 20 до 50 років, що охоплює різні вікові категорії репродуктивного віку.

Сімейний стан: частина пар перебувала в офіційному шлюбі, інші – у цивільних партнерських стосунках.

Стаж стосунків: середній стаж партнерських стосунків становив 7 років, що свідчить про стабільність та тривалість стосунків у досліджуваних парах.

Рівень освіти: учасники мали різний рівень освіти, що дозволило врахувати вплив освітнього фактору на формування батьківських установок.

Усі учасники дослідження були проінформовані про мету дослідження, принципи конфіденційності та добровільності участі. Отримані дані оброблялися анонімно, що забезпечило відкритість та щирість відповідей респондентів.

Методи дослідження.

Для реалізації поставлених завдань використовувався комплекс психодіагностичних методів, що дозволяють всебічно дослідити психологічні особливості формування батьківських установок:

1. Авторське опитування "Формування позитивних установок щодо батьківства у пар на етапі планування вагітності"

Авторське опитування було розроблено спеціально для цього дослідження з метою комплексної діагностики батьківських установок на етапі планування вагітності. Опитування включає вісім основних блоків, які відповідають структурним компонентам батьківських установок:

Блок 1. Загальна інформація – збір соціально-демографічних даних (вік, стать, освіта, стаж стосунків, сімейний стан, наявність дітей, тривалість планування вагітності). Цей блок дозволяє отримати загальну характеристику вибірки та виявити можливий вплив соціально-демографічних чинників на формування батьківських установок.

Блок 2. Мотиваційний компонент – спрямований на виявлення мотивів народження дитини. Учасникам пропонується оцінити за 5-бальною шкалою (від 1 – "зовсім не відповідає" до 5 – "повністю відповідає") 12 тверджень, що відображають різні мотиви батьківства: конструктивні (бажання дарувати любов, продовження стосунків, радість материнства/батьківства, особистісна зрілість, передача досвіду, життєві цінності, матеріальна стабільність) та потенційно проблемні (зміцнення стосунків через дитину, соціальні очікування батьків/родичів, вікові норми, страх самотності, очікування опіки у старості). Цей блок дозволяє визначити співвідношення конструктивних та деструктивних мотивів, оцінити усвідомленість рішення про батьківство. Додатково оцінюється місце батьківства у системі життєвих пріоритетів та визначаються позитивні чинники, що зміцнюють рішення стати батьками.

Блок 3. Емоційний компонент – досліджує емоційне ставлення до майбутнього батьківства. Учасники оцінюють частоту переживання різних емоцій, пов'язаних з думками про майбутню дитину: позитивних (радість,

ніжність, натхнення, спокій, позитивне хвилювання) та негативних (тривога, невпевненість, сумнів). Шкала оцінювання – від 1 ("ніколи") до 5 ("постійно"). Цей блок дозволяє виявити емоційну готовність до батьківства, рівень тривожності, здатність до емоційного прийняття дитини. Додатково оцінюється здатність уявити себе з дитиною, готовність до емоційної підтримки дитини та суб'єктивна оцінка емоційної готовності за 10-бальною шкалою.

Блок 4. Когнітивний компонент – оцінює рівень знань про батьківство та догляд за дитиною. Учасники самостійно оцінюють свої знання з шести напрямків: особливості розвитку дитини першого року життя, догляд за немовлям, психологічні потреби дитини, методи виховання, способи заспокоєння дитини, раннє виховання. Шкала оцінювання – від 1 ("зовсім не знаю") до 5 ("знаю дуже добре"). Також з'ясовуються джерела отримання інформації про батьківство (книги, інтернет, курси, консультації психологів, досвід родини тощо) та факт відвідування/планування курсів підготовки до батьківства. Окремо оцінюється впевненість у виконанні конкретних батьківських дій (догляд, розпізнавання потреб, заспокоєння, організація режиму, спілкування з дитиною, поєднання з професійною діяльністю, розподіл часу).

Блок 5. Ціннісний компонент – виявляє місце батьківства у системі життєвих цінностей. Учасникам пропонується проранжувати вісім життєвих цінностей за важливістю (від 1 – найважливіше до 8): сім'я та діти, кар'єра, матеріальний добробут, особиста свобода, стосунки з партнером, саморозвиток, здоров'я, подорожі. Також з'ясовується, що передусім означає батьківство для респондентів (відповідальність, радість, самореалізація, продовження роду тощо). Оцінюються установки щодо батьківства за 5-бальною шкалою (бажання дарувати любов, особистісний розвиток через батьківство, готовність до відповідальності, віра у власні батьківські здібності, батьківство як радість). Окремо досліджується ставлення до ролі обох батьків у вихованні та ступінь узгодженості уявлень про виховання у парі.

Блок 6. Підтримка та ресурси – виявляє чинники, що підтримують впевненість у рішенні стати батьками (підтримка партнера, родини, друзів, фінансова стабільність, знання про виховання тощо), оцінює рівень підтримки з боку партнера, готовність до конкретних змін у житті після народження дитини (менше часу на себе, зміни у кар'єрі, фінансові обмеження, зміна способу життя) за 5-бальною шкалою. Окремо досліджується вплив воєнного стану в Україні на рішення про народження дитини, що є актуальним для сучасного контексту.

Блок 7. Комунікативний компонент – оцінює якість комунікації у парі щодо питань майбутнього батьківства. Учасники оцінюють за 5-бальною шкалою (від "зовсім не згоден(на)" до "повністю згоден(на)") твердження про узгодженість у парі з питань розподілу обов'язків, підтримки кар'єрних планів, фінансових очікувань, методів виховання, впливу дитини на інтимну сферу стосунків.

Блок 8. Загальна оцінка готовності – інтегрує попередні компоненти та оцінює рівень усвідомленості реалістичних аспектів батьківства: готовність до зростання стресу, наявність плану звернення за допомогою, готовність до відмови від хобі, впевненість у збереженні близькості з партнером. Завершується опитування двома відкритими питаннями: "Що для вас означає бути хорошим батьком/матір'ю?" та "Яка одна річ найбільше хвилює вас у майбутньому батьківстві/материнстві?", що дозволяє отримати якісні дані про індивідуальні уявлення про батьківство та основні страхи/турботи респондентів.

Авторське опитування дозволяє отримати комплексну багатовимірну оцінку батьківських установок, виявити сильні та слабкі сторони готовності пар до батьківства, визначити потреби у психологічній підтримці та освіті.

2. Застосування стандартизованих опитувальників

Для підвищення валідності дослідження та можливості порівняння отриманих результатів з іншими дослідженнями, в авторське опитування було інтегровано окремі питання з валідизованих психодіагностичних методик:

"Опитувальник готовності до батьківства" (В. Брутман, Г. Філіппова) – класична методика для діагностики рівня психологічної готовності до материнства та батьківства, що включає оцінку мотиваційного, емоційного та когнітивного компонентів. З цієї методики були адаптовані питання щодо оцінки емоційного прийняття дитини, впевненості у батьківських здібностях, реалістичності очікувань від батьківства.

"Опитувальник задоволеності шлюбом" (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко) – методика для оцінки якості подружніх стосунків, рівня задоволеності шлюбом, узгодженості у парі. З цієї методики були використані питання щодо оцінки підтримки з боку партнера, узгодженості поглядів на виховання, готовності до спільного батьківства, що дозволило дослідити вплив якості партнерських стосунків на формування батьківських установок.

Інтеграція стандартизованих методик з авторським опитуванням дозволила поєднати переваги обох підходів: гнучкість та специфічність авторського інструменту з валідністю та надійністю апробованих методик.

Процедура дослідження.

Дослідження проводилося у форматі онлайн-опитування, що забезпечило доступність участі для респондентів та дозволило охопити пари, які активно планують вагітність і звертаються до медичних закладів для консультацій та обстежень.

Етапи проведення дослідження:

Етап 1. Підготовчий – розробка авторського опитувальника, його адаптація до онлайн-формату, пілотне тестування на невеликій групі (3 особи) для виявлення можливих незрозумілих формулювань, технічних проблем. За результатами пілотування були внесені незначні корекції у формулювання окремих питань.

Етап 2. Основний – безпосереднє проведення опитування. Інформація про дослідження розміщувалася у жіночих консультаціях міста Запоріжжя та Обласному перинатальному центрі. Пари, які відповідали критеріям вибірки

(планування вагітності, стабільні стосунки), запрошувалися до участі у дослідженні. Кожному учаснику надавалася інформація про мету дослідження, принципи конфіденційності, добровільність участі, можливість відмовитися на будь-якому етапі. Після отримання інформованої згоди респонденти отримували посилання на онлайн-опитування, яке кожен учасник заповнював самостійно. Важливо, що обидва партнери проходили опитування незалежно один від одного, що дозволило отримати індивідуальні дані від кожного члена пари та надалі порівняти узгодженість їхніх установок.

Середній час заповнення опитування становив 20-25 хвилин. Анонімність відповідей забезпечувалася через відсутність збору персональних даних (імен, контактів).

Етап 3. Аналітичний – обробка отриманих даних, статистичний аналіз, інтерпретація результатів, формулювання висновків. Дані оброблялися з використанням методів описової статистики (обчислення середніх значень, стандартних відхилень, частотний аналіз), кореляційного аналізу (для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними), якісного аналізу відповідей на відкриті питання (контент-аналіз).

Методи обробки даних.

Для обробки емпіричних даних використовувалися наступні методи:

Описова статистика – обчислення середніх значень, стандартних відхилень, мінімальних та максимальних значень для кількісних показників; частотний аналіз для категоріальних змінних (розподіл відповідей за варіантами).

Кореляційний аналіз – виявлення статистично значущих взаємозв'язків між різними компонентами батьківських установок (мотиваційний, емоційний, когнітивний, ціннісний), між готовністю до батьківства та якістю партнерських стосунків, між рівнем тривожності та впевненістю у батьківських здібностях.

Порівняльний аналіз – порівняння показників між чоловіками та жінками, між парами з різним стажем стосунків, між респондентами різного віку.

Якісний аналіз – контент-аналіз відповідей на відкриті питання ("Що для вас означає бути хорошим батьком/матір'ю?", "Яка одна річ найбільше хвилює вас у майбутньому батьківстві/материнстві?"). Виділення основних тематичних категорій, частота їх згадування, специфіка формулювань.

Обробка даних здійснювалася з використанням програмного забезпечення для статистичного аналізу та електронних таблиць (Microsoft Excel, Google Forms для збору даних).

Етичні засади дослідження.

Дослідження проводилося відповідно до етичних принципів психологічної науки та практики:

– Принцип добровільності – усі учасники брали участь у дослідженні виключно за власним бажанням, без будь-якого примусу чи тиску.

– Принцип інформованої згоди – респонденти були проінформовані про мету дослідження, процедуру, приблизний час заповнення опитування, спосіб використання отриманих даних.

– Принцип конфіденційності – усі отримані дані оброблялися анонімно, персональні дані не збиралися, результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

– Принцип "не нашкодь" – опитування не містило питань, які могли б завдати психологічної шкоди, викликати сильний стрес чи дискомфорт. У випадку виявлення підвищеної тривожності або психологічних проблем у респондентів, їм пропонувалася можливість звернутися за психологічною консультацією.

Таким чином, методологія емпіричного дослідження базувалася на комплексному підході, що поєднує кількісні та якісні методи, забезпечує багатовимірну оцінку батьківських установок, дотримується етичних стандартів психологічного дослідження. Використання авторського опитування з інтеграцією елементів валідизованих методик дозволило отримати специфічні для теми дослідження дані при збереженні можливості порівняння з результатами інших досліджень готовності до батьківства.

2.2 Аналіз результатів дослідження

У цьому підрозділі представлено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей формування позитивних установок щодо батьківства у пар на етапі планування вагітності. Аналіз здійснювався за основними структурними компонентами батьківських установок: мотиваційним, емоційним, когнітивним, ціннісним, комунікативним, а також за показниками загальної готовності до батьківства.

Соціально-демографічна характеристика вибірки

У дослідженні взяли участь 20 осіб (10 пар), які активно планують вагітність. Розподіл за статтю становив 50% жінок (n=10) та 50% чоловіків (n=10), що дозволило отримати паритетну вибірку та порівняти особливості батьківських установок у представників різних статей.

Віковий розподіл учасників:

25-29 років – 30% (n=6)

30-34 роки – 25% (n=5)

35-40 років – 40% (n=8)

40-50 років – 5% (n=1)

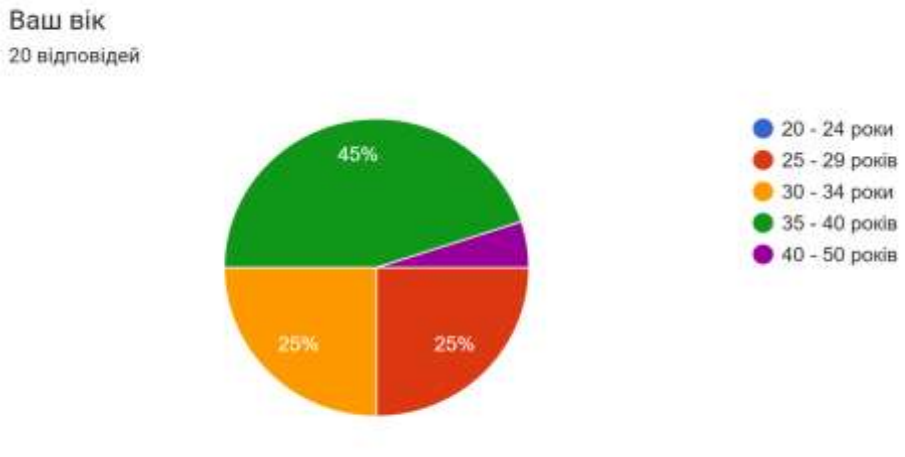


Рисунок 2.1 – Віковий розподіл учасників

Отримані дані свідчать, що більшість учасників дослідження (70%) перебувають у віковому діапазоні 25-40 років, що відповідає оптимальному

репродуктивному віку. Водночас значна частка респондентів (40%) належить до вікової категорії 35-40 років, що відображає сучасну тенденцію до відкладання батьківства на більш пізній вік, коли досягнуто певної професійної стабільності та психологічної зрілості.

Рівень освіти учасників:

Вища освіта (магістр) – 40% (n=8)

Вища освіта (бакалавр) – 35% (n=7)

Професійно-технічна освіта – 15% (n=3)

Повна загальна середня освіта – 10% (n=2)

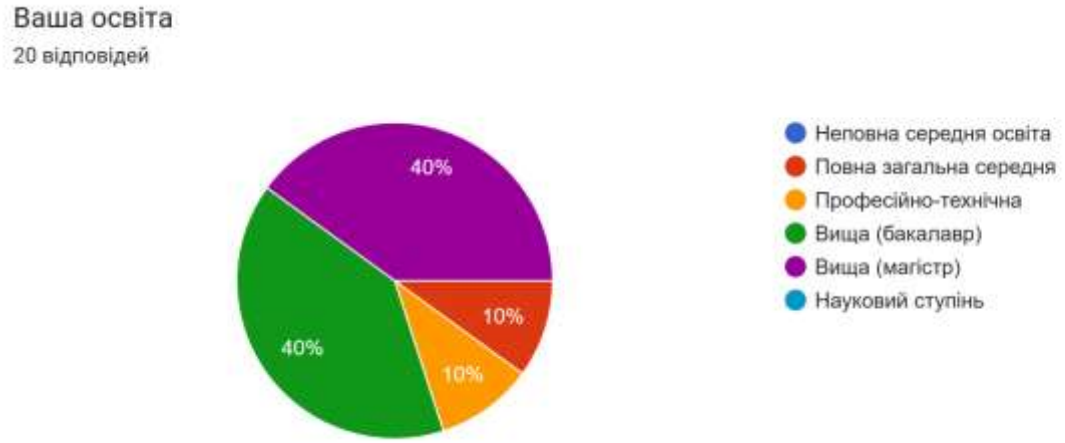


Рисунок 2.2 – Рівень освіти учасників

Високий освітній рівень учасників (75% мають вищу освіту) свідчить про їхню потенційно вищу інформованість про питання батьківства, здатність до критичного осмислення інформації, більшу орієнтацію на усвідомлене батьківство.

Стаж стосунків з партнером:

1-2 роки – 10% (n=2)

3-5 років – 25% (n=5)

6-10 років – 45% (n=9)

Понад 10 років – 20% (n=4)

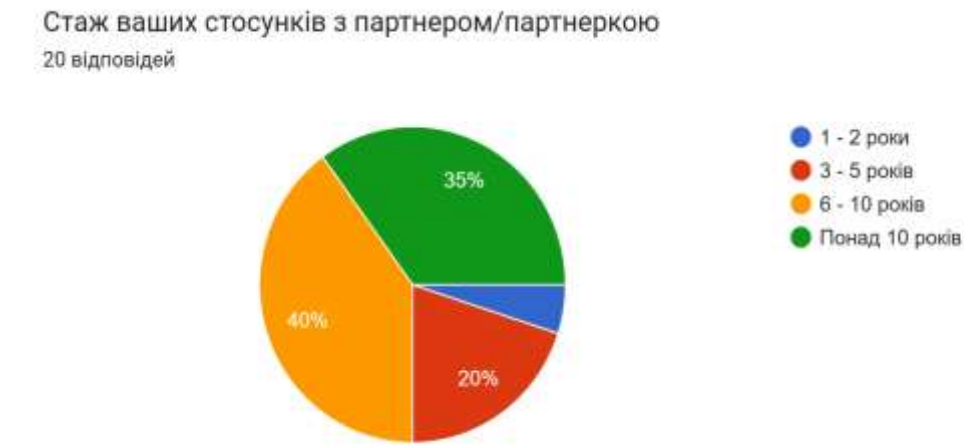


Рисунок 2.3 – Тривалість перебування респондентів в стосунках

Середній стаж стосунків становить приблизно 7 років, що підтверджує стабільність партнерських стосунків у досліджуваних парах. Найбільша група учасників (45%) перебуває у стосунках від 6 до 10 років, що свідчить про достатній період для формування міцних емоційних зв'язків, узгодження життєвих планів та прийняття усвідомленого рішення про батьківство.

Сімейний стан:

Перебувають у офіційному шлюбі – 80% (n=16)

Перебувають у цивільних стосунках – 20% (n=4)

Переважна більшість пар (80%) формалізували свої стосунки через офіційний шлюб, що може свідчити про вищий рівень відповідальності, стабільності та готовності до спільного батьківства.

Тривалість планування вагітності:

Менше 3 місяців – 25% (n=5);

3-6 місяців – 25% (n=5);

6-12 місяців – 10% (n=2);

Більше року – 40% (n=8);

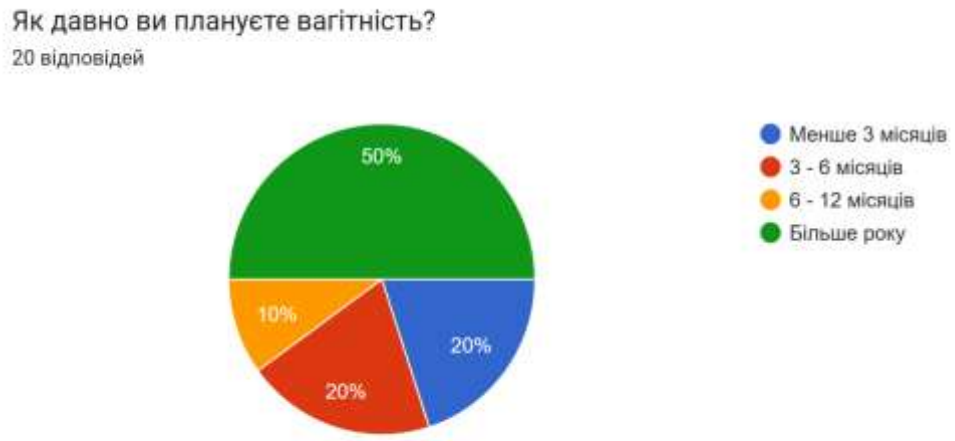


Рисунок 2.4 – Тривалість планування вагітності

Значна частина пар (40%) планує вагітність понад рік, що може вказувати як на усвідомлений підхід до підготовки (збір інформації, створення матеріальних умов, психологічна готовність), так і на можливі труднощі зі здоров'ям або відкладання через зовнішні обставини (війна, фінансова нестабільність).

Наявність дітей:

Немає дітей (перша дитина) – 50% (n=10)

Плануємо другу дитину – 20% (n=4)

Плануємо третю/наступну дитину – 30% (n=6)

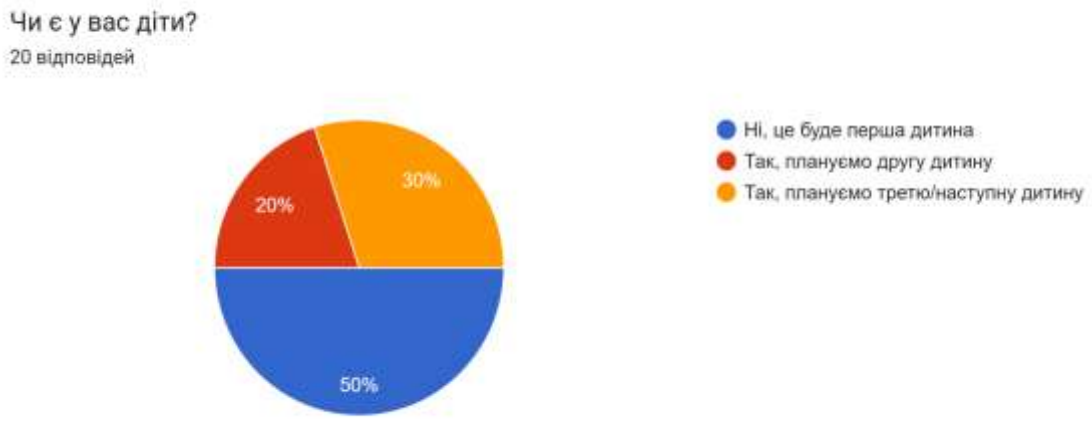


Рисунок 2.5 – Наявність дітей у пар

Вибірка є збалансованою за наявністю батьківського досвіду: половина учасників планують першу дитину, інша половина вже мають досвід

батьківства. Це дозволяє порівняти особливості установок у первинних та повторних батьків.

Аналіз мотиваційного компонента батьківських установок.

Мотиваційний компонент відображає причини та спонукальні чинники прийняття рішення про народження дитини. Учасники оцінювали за 5-бальною шкалою 12 тверджень, що представляють різні мотиви батьківства.

Конструктивні мотиви батьківства.

Аналіз конструктивних мотивів виявив високі показники за всіма напрямками (середні значення від 3,50 до 4,35). Найвищі оцінки отримали мотиви "Хочу відчути радість материнства/батьківства" (4,35) та "Бажаю подарувати любов і турботу маленькій людині" (4,15), що свідчить про альтруїстичну спрямованість майбутніх батьків та орієнтацію на дитину як самоцінність. Більшість учасників (60-70%) оцінили ці мотиви на максимальні 5 балів, що вказує на емоційну готовність до батьківства та здатність до безумовного прийняття дитини.

Високі показники також демонструють мотиви особистісної зрілості (4,00), відповідності життєвим цінностям (4,10) та бажання передати досвід наступному поколінню (3,85). Це підтверджує усвідомленість рішення про батьківство та сприйняття його як важливого етапу особистісного розвитку.

Найнижчий показник серед конструктивних мотивів має "Маю стабільну матеріальну базу для виховання дитини" (3,50), що відображає реалістичне усвідомлення матеріальних викликів батьківства в умовах економічної нестабільності та воєнного стану в Україні. Проте це не стає критичним бар'єром для рішення про батьківство.

Проблемні та зовнішні мотиви батьківства.

Аналіз проблемних мотивів виявив дуже низькі показники (середні значення від 1,85 до 2,70), що є надзвичайно позитивним результатом. Найнижчі оцінки отримали мотиви "Боюся залишитися самотнім/самотньою у старості" (1,85) та "Хочу, щоб про мене хтось піклувався у майбутньому" (2,00). 80% учасників оцінили ці мотиви на 1-2 бали, що вказує на відсутність егоїстичного ставлення до дитини як гарантії опіки у старості.

Також низькі показники демонструють мотиви соціального тиску: "Батьки/родичі очікують від мене народження дитини" (2,15) та "У моєму віці вже час мати дітей" (2,45). 70% учасників оцінили ці мотиви на 1-2 бали, що свідчить про автономність рішення про батьківство та відсутність значного зовнішнього тиску.

Мотив "Це допоможе зміцнити наші стосунки" отримав найвищу оцінку серед проблемних (2,70), проте залишається нижче середнього рівня. 65% учасників оцінили його на 1-3 бали, що вказує на усвідомлення хибності ідеї "дитина врятує шлюб". Водночас 20% респондентів оцінили цей мотив на 4-5 балів, що може бути тривожним сигналом та потребувати психологічної роботи з парою.

Співвідношення конструктивних мотивів (середнє 3,94) та проблемних мотивів (середнє 2,23) є дуже сприятливим і вказує на переважно усвідомлений, емоційно зрілий підхід до батьківства у досліджуваних парах.

Аналіз місця батьківства у системі життєвих пріоритетів показав, що 45% учасників оцінюють його як "дуже важливе", 50% – як "важливе, але не єдине", і лише 5% – як "середньої важливості". Це свідчить про високу значущість батьківства для більшості респондентів при збереженні балансу з іншими життєвими сферами.

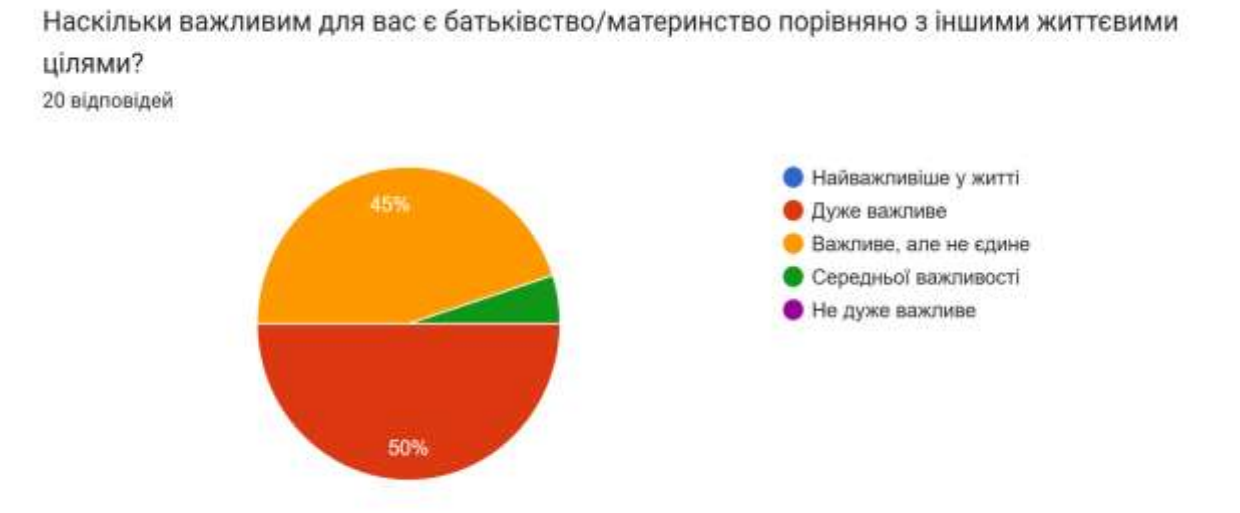


Рисунок 2.6 – Співвідношення мотивів та життєвих пріоритетів

Позитивні чинники рішення про батьківство.

Серед чинників, що зміцнюють рішення стати батьками, найвищі показники отримали "Глибока любов до партнера" (70%), "Мрія про щасливу сім'ю" (65%), "Відчуття стабільності у стосунках" (65%) та "Впевненість у власних силах" (70%). Це підтверджує, що основою для рішення про батьківство є якість партнерських стосунків та внутрішня психологічна готовність, а не зовнішні обставини.

Значно нижчі показники мають "Підтримка з боку родини" (20%) та "Віра у краще майбутнє" (20%), що відображає реалії воєнного стану в Україні, коли соціальна нестабільність не є підтримуючими чинниками, проте не зупиняють бажання мати дітей.



Рисунок 2.7 – Передумови для ухвалення рішення про батьківство

Аналіз емоційного компонента батьківських установок

Емоційний компонент відображає спектр почуттів та переживань, пов'язаних з думками про майбутню дитину. Учасники оцінювали частоту переживання різних емоцій за 5-бальною шкалою.

Позитивні емоції

Аналіз позитивних емоцій виявив високі середні значення по всіх показниках (від 3,85 до 4,30). Найвищі оцінки отримали "Радість і щастя" (4,30), "Ніжність" (4,10) та "Натхнення" (4,05), що свідчить про переважно позитивне емоційне ставлення до майбутнього батьківства. 70-75% учасників відчувають ці емоції часто або постійно, що є важливим індикатором емоційної готовності та прийняття батьківської ролі.

Дещо нижчі, але все ще високі показники мають "Спокій і впевненість" (3,85) та "Хвилювання позитивне" (3,95). Це відображає здорове поєднання емоційної стабільності з передчуттям змін та очікуванням нового життєвого етапу.

Негативні емоції.

Аналіз негативних емоцій показав помірні та низькі значення (від 2,20 до 2,95). "Тривога" отримала найвищу оцінку серед негативних емоцій (2,95), що є нормальним феноменом на етапі планування вагітності. 40% учасників відчувають тривогу іноді, 25% – часто, лише 10% – постійно. Найвищі показники тривоги спостерігаються у жінок, які планують першу дитину, що відповідає очікуванням.

"Невпевненість у собі" (2,55) та "Сумнів" (2,20) мають низькі показники, що свідчить про переважно впевнене рішення про батьківство та достатню самооцінку батьківських здібностей. 60% учасників відчувають сумніви рідко або ніколи, що вказує на усвідомленість та внутрішню готовність.

Співвідношення емоцій та суб'єктивна готовність.

Середнє значення позитивних емоцій (4,05) значно переважає над негативними емоціями (2,57), що дає коефіцієнт позитивності 1,58. Це свідчить про переважно позитивний емоційний фон щодо майбутнього батьківства та є сприятливим прогностичним показником успішної адаптації до батьківської ролі.

Більшість учасників (70%) здатні уявити себе з дитиною, і майже всі (95%) декларують готовність до емоційної підтримки дитини. Труднощі з

уявленням характерні переважно для первинних батьків та можуть вказувати на потребу у додатковій підготовці.

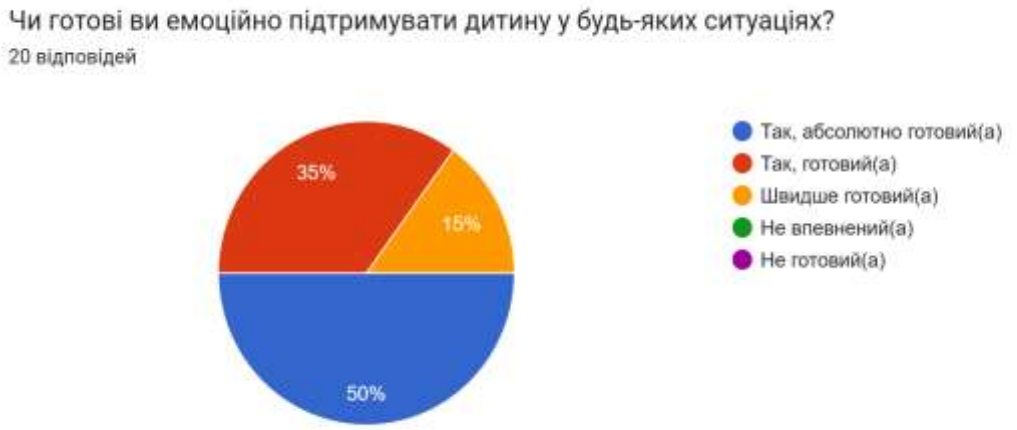


Рисунок 2.8 – Емоційна підтримка дитини

Суб'єктивна оцінка емоційної готовності до батьківства виявила дуже високий показник: середнє значення 8,75 балів за 10-бальною шкалою. 90% респондентів оцінюють свою готовність на 8-10 балів, що є надзвичайно високим показником. Гендерні відмінності незначні (жінки 8,8, чоловіки 8,7). Респонденти, які планують другу/третю дитину, демонструють дещо вищі показники (9,2) порівняно з первинними батьками (8,3), що логічно, оскільки наявність досвіду знижує невизначеність.



Рисунок 2.9 – Готовність до батьківства

Аналіз когнітивного компонента батьківських установок.

Когнітивний компонент відображає рівень знань про догляд за дитиною, особливості розвитку, методи виховання, а також впевненість у власних практичних навичках.

Самооцінка рівня знань.

Аналіз самооцінки знань виявив помірні показники по всіх напрямках (від 3,35 до 3,75). Найнижчий показник має "Як справлятися з дитячим плачем і капризами" (3,35), що відображає типову проблему майбутніх батьків – невпевненість у здатності справлятися з емоційними проявами дитини. Лише 15% респондентів відчувають впевненість у цьому, тоді як 45% визнають низький рівень знань. Це критично важлива тема для психологічної підготовки батьків, оскільки невміння справлятися з плачем може призводити до батьківського стресу.

Найвищі показники серед знань мають "Методи виховання дітей" (3,75) та "Психологічні потреби дитини" (3,70), що може відображати вищий освітній рівень вибірки та доступність психологічної інформації в інтернеті. Проте лише 25-30% респондентів оцінили свої знання як високі, що свідчить про простір для покращення інформованості.

Учасники, які планують другу/третю дитину, демонструють значно вищі показники (середнє 4,2) порівняно з первинними батьками (середнє 2,9), що очікувано, оскільки попередній досвід надає практичних знань. Загальний індекс когнітивного компонента становить 3,58, що відповідає рівню між "знаю поверхнево" та "знаю достатньо".

Джерела інформації та освітня підготовка.

Аналіз джерел інформації виявляє переважання неформальних та цифрових каналів над професійними. "Інтернет" обрали 90% учасників, "Поради власних батьків" – 65%, "Поради друзів" – 70%, "Особистий досвід" – 60%, тоді як "Консультації з психологом" – лише 5%, "Курси для майбутніх батьків" – 30%. Це створює ризик засвоєння неперевіреної або суперечливої інформації та вказує на недооцінку ролі професійної психологічної підготовки.

Щодо відвідування курсів підготовки до батьківства, лише 5% учасників вже відвідують курси, 20% планують, 35% розглядають цю можливість, а 35% не планують відвідувати. Дуже низький відсоток активної участі (25%) свідчить про недостатню культуру спеціалізованої підготовки до батьківства в Україні.

Позитивним є те, що 70% пар обговорювали питання виховання детально або кілька разів, що вказує на якісну комунікацію в парі та узгодження батьківських установок. Проте 30% пар обговорювали ці питання лише поверхнево або практично не обговорювали, що може призводити до конфліктів у майбутньому.

Впевненість у практичних навичках.

Аналіз впевненості у практичних навичках показав помірно високі значення (від 3,70 до 4,40). Найвищий показник має "Грати та спілкуватися з дитиною" (4,40), що відображає сприйняття цього аспекту як найбільш природного та приємного. 75% учасників абсолютно впевнені у цьому, що свідчить про позитивні емоційні очікування від взаємодії з дитиною.

Також високу впевненість демонструють показники "Доглядати за немовлям" (4,15) та "Розпізнавати потреби дитини" (3,80), що вказує на оптимізм респондентів та віру у власну здатність навчитися практичним діям.

Найнижчі показники впевненості мають "Поєднувати батьківство з професійною діяльністю" (3,70) та "Розподіляти час між дитиною, партнером та собою" (3,75). Лише 30-35% учасників повністю впевнені у цьому, що вказує на тривогу щодо балансу між різними життєвими сферами. Жінки демонструють нижчі показники щодо поєднання з кар'єрою (3,4) порівняно з чоловіками (4,0), що відображає усвідомлення гендерної нерівності у розподілі батьківських обов'язків.

Загальний індекс впевненості у практичних навичках становить 3,94, що відповідає рівню "впевнений(а)", проте є нижчим порівняно з емоційною готовністю (8,75 з 10).

Аналіз ціннісного компонента батьківських установок.

Ціннісний компонент відображає місце батьківства у системі життєвих пріоритетів, уявлення про сутність батьківства, ціннісні установки щодо батьківської ролі.

Ранжування життєвих цінностей.

Аналіз ранжування життєвих цінностей чітко демонструє пріоритетність сімейних цінностей для учасників дослідження. "Сім'я та діти" отримала найвищий середній ранг (2,05), причому 40% респондентів поставили цю цінність на перше місце, ще 30% – на друге. Друге місце посідає "Здоров'я" (2,30), що відображає усвідомлення його фундаментальної ролі для батьківства. Третє місце займають "Стосунки з партнером" (3,15).

"Матеріальний добробут" посідає четверте місце (4,25), що вказує на його важливість, проте не пріоритетність над сімейними цінностями. "Кар'єра" (5,65) та "Особиста свобода" (5,85) посідають досить низькі місця, що може відображати як реалістичну готовність до обмежень, так і ризик повної відмови від особистих потреб. Найнижче місце посідають "Подорожі" (7,35).

Гендерні відмінності показують, що жінки надають вищий пріоритет "Сім'ї та дітям" (ранг 1,8) порівняно з чоловіками (ранг 2,3), тоді як чоловіки надають вищий пріоритет "Кар'єрі" (ранг 4,9) порівняно з жінками (ранг 6,4).

Уявлення про сутність батьківства.

На запитання "Що означає батьківство/материнство" майже всі учасники (95%) обрали "Відповідальність", що є дуже позитивним показником усвідомленості та зрілості підходу. Високий показник також має "Любов" (85%), що вказує на емоційну основу батьківства та готовність до безумовного прийняття дитини. "Радість" обрали 70% учасників, що підтверджує переважно позитивні емоційні очікування.

Дуже низькі показники мають "Сенс життя" (5%) та "Самореалізація" (5%), що може бути як позитивним (не перевантаження дитини очікуваннями), так і проблемним (недооцінка значущості батьківства для

особистісного розвитку). 15% респондентів розглядають батьківство як "Виклик", що вказує на готовність до складнощів та сприйняття їх як можливості для зростання.

Ціннісні установки щодо батьківства

Аналіз ціннісних установок виявив дуже високі показники по більшості тверджень (від 2,85 до 4,35). Найвищі оцінки отримали "Я хочу стати батьком/матір'ю, щоб подарувати дитині любов" (4,35), "Я вірю, що зможу бути хорошим батьком/матір'ю" (4,25), "Я відчуваю готовність відповідально піклуватися про дитину" (4,20) та "Батьківство – це радість і натхнення" (4,20). Це підтверджує альтруїстичну спрямованість, здорову самооцінку та позитивне емоційне ставлення до батьківства.

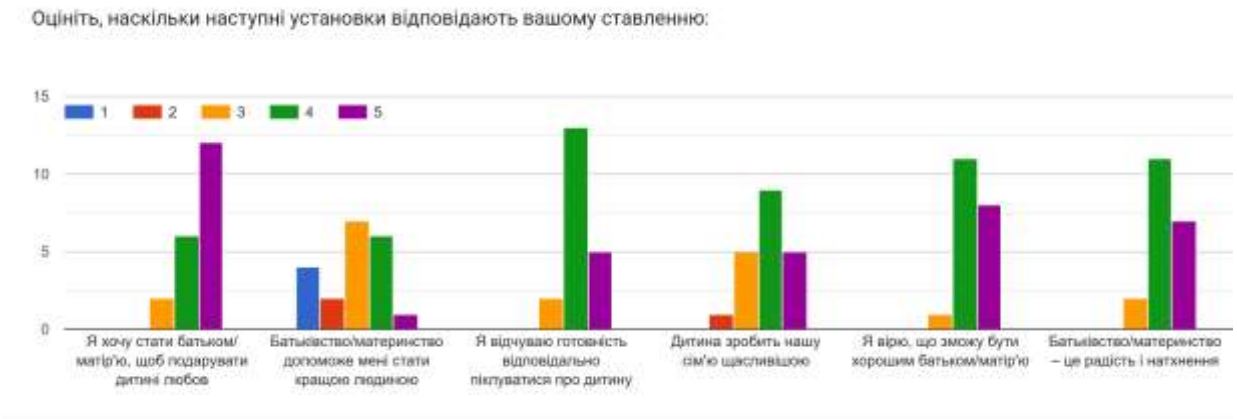


Рисунок 2.10 – Особистісні переконання щодо ролі батьківства

Найнижчий показник має твердження "Батьківство допоможе мені стати кращою людиною" (2,85), що може вказувати на скромність респондентів або на недооцінку трансформаційного потенціалу батьківства для особистісного розвитку.

Ставлення до ролі обох батьків

Абсолютна більшість учасників (100%) згодні з твердженням "Дитині потрібні обоє батьків однаково", причому 80% – повністю згодні. Це відображає сучасні рівноправні установки щодо батьківства та визнання рівної значущості матері та батька для розвитку дитини. Жодних гендерних відмінностей у відповідях не виявлено.

Щодо узгодженості уявлень про виховання у парі, 35% учасників вказали на повну узгодженість, 50% – на переважну узгодженість, 15% – на часткову. Жодна пара не вказала на повну неузгодженість, що є позитивним показником. Проте часткова узгодженість у 15% пар може призводити до конфліктів у майбутньому.

Аналіз чинників підтримки та ресурсів.

Цей блок досліджує чинники, що підтримують впевненість у рішенні стати батьками, наявність соціальної підтримки, готовність до змін, вплив воєнної ситуації.

Чинники впевненості.

Аналіз чинників впевненості показав, що найважливішим є "Узгодженість поглядів з партнером" (85%), що підтверджує ключову роль якості партнерських стосунків. Друге місце посідає "Фінансова забезпеченість" (60%), що відображає реалістичне усвідомлення матеріальних викликів. Третє місце посідає "Здоров'я" (55%).

Досить низькі показники мають "Знання про виховання дітей" (30%) та "Віра у свої здібності" (25%), що може вказувати на недооцінку ролі когнітивного компонента готовності або на впевненість, що необхідні знання можна отримати вже після народження дитини.

Підтримка партнера та готовність до змін.

Майже всі учасники (100%) відчувають підтримку партнера, причому 85% – повну підтримку. Це є критично важливим показником якості партнерських стосунків та прогностичним чинником успішної адаптації до батьківства.

Аналіз готовності до змін у житті виявив досить високі показники по всіх напрямках (від 3,80 до 4,00). Найвищу готовність учасники демонструють до "Фінансових обмежень" (4,00) та "Значно менше часу на себе" (3,95), що свідчить про реалістичне розуміння жертв, пов'язаних з батьківством. Дещо нижчу готовність мають "Зміна способу життя загалом" (3,85) та "Зміни в кар'єрних планах" (3,80).

Гендерні відмінності показують, що жінки демонструють нижчу готовність до кар'єрних змін (3,5) порівняно з чоловіками (4,1), що може відображати страх втратити професійну ідентичність або усвідомлення гендерної нерівності на ринку праці. Загальний індекс готовності до змін становить 3,90, що є високим показником.

Вплив війни в Україні.

Аналіз впливу війни на рішення про народження дитини виявив складну картину. 50% учасників визнають помірний вплив війни, проте це не зупиняє їхнє рішення, що свідчить про стійкість батьківської мотивації навіть у несприятливих умовах. 25% респондентів вказують на незначний вплив війни, що може відображати адаптацію до тривалої нестабільності або віру у краще майбутнє.

Водночас 25% учасників визнають сильний вплив війни – 15% відчувають сумніви, 10% відкладають рішення. Це актуалізує потребу у психологічній підтримці пар, які переживають амбівалентність або страх щодо батьківства в умовах воєнної загрози.

Тематичний аналіз відкритих відповідей щодо впливу війни виявляє, що основними турботами є безпека дитини (згадується 8 разів), нестабільність майбутнього (6 разів), економічна нестабільність (2 рази) та страх втратити батька через мобілізацію (1 раз).

Аналіз комунікативного компонента батьківських установок.

Комунікативний компонент відображає якість обговорення батьківських питань у парі, узгодженість очікувань, спільне планування майбутнього батьківства.

Узгодженість у парі.

Аналіз узгодженості у парі з ключових питань батьківства виявив досить високі показники по всіх напрямках (від 3,90 до 4,20). Найвищу узгодженість демонструють твердження "Я впевнений, що партнер підтримає мене у бажанні продовжити кар'єру після декрету" (4,20) та "Ми визначили неприпустимі методи виховання" (4,10), що вказує на сучасні рівноправні установки та спільні цінності захисту прав дитини.

Також високі показники мають "Наші фінансові очікування повністю збігаються" (4,05) та "Ми детально обговорили розподіл відповідальності за догляд" (3,90). 70-75% учасників скоріше або повністю згодні з цими твердженнями, що свідчить про відкриту комунікацію та спільне планування.

Проте 25-35% респондентів визнають недостатність таких обговорень або часткову неузгодженість, що може призводити до конфліктів у майбутньому. Гендерні відмінності показують, що жінки демонструють дещо нижчі показники узгодженості щодо розподілу обов'язків (3,7) порівняно з чоловіками (4,1), що може вказувати на різне сприйняття якості обговорення або на побоювання жінок щодо нерівномірного розподілу обов'язків.

Помірно високу впевненість демонструє твердження "Я не боюся, що поява дитини негативно вплине на інтимну сферу" (3,95). 60% учасників не бояться негативного впливу, проте 40% визнають певні побоювання, що є нормальним та актуалізує потребу у психологічній підготовці пар до збереження романтики після народження дитини.

Загальний індекс комунікативної узгодженості становить 4,04, що відповідає високому рівню узгодженості у парах та є важливим прогностичним чинником успішного спільного батьківства.

Аналіз загальної готовності до батьківства.

Цей блок оцінює рівень усвідомленості реалістичних аспектів батьківства, готовність до викликів, наявність планів підтримки.

Усвідомленість реалістичних аспектів.

Аналіз усвідомленості реалістичних аспектів батьківства виявив дуже високі показники по всіх напрямках (від 3,95 до 4,25). Найвищу готовність учасники демонструють до твердження "Я готовий тимчасово відмовитися від хобі та соціальних контактів" (4,25) та "Я готовий до того, що рівень стресу може зрости" (4,20). 80% учасників повністю готові до цього, що свідчить про реалістичні очікування від батьківства, відповідальність та відсутність ідеалізації.

Також високі показники має "Я точно знаю, до кого звернемося за допомогою у разі вигорання" (4,15), що вказує на ресурсність пар та наявність плану підтримки. 75% учасників мають чіткий план, що знижує ризик ізоляції. Проте 25% респондентів не мають чіткого плану, що може бути проблемним, особливо для пар без підтримки родини.

Помірно високу впевненість демонструє твердження "Я впевнений, що зможу зберегти емоційну близькість з партнером" (3,95). 65% учасників впевнені у цьому, проте 35% визнають певні сумніви, що актуалізує потребу у психологічній підготовці пар до збереження якості стосунків після народження дитини.

Загальний індекс усвідомленої готовності становить 4,14, що відповідає високому рівню реалістичної готовності до батьківства та є позитивним прогностичним показником успішної адаптації.

Якісний аналіз відкритих питань.

Опитування включало два відкритих питання про уявлення щодо хорошого батьківства та основні турботи.

Уявлення про хороше батьківство.

Контент-аналіз відповідей на питання "Що для вас означає бути хорошим батьком/матір'ю" виявив такі основні категорії: любов та емоційна підтримка (згадується 80% учасників), відповідальність та турбота (60%), бути поруч та присутність (50%), підтримка та допомога (45%), безпека та захист (35%), розуміння та повага (30%), виховання та розвиток (25%), бути прикладом (20%).

Аналіз демонструє емоційно-ціннісну основу уявлень про гармонійне батьківство, де найчастіше згадуються любов, відповідальність, присутність та підтримка. Це узгоджується з високими показниками конструктивних мотивів та ціннісних установок. Важливо, що 35% респондентів згадують безпеку як ключовий аспект, що відображає контекст воєнної загрози в Україні. Менша частота згадувань виховання порівняно з любов'ю може вказувати на пріоритет емоційного компонента над дидактичним у уявленнях про батьківство.

Основні турботи щодо батьківства.

Контент-аналіз відповідей на питання "Яка одна річ найбільше хвилює вас" виявив такі категорії: безпека дитини/війна/нестабільність (50% учасників), здатність забезпечити дитину (30%), знайти правильний підхід у вихованні (20%), баланс різних сфер життя (15%), любов та емоційна підтримка (10%), невідомість (10%).

Аналіз виявляє контекстуальну специфіку формування батьківських установок в умовах воєнного стану: половина респондентів називає війну, безпеку дитини, нестабільність як головну турботу. Це підтверджує значний вплив соціально-політичного контексту на психологічний стан пар. Друга за частотою категорія стосується здатності забезпечити дитину, що відображає економічні виклики. Значно менша частота згадувань виховних аспектів та емоційної підтримки може вказувати на те, що ці аспекти сприймаються як менш проблемні порівняно з зовнішніми загрозами.

Гендерні відмінності.

Порівняльний аналіз виявив помірні гендерні відмінності. У мотиваційній сфері жінки демонструють вищі показники мотиву "бажання дарувати любов" (4,5 проти 3,8 у чоловіків), тоді як чоловіки – мотиву "матеріальна стабільність" (3,8 проти 3,2 у жінок). В емоційній сфері жінки відчувають більше ніжності (4,3 проти 3,9) та тривоги (3,3 проти 2,6), проте суб'єктивна оцінка готовності практично однакова (8,8 проти 8,7).

У когнітивній сфері жінки оцінюють свої знання про догляд вище (3,9 проти 3,4), проте менш впевнені у здатності поєднувати батьківство з кар'єрою (3,4 проти 4,0). У ціннісній сфері жінки надають вищий пріоритет "Сім'ї та дітям" (ранг 1,8 проти 2,3), тоді як чоловіки – "Кар'єрі" (ранг 4,9 проти 6,4). У турботах жінки частіше згадують емоційну підтримку, чоловіки – фінансове забезпечення.

Гендерні відмінності відображають традиційні соціальні ролі, проте не є критичними. Обидві статі демонструють високу готовність до батьківства та сучасні рівноправні установки щодо ролі обох батьків.

Вплив батьківського досвіду.

Порівняльний аналіз виявив значний вплив наявності батьківського досвіду. Первинні батьки демонструють вищу тривогу (3,2 проти 2,7 у повторних батьків) та нижчу впевненість (8,3 проти 9,2). У когнітивній сфері повторні батьки мають значно вищі знання про розвиток (4,2 проти 2,9) та впевненість у практичних навичках (4,5 проти 3,5). Первинні батьки частіше планують відвідувати курси (30% проти 10%), тоді як повторні батьки орієнтуються на власний досвід.

Наявність батьківського досвіду значно підвищує впевненість та знання, знижує тривожність. Це вказує на те, що первинні батьки потребують більшої освітньої та психологічної підтримки на етапі планування вагітності.

Загальні висновки за результатами дослідження.

Проведене емпіричне дослідження психологічних особливостей формування позитивних установок щодо батьківства у пар на етапі планування вагітності дозволяє зробити комплексні висновки про рівень готовності досліджуваних пар до майбутнього батьківства.

Аналіз всіх структурних компонентів батьківських установок показав, що досліджувані пари демонструють високий рівень психологічної готовності до батьківства. У мотиваційній сфері переважають конструктивні, усвідомлені мотиви, пов'язані з бажанням дарувати любов, особистісною зрілістю та відповідністю батьківства власним життєвим цінностям, тоді як проблемні мотиви мають дуже низькі показники. Емоційна готовність характеризується значним переважанням позитивних емоцій над негативними та дуже високою суб'єктивною оцінкою готовності. Ціннісні орієнтації чітко демонструють центральне місце батьківства у системі життєвих пріоритетів, а уявлення про хороше батьківство базуються на відповідальності, любові та сучасних рівноправних установках щодо важливості обох батьків. Якість партнерських стосунків виявляється критично важливим чинником: практично всі учасники відчувають повну підтримку партнера та демонструють високий рівень комунікативної узгодженості. Пари реалістично оцінюють виклики батьківства,

демонструють готовність до жертв та мають конкретні плани звернення за допомогою.

Водночас дослідження виявило зони, які потребують психологічної роботи та підтримки. Когнітивний компонент готовності показує недостатній рівень знань про догляд за дитиною, особливо щодо справляння з емоційними проявами, а також занепокоює переважання неформальних джерел інформації та дуже низький відсоток відвідування спеціалізованих курсів. Частина респондентів висловлює сумніви щодо здатності зберегти баланс між батьківством та іншими сферами життя, особливо у поєднанні з професійною діяльністю. Особливою специфікою є значний вплив воєнного стану в Україні, що актуалізує потребу у спеціалізованій психологічній підтримці пар в умовах соціальної кризи. Порівняльний аналіз показав, що первинні батьки демонструють вищу тривожність та нижчі знання порівняно з тими, хто планує другу або наступну дитину, що вказує на необхідність посиленої освітньої та психологічної підтримки пар, які планують першу дитину.

Результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що сформовані позитивні установки щодо майбутнього батьківства пов'язані з більшою психологічною готовністю, нижчим рівнем тривожності, вищою стабільністю партнерських взаємин і кращим емоційним кліматом у парі. Отримані результати обґрунтовують необхідність розробки комплексної програми психологічного супроводу пар на етапі планування вагітності, спрямованої на формування позитивних батьківських установок, підвищення рівня знань та навичок, зниження тривожності, зміцнення партнерських стосунків та підвищення загального рівня усвідомленості майбутніх батьків.

2.3 Розробка психологічних рекомендацій і програми формування позитивних установок щодо батьківства

На основі результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей формування позитивних установок щодо батьківства у пар на

етапі планування вагітності було розроблено комплекс психологічних рекомендацій та програму формування позитивних батьківських установок. Ці рекомендації та програма враховують виявлені сильні сторони та проблемні зони готовності пар до батьківства і спрямовані на всебічну психологічну підготовку майбутніх батьків.

Психологічні рекомендації для пар на етапі планування вагітності

Розроблені рекомендації адресовані як безпосередньо парам, які планують вагітність, так і психологам, що здійснюють консультування та супровід таких пар. Рекомендації структуровані відповідно до виявлених у дослідженні потреб та зон розвитку.

Рекомендації щодо усвідомлення мотивів та формування позитивних установок

Дослідження виявило переважання конструктивних мотивів батьківства, проте психологічна робота з їх усвідомленням та зміцненням залишається актуальною. Парам рекомендується регулярно обговорювати з партнером мотиви народження дитини, бути чесними з собою щодо глибинних причин цього рішення та усвідомлювати можливі проблемні мотиви. Важливо, щоб обидва партнери розуміли власні мотиви та мотиви один одного, що створює міцну основу для спільного батьківства. Якщо серед мотивів виявляється бажання зміцнити стосунки через дитину, виправдати очікування батьків або уникнути самотності, необхідно опрацювати це з психологом, оскільки дитина не може бути засобом вирішення особистих проблем.

Для зміцнення конструктивних мотивів парам корисно практикувати візуалізацію та емоційне проживання майбутнього батьківства, уявляти себе з дитиною у різних ситуаціях, відчувати радість від можливості дарувати любов та турботу. Обговорення місця батьківства у системі життєвих цінностей допомагає парам знайти баланс між батьківством та іншими сферами життя. Психологам рекомендується використовувати техніки усвідомлення мотивів через письмові вправи, запропонувати парі відповісти

на питання "Чому я хочу мати дитину?" та обговорити відповіді. При виявленні проблемних мотивів важливо не засуджувати, а допомогти парі усвідомити їх походження через психоосвіту та рефлексію. Техніка "Лист майбутній дитині" допомагає усвідомити емоційну складову рішення про батьківство, а особлива увага має приділятися узгодженості мотивів у парі.

Рекомендації щодо емоційної готовності та зниження тривожності

Дослідження виявило високий рівень позитивних емоцій та помірний рівень тривожності, що потребує збереження позитивного емоційного фону та зниження надмірної тривожності. Парам важливо дозволяти собі відчувати весь спектр емоцій, включаючи тривогу, невпевненість та сумніви, розуміючи, що ці емоції є нормальними. Відкрите обговорення страхів з партнером зміцнює стосунки та готовність до спільного батьківства. Практика технік саморегуляції, таких як дихальні вправи, медитація, прогресивна м'язова релаксація та ведення щоденника емоцій, допомагає краще справлятися зі стресом.

Створення позитивних емоційних асоціацій через спілкування з родинами з маленькими дітьми, спостереження за взаємодією батьків і дітей, спільні відвідування дитячих магазинів допомагає емоційно наблизити момент батьківства. Взаємна емоційна підтримка у парі є критично важливою, особливо коли один з партнерів переживає тривогу. При дуже високому рівні тривожності необхідно звернутися до психолога. Психологам рекомендується нормалізувати тривожність як природну реакцію, допомагати парам розрізняти реалістичні та ірраціональні страхи, використовувати техніки роботи зі страхами, такі як "Найгірший сценарій", "Дерево страхів", "Лист страху". Навчання технікам емоційної саморегуляції та робота з формуванням позитивного емоційного образу майбутнього батьківства через візуалізацію та арт-терапію є важливими напрямками роботи.

Рекомендації щодо підвищення рівня знань та практичних навичок

Дослідження виявило недостатній рівень знань про догляд за дитиною та низький відсоток відвідування курсів, що актуалізує потребу у психологічній освіті. Парам необхідно активно шукати якісну інформацію, орієнтуючись на науково обґрунтовані джерела, а не лише на інтернет та поради близьких. Відвідування курсів підготовки до батьківства дає структуровані знання, практичні навички та можливість спілкування з фахівцями. Обговорення з партнером прочитаної інформації та узгодження поглядів на виховання запобігає майбутнім конфліктам. Розвиток критичного мислення щодо інформації про батьківство допомагає відрізняти корисні поради від міфів.

Отримання практичного досвіду взаємодії з дітьми через спілкування з дітьми родичів чи друзів знижує невпевненість та страх. Особливу увагу слід приділити вивченню питання справляння з дитячим плачем та капризами, оскільки це найслабша зона знань. Психологам рекомендується організовувати освітні програми, що включають теоретичні знання та практичні заняття з лялькою-немовлям, відеоаналіз взаємодії батьків і дітей, рольові ігри. Надання списку рекомендованої літератури та робота з розвитком впевненості у власних батьківських здібностях є важливими напрямками роботи.

Рекомендації щодо узгодження цінностей та комунікації у парі.

Дослідження показало високу значущість батьківства у системі цінностей, проте важливо працювати над збереженням балансу. Парам рекомендується регулярно обговорювати ціннісні аспекти батьківства, що означає бути хорошим батьком, які цінності передавати дитині. Збереження балансу між батьківством та іншими сферами життя є критично важливим для гармонійного розвитку особистості батьків. Обговорення конкретних методів виховання та визначення "червоних ліній" запобігає конфліктам. Підтримка ідеї рівної важливості обох батьків протистоїть гендерним стереотипам.

Регулярне виділення часу для детального обговорення практичних аспектів батьківства, включаючи розподіл обов'язків, фінансові питання, підтримку кар'єрних планів, є основою узгодженості. Відкрите обговорення страхів та конструктивне вирішення конфліктів зміцнює стосунки. Планування збереження романтики та інтимності після народження дитини допомагає підтримувати якість подружніх стосунків. Психологам рекомендується навчати навичкам конструктивної комунікації, використовувати техніки парного консультування, організовувати групові заняття для обміну досвідом та працювати над профілактикою конфліктів через детальне обговорення практичних аспектів.

Рекомендації щодо підготовки до реалістичних викликів

Дослідження виявило високу готовність до жертв, проте важливо працювати над збереженням балансу та профілактикою вигорання. Парам необхідно бути реалістичними щодо викликів першого року батьківства, заздалегідь визначити джерела підтримки та не соромтися просити про допомогу. Обговорення стратегій самодогляду та профілактики вигорання, планування часу для стосунків як пари, готовність до змін планів та турбота про психічне здоров'я є важливими аспектами підготовки. Психологам рекомендується готувати пари через психоосвіту про типові труднощі, навчати розпізнавати ознаки вигорання та депресії, працювати над формуванням ресурсної мережі підтримки та використовувати техніки проживання складних ситуацій.

Особливі рекомендації в умовах воєнного стану

Дослідження виявило значний вплив воєнної ситуації, що потребує спеціальних рекомендацій. Парам важливо визнати нормальність своїх страхів, обговорити плани безпеки, зосередитися на тому, що вони можуть контролювати, шукати підтримку у спільноті, обмежити споживання тривожних новин та звернутися до психолога при необхідності. Психологам рекомендується нормалізувати страхи, допомагати парам знаходити баланс між реалістичним усвідомленням ризиків та вірою у майбутнє,

використовувати техніки роботи з травмою, допомагати формувати плани безпеки, звертати увагу на ознаки значного дистресу та працювати з формуванням ресурсів та опори.

Програма формування позитивних установок щодо батьківства.

На основі результатів дослідження та розроблених рекомендацій було створено комплексну програму формування позитивних установок щодо батьківства для пар на етапі планування вагітності. Програма розрахована на 10 занять тривалістю 2 години кожне та може проводитися у груповому або індивідуальному форматі.

Мета, завдання та цільова аудиторія програми.

Метою програми є формування позитивних, усвідомлених батьківських установок у пар на етапі планування вагітності через підвищення рівня знань про батьківство, розвиток практичних навичок, зниження тривожності, зміцнення партнерських стосунків та підвищення загального рівня психологічної готовності до батьківства.

Завдання програми включають сприяння усвідомленню та зміцненню конструктивних мотивів батьківства, зниження рівня тривожності та формування позитивного емоційного образу майбутнього батьківства, підвищення рівня знань про догляд за дитиною та методи виховання, розвиток практичних навичок догляду за немовлям, формування реалістичних очікувань, зміцнення комунікації у парі та узгодження батьківських установок, підготовку до реалістичних викликів та формування ресурсної мережі підтримки.

Цільовою аудиторією є пари, які планують вагітність протягом найближчих 6-12 місяців, незалежно від наявності попереднього батьківського досвіду, віку та сімейного стану. Оптимальний розмір групи становить 4-6 пар (8-12 осіб).

Зміст програми.

Заняття 1. Знайомство та усвідомлення мотивів батьківства.

Перше заняття присвячене створенню безпечної атмосфери у групі, усвідомленню власних мотивів батьківства та обговоренню очікувань від програми. Заняття починається зі знайомства учасників та встановлення правил групи, що включають конфіденційність, повагу та відкритість. Центральною вправою є індивідуальна письмова робота "Чому я хочу мати дитину" з наступним обговоренням у парах та групі, що допомагає учасникам усвідомити та вербалізувати свої мотиви. Психоосвітній блок присвячений конструктивним та проблемним мотивам батьківства та їх впливу на батьківську поведінку. Вправа "Лист майбутній дитині" дозволяє учасникам поділитися своїми мотивами, мріями та очікуваннями в безпечному форматі. Заняття завершується обговоренням очікувань від програми та формуванням групового запиту. Результатом заняття є усвідомлення учасниками власних мотивів, знайомство з іншими парами та формування групового простору довіри.

Заняття 2. Емоції та переживання щодо майбутнього батьківства

Друге заняття спрямоване на нормалізацію тривожності, навчання техніках емоційної саморегуляції та формування позитивного емоційного образу батьківства. Учасники обговорюють емоції, пов'язані з майбутнім батьківством, включаючи радість, тривогу, сумніви та натхнення. Психоосвітній блок розкриває нормальність амбівалентних почуттів та відмінність між конструктивною та деструктивною тривожністю. Вправа "Дерево страхів" допомагає візуалізувати та структурувати страхи, а також знайти ресурси для їх подолання. Практичний блок присвячений навчанню технікам емоційної саморегуляції, включаючи дихальні вправи, прогресивну м'язову релаксацію та техніку "5-4-3-2-1". Вправа "Візуалізація ідеального дня з дитиною" створює позитивний образ майбутнього. Домашнім завданням є ведення щоденника емоцій та практика технік саморегуляції. Результатом заняття є зниження рівня тривожності, формування навичок саморегуляції та створення позитивного образу батьківства.

Заняття 3. Особливості розвитку дитини першого року життя

Третє заняття присвячене наданню учасникам структурованих знань про фізичний та психічний розвиток дитини першого року життя. Психоосвітній блок детально розкриває етапи розвитку від народження до року, включаючи фізичний, емоційний, когнітивний та соціальний розвиток. Обговорюються потреби дитини на різних етапах, включаючи харчування, сон, стимуляцію та емоційний контакт. Відеопрезентація демонструє поведінку дитини у різні місяці життя, що допомагає учасникам візуально уявити розвиток. Групове обговорення типових страхів батьків щодо здоров'я та розвитку дитини дозволяє нормалізувати побоювання. За можливості запрошується педіатр або перинатальний психолог для відповідей на питання учасників. Домашнім завданням є читання рекомендованої літератури про розвиток дитини. Результатом заняття є отримання учасниками структурованих знань про розвиток дитини, що знижує невпевненість та страх перед невідомим.

Заняття 4. Практичні навички догляду за немовлям

Четверте заняття має практичний характер та спрямоване на розвиток навичок догляду за немовлям і підвищення впевненості у власних здібностях. Центральною частиною є практична робота з лялькою-немовлям, де учасники вчаться правильно тримати дитину, годувати, перепеленати, купати та одягати. Кожна пара отримує можливість практикувати під керівництвом ведучого. Обговорюється організація режиму дня немовляти та особливості догляду у перші місяці життя. Психоосвітній блок присвячений розпізнаванню потреб дитини за її поведінкою та плачем. Відеоаналіз демонструє різні типи дитячого плачу та відповідні реакції батьків, що є критично важливим для формування впевненості. Обговорюються типові труднощі перших місяців, такі як недосипання, втома та колики у дитини. Домашнім завданням є відвідування родини з маленькою дитиною для спостереження за взаємодією. Результатом заняття є отримання учасниками базових практичних навичок, що підвищує впевненість та знижує страх перед доглядом.

Заняття 5. Методи виховання та взаємодія з дитиною

П'яте заняття присвячене формуванню установок на позитивне батьківство та узгодженню поглядів на виховання у парах. Психоосвітній блок розкриває сучасні підходи до виховання, включаючи авторитетний стиль, позитивну дисципліну та відповідальне батьківство. Детально обговорюються неприйнятні методи виховання, такі як фізичні покарання, емоційне насильство та ігнорування потреб дитини. Групова робота спрямована на формування "червоних ліній" у вихованні – того, що ніколи не можна робити з дитиною. Вправа "Діалог поколінь" допомагає учасникам усвідомити досвід виховання у власній батьківській родині та визначити, що вони хочуть взяти, а що змінити у власному батьківстві. Практичний блок присвячений технікам позитивної взаємодії з дитиною, включаючи гру, емоційне налаштування та активне слухання. Обговорюються типові виховні дилеми, такі як реакція на капризи, встановлення меж та розвиток самостійності. Домашнім завданням є узгодження з партнером "червоних ліній" виховання та запис спільного бачення. Результатом заняття є формування учасниками узгоджених установок на позитивне виховання та усвідомлення неприйнятних методів.

Заняття 6. Комунікація у парі та узгодження батьківських установок

Шосте заняття присвячене зміцненню комунікації у парі, узгодженню батьківських установок та навчанню конструктивному вирішенню конфліктів. Психоосвітній блок розкриває важливість узгодженості батьківських установок та типові конфлікти у парах після народження дитини. Практичний блок включає навчання техніках конструктивної комунікації, таким як активне слухання, я-повідомлення та безоціночна комунікація. Вправа "Обговорення розподілу обов'язків" дозволяє парам детально обговорити, хто і що робитиме після народження дитини, включаючи догляд вночі, розподіл домашніх обов'язків та підтримку кар'єрних планів. Вправа "Фінансове планування" спрямована на обговорення бюджету сім'ї, витрат на дитину та заощаджень. Рольові ігри

моделюють типові конфліктні ситуації та шляхи їх конструктивного вирішення. Вправа "Збереження романтики" допомагає парам планувати, як підтримувати стосунки як пари після народження дитини. Домашнім завданням є складання письмової угоди про розподіл обов'язків та фінансові питання. Результатом заняття є узгодження парами конкретних аспектів майбутнього батьківства та навчання конструктивному вирішенню конфліктів.

Заняття 7. Баланс між батьківством та іншими сферами життя

Сьоме заняття спрямоване на формування установок на збереження балансу та профілактику емоційного вигорання. Психоосвітній блок розкриває ризики повного підпорядкування життя батьківству та важливість самодогляду для якісного батьківства. Обговорюються виклики поєднання батьківства з кар'єрою, особливо для жінок, та стратегії збереження професійної ідентичності. Вправа "Карта життєвого балансу" допомагає учасникам визначити пріоритети у різних сферах життя, включаючи сім'ю, кар'єру, здоров'я, друзів та хобі. Психоосвітній блок про емоційне вигорання розкриває його ознаки та стратегії профілактики. Практична робота присвячена плануванню індивідуальних стратегій самодогляду, включаючи час на себе, підтримку хобі, фізичну активність та зустрічі з друзями. Вправа "Ресурсна мережа" допомагає визначити, до кого можна звернутися за різними видами допомоги. Домашнім завданням є складання індивідуального плану самодогляду та обговорення з партнером взаємної підтримки. Результатом заняття є усвідомлення учасниками важливості балансу та самодогляду, а також планування конкретних стратегій профілактики вигорання.

Заняття 8. Підготовка до реалістичних викликів першого року батьківства

Восьме заняття присвячене підготовці пар до реалістичних труднощів та формуванню стратегій їх подолання. Психоосвітній блок детально розкриває типові труднощі першого року батьківства, включаючи

недосипання, втому, зміни у стосунках, соціальну ізоляцію та фінансовий тиск. За можливості запрошується пара з досвідом батьківства для обміну реальними історіями та порадами. Вправа "Найгірший сценарій" допомагає учасникам прожити найстрашніші страхи та знайти ресурси для їх подолання, що знижує тривожність. Практична робота спрямована на планування конкретних стратегій подолання труднощів, включаючи організацію допомоги, розподіл навантаження та звернення за професійною підтримкою. Психоосвітній блок про післяпологову депресію розкриває її симптоми та важливість своєчасного звернення за допомогою. Вправа "План дій у кризі" допомагає парам конкретизувати, що робити, якщо вони відчувають, що не справляються. Домашнім завданням є складання списку контактів для звернення за допомогою, включаючи родину, друзів, психолога та педіатра. Результатом заняття є реалістична оцінка учасниками викликів та наявність конкретного плану дій для їх подолання.

Заняття 9. Батьківство в умовах воєнного стану

Дев'яте заняття є особливим та присвяченим допомозі парам у справлянні зі специфічними страхами та викликами народження дитини в умовах війни. Заняття починається з обговорення впливу воєнної ситуації на рішення про батьківство, включаючи страхи, сумніви та тривогу. Психоосвітній блок спрямований на нормалізацію страхів та визнання їх природності й обґрунтованості. Вправа "Що я можу контролювати" допомагає розділити аспекти життя на ті, що у наших руках, і ті, що поза контролем, що знижує відчуття безпорадності. Практична робота присвячена плануванню безпеки, включаючи дії у разі загострення ситуації, плани евакуації та підготовку "тривожної валізи". Обговорення ресурсів та опори включає віру, сенси, цінності та підтримку громади. Практикуються техніки подолання невизначеності та тривоги, адаптовані до специфіки воєнного контексту. Вправа "Лист надії" допомагає учасникам усвідомити, що дає їм силу народжувати дітей навіть у складні часи. Домашнім завданням є складання плану безпеки для сім'ї та обмеження споживання тривожних

новин. Результатом заняття є отримання учасниками підтримки у справлянні зі специфічними страхами та формування конкретного плану безпеки.

Заняття 10. Підсумкове. Інтеграція досвіду та формування образу майбутнього

Десяте заняття присвячене підведенню підсумків програми, інтеграції отриманих знань та формуванню цілісного позитивного образу майбутнього батьківства. Заняття починається з обговорення змін, що відбулися протягом програми, включаючи усвідомлення, навчання та зміни у стосунках. Вправа "Що означає для мене бути хорошим батьком/матір'ю" виконується повторно для порівняння з першим заняттям та усвідомлення динаміки. Створення колажу "Наша майбутня сім'я" допомагає візуалізувати позитивний образ батьківства та інтегрувати досвід програми. Вправа "Ресурси та сили" спрямована на усвідомлення власних ресурсів, сильних сторін та підтримки, що є у пар. Ритуал завершення включає обмін побажаннями між учасниками та створення символу групи для збереження зв'язку. Учасникам надається список рекомендованої літератури, контакти фахівців та інформація про подальшу підтримку. Заняття завершується зворотним зв'язком про програму та побажаннями для майбутнього. Результатом заняття є інтеграція учасниками досвіду програми, формування цілісного позитивного образу майбутнього батьківства та відчуття готовності до нового життєвого етапу.

Методи роботи та очікувані результати програми.

У програмі використовуються різноманітні методи роботи, що забезпечують комплексний вплив на всі компоненти батьківських установок. Психоосвіта надає науково обґрунтовану інформацію про батьківство, розвиток дитини та методи виховання. Групова дискусія дозволяє учасникам обмінюватися досвідом, думками та надавати взаємну підтримку. Парна робота включає вправи, що виконуються парами для зміцнення комунікації та узгодження установок. Індивідуальна рефлексія через письмові вправи допомагає усвідомити власні мотиви, почуття та установки. Рольові ігри моделюють типові ситуації батьківства для розвитку практичних навичок.

Практичні заняття включають роботу з лялькою-немовлям, відеоаналіз та демонстрацію навичок догляду. Арт-терапевтичні техніки, такі як візуалізація, створення колажів та малювання, використовуються для роботи з емоціями. Техніки саморегуляції, включаючи дихальні вправи, релаксацію та медитацію, допомагають знижувати тривожність.

Після завершення програми очікується, що учасники усвідомлюють власні мотиви батьківства та мають переважно конструктивні установки, мають знижений рівень тривожності та володіють техніками емоційної саморегуляції, володіють знаннями про розвиток дитини, догляд та методи виховання, мають базові практичні навички догляду за немовлям, сформували реалістичні, але оптимістичні очікування від батьківства, покращили комунікацію у парі та узгодили батьківські установки, мають конкретні стратегії подолання викликів батьківства та профілактики вигорання, володіють ресурсною мережею підтримки та знають, до кого звернутися за допомогою, відчувають вищий рівень психологічної готовності до батьківства та мають позитивний емоційний образ майбутнього батьківства.

Оцінка ефективності програми.

Для оцінки ефективності програми рекомендується використовувати пре- та пост-тестування рівня тривожності, знань про батьківство та суб'єктивної готовності, зворотний зв'язок учасників після кожного заняття та після завершення програми, спостереження за динамікою групи, активністю учасників та якістю комунікації у парах, а також катамнестичне дослідження через три-шість місяців після народження дитини для оцінки адаптації до батьківства. Регулярний збір зворотного зв'язку дозволяє адаптувати програму до потреб конкретної групи та підвищувати її ефективність.

Висновок.

Розроблені психологічні рекомендації та програма формування позитивних установок щодо батьківства базуються на результатах

емпіричного дослідження та враховують виявлені потреби пар на етапі планування вагітності. Рекомендації охоплюють всі структурні компоненти батьківських установок, включаючи мотиваційний, емоційний, когнітивний, ціннісний та комунікативний, а також враховують специфіку формування установок в умовах воєнного стану в Україні.

Програма формування позитивних установок щодо батьківства є комплексною та систематичною, поєднує психоосвітні, практичні та психотерапевтичні елементи. Десять занять програми послідовно ведуть пари від усвідомлення власних мотивів через підвищення рівня знань та навичок до формування цілісного позитивного образу майбутнього батьківства. Програма враховує сучасні підходи до психологічної підготовки батьків, орієнтується на формування рівноправних партнерських стосунків у парі, підтримку балансу між батьківством та іншими сферами життя, профілактику емоційного вигорання.

Особливістю розробленої програми є включення спеціального заняття, присвяченого батьківству в умовах воєнного стану, що відповідає актуальним потребам українських пар. Програма є гнучкою та може адаптуватися залежно від потреб конкретної групи, часових можливостей та формату роботи. Використання різноманітних методів роботи забезпечує активну участь всіх учасників та сприяє глибокому засвоєнню знань та навичок.

Очікується, що реалізація розроблених рекомендацій та програми сприятиме підвищенню рівня психологічної готовності пар до батьківства, формуванню позитивних, усвідомлених батьківських установок, зниженню тривожності, зміцненню партнерських стосунків та створенню міцного психологічного фундаменту для успішного входження у батьківську роль. Подальша апробація програми дозволить оцінити її ефективність та вдосконалити окремі елементи для максимального відповідності потребам майбутніх батьків.

2.4 Програма психологічного супроводу пар на етапі вагітності

Етап вагітності є критично важливим періодом у житті пари, коли відбувається інтенсивна психологічна підготовка до батьківства, формування емоційного зв'язку з майбутньою дитиною, адаптація до фізичних та психологічних змін. На основі результатів емпіричного дослідження та аналізу потреб пар була розроблена програма психологічного супроводу, яка є логічним продовженням програми формування позитивних установок на етапі планування вагітності.

Мета, завдання та принципи програми психологічного супроводу.

Метою програми психологічного супроводу є забезпечення комплексної психологічної підтримки пар протягом вагітності для успішної адаптації до фізичних та емоційних змін, зміцнення емоційного зв'язку з майбутньою дитиною, профілактики психологічних ускладнень, підготовки до пологів та раннього батьківства.

Завдання програми включають надання психологічної підтримки жінці у подоланні фізичних та емоційних змін під час вагітності, залучення партнера до активної участі у процесі вагітності та підготовки до батьківства, формування емоційного зв'язку майбутніх батьків з дитиною, зниження рівня тривожності щодо пологів та раннього батьківства, підготовку до психологічних та практичних аспектів пологів, профілактику післяпологової депресії та емоційного вигорання, зміцнення партнерських стосунків у період вагітності, формування практичних навичок догляду за новонародженим та створення підтримуючої мережі для пари.

Програма базується на принципах комплексності, що передбачає охоплення всіх аспектів психологічної підготовки до батьківства, індивідуального підходу з урахуванням особливостей кожної пари, партнерської орієнтації із залученням обох партнерів до процесу супроводу, безпеки та конфіденційності, добровільності участі, науковості з використанням доказових психологічних методів, гнучкості та адаптивності

до потреб конкретної пари, безперервності супроводу протягом всієї вагітності та раннього післяпологового періоду.

Структура та зміст програми психологічного супроводу.

Програма психологічного супроводу структурована відповідно до триместрів вагітності, оскільки кожен період характеризується специфічними фізичними, психологічними та емоційними особливостями. Програма включає індивідуальні консультації, групові заняття та домашні завдання для самостійної роботи пар.

Перший триместр вагітності (1-12 тижнів).

Перший триместр характеризується усвідомленням факту вагітності, адаптацією до нової ролі, фізичними змінами у жінки та можливою тривожністю щодо збереження вагітності. Психологічний супровід спрямований на підтримку емоційного прийняття вагітності, зниження тривожності та адаптацію до нових відчуттів.

Індивідуальна консультація присвячена усвідомленню та прийняттю вагітності обома партнерами. Психолог допомагає парі виразити амбівалентні почуття, обговорити очікування, страхи та зміни у житті. Особлива увага приділяється емоційному стану жінки під час токсикозу, гормональних змін та ролі партнера у підтримці. Групове заняття "Адаптація до вагітності та нової ролі" включає обмін досвідом між парами, психоосвіту про фізичні та емоційні зміни, вправу "Лист майбутній дитині" для початку формування зв'язку з дитиною та практику технік релаксації.

Домашні завдання включають ведення щоденника вагітності, практику спільної релаксації перед сном, читання рекомендованої літератури та спілкування з майбутньою дитиною через розмови та дотики до живота.

Другий триместр вагітності (13-27 тижнів)

Другий триместр часто називають "золотим періодом" вагітності через покращення самопочуття та появу перших рухів дитини. Психологічний супровід спрямований на зміцнення емоційного зв'язку з дитиною, підготовку до пологів та підтримку партнерських стосунків.

Індивідуальна консультація присвячена поглибленню емоційного зв'язку з дитиною через вправу "Діалог з дитиною", роботі з образом тіла та змінами самооцінки, обговоренню інтимної сфери стосунків та розвіюванню міфів про безпечність інтимних стосунків при нормальному перебігу вагітності. Групове заняття "Підготовка до пологів та раннього батьківства" включає психоосвіту про етапи пологів, роль партнера, практику технік дихання та релаксації, візуалізацію позитивних пологів. Окремий блок присвячений емоційному зв'язку з дитиною через різні способи комунікації: розмови, співання, читання, музикотерапію.

Домашні завдання включають щоденну практику спілкування з дитиною обома батьками, регулярну практику технік дихання для пологів, підготовку дитячої кімнати, відвідування пологового будинку та обговорення побажань щодо пологів.

Третій триместр вагітності (28-40 тижнів)

Третій триместр характеризується наближенням пологів, інтенсивною підготовкою та можливим наростанням тривожності. Психологічний супровід спрямований на фінальну підготовку до пологів, зниження страху, підготовку до догляду за новонародженим та профілактику післяпологової депресії.

Індивідуальна консультація присвячена роботі зі страхом перед пологами через когнітивну реструктуризацію ірраціональних страхів, практику техніки "Ресурсний стан" для використання під час пологів, обговорення ролі партнера як джерела підтримки. Особлива увага приділяється профілактиці післяпологової депресії через інформування про симптоми, фактори ризику, стратегії підтримки психічного здоров'я та складання "плану підтримки після пологів".

Групове заняття "Останній місяць вагітності та перші дні з дитиною" включає психоосвіту про ознаки початку пологів, перші дні після пологів, практику навичок догляду за новонародженим з лялькою-немовлям, обговорення організації побуту. Окремий блок "Збереження стосунків у парі

після народження дитини" допомагає усвідомити важливість емоційної та фізичної близькості, створити "План для пари" та обговорити розподіл обов'язків.

Домашні завдання включають щоденну практику релаксації та дихання, складання детального плану пологів, підготовку "тривожної валізи" та присвячення останніх днів перед пологами спокою та приємним спільним моментам.

Ранній післяпологовий період (перші 3 місяці після народження)

Психологічний супровід у перші місяці після народження є критично важливим для успішної адаптації до батьківства та профілактики психологічних ускладнень. Супровід спрямований на підтримку у адаптації до нової ролі, профілактику післяпологової депресії, допомогу у подоланні труднощів догляду та збереження якості стосунків.

Індивідуальна консультація у перший місяць присвячена оцінці емоційного стану жінки та скринінгу післяпологової депресії через стандартизовані опитувальники. Обговорюються труднощі перших тижнів, психолог нормалізує їх та надає практичні поради. Особлива увага приділяється формуванню прив'язаності між матір'ю та дитиною, навчанню інтерпретації сигналів дитини, залученню партнера до догляду.

Групове заняття "Перші місяці батьківства: виклики та радощі" включає обмін досвідом між парами, обговорення типових викликів, практичні поради щодо їх подолання, важливість самодогляду. Блок "Радощі батьківства" допомагає зберегти фокус на позитивних аспектах через вправу "Щоденник досягнень". Обговорюється динаміка стосунків у парі, зміни в інтимній сфері та конструктивні способи підтримки стосунків.

Домашні завдання включають ведення щоденника емоцій для раннього виявлення проблем, щоденну практику короткої релаксації, організацію часу для пари без дитини та щотижневу "ревізію" стосунків.

Методи роботи та форми супроводу

Програма використовує різноманітні методи роботи, адаптовані до особливостей вагітності. Індивідуальне консультування є основною формою роботи та проводиться щонайменше один раз на триместр. Групові заняття проводяться один раз на триместр і створюють можливість для обміну досвідом та взаємної підтримки. Психоосвіта надає науково обґрунтовану інформацію про зміни під час вагітності, розвиток дитини, підготовку до пологів та догляд за новонародженим.

Техніки релаксації та саморегуляції включають дихальні вправи, прогресивну м'язову релаксацію, візуалізацію та медитацію усвідомленості. Арт-терапевтичні техніки включають малювання, створення колажів та ведення щоденника вагітності. Тілесно-орієнтовані техніки включають легкий масаж для вагітних, техніки дихання для пологів та практику різних позицій для пологів. Когнітивно-поведінкові техніки використовуються для роботи з ірраціональними страхами та катастрофічним мисленням. Домашні завдання та самостійна робота допомагають інтегрувати отримані знання у повсякденне життя пари.

Особливості супроводу в умовах воєнного стану

Психологічний супровід пар під час вагітності в умовах воєнного стану потребує особливої уваги до специфічних страхів та викликів. Кожна консультація включає оцінку рівня стресу, пов'язаного з воєнною ситуацією. Психолог допомагає парі розрізняти різні типи тривожності та використовує техніки роботи з травматичним стресом, включаючи техніки заземлення та створення відчуття безпеки.

Особлива увага приділяється плануванню безпеки для вагітної жінки та майбутньої дитини, включаючи плани дій у разі загострення ситуації та доступ до медичної допомоги. Робота з сенсами та цінностями допомагає парі усвідомити, що дає їм силу народжувати дитину в складні часи. Груповий супровід має особливу цінність для відчуття підтримки спільноти та обміну досвідом подолання викликів.

Оцінка ефективності програми психологічного супроводу

Для оцінки ефективності програми використовуються кількісні та якісні методи. Кількісна оцінка включає пре- та пост-тестування рівня тривожності на початку та наприкінці кожного триместру, оцінку задоволеності стосунками, скринінг післяпологової депресії та оцінку суб'єктивної готовності до пологів. Якісна оцінка включає регулярний зворотний зв'язок від пар та спостереження психолога за динамікою емоційного стану, якістю стосунків та формуванням емоційного зв'язку з дитиною.

Катамнестична оцінка проводиться через три та шість місяців після пологів і включає оцінку адаптації до батьківства, наявності післяпологової депресії, якості прив'язаності, задоволеності стосунками та батьківської компетентності.

Висновок до підрозділу

Розроблена програма психологічного супроводу пар на етапі вагітності є комплексною та систематичною, охоплює всі триместри вагітності та ранній післяпологовий період. Програма базується на результатах емпіричного дослідження, враховує виявлені потреби пар та специфіку формування батьківських установок в умовах воєнного стану в Україні.

Структурування програми відповідно до триместрів дозволяє адресувати специфічні завдання кожного періоду та надавати своєчасну підтримку. Перший триместр фокусується на прийнятті вагітності та адаптації, другий триместр – на формуванні емоційного зв'язку з дитиною та підготовці до пологів, третій триместр – на фінальній підготовці та профілактиці післяпологової депресії. Ранній післяпологовий період присвячений підтримці у адаптації та профілактиці психологічних ускладнень.

Програма поєднує індивідуальні консультації та групові заняття, що забезпечує персоналізований підхід та можливість обміну досвідом. Використання різноманітних методів роботи забезпечує комплексний вплив на всі аспекти психологічної готовності до батьківства. Особливістю

програми є врахування специфіки воєнного стану, включаючи роботу з травмою, плануванням безпеки та підтримкою сенсів у складних обставинах.

Очікується, що реалізація програми сприятиме зниженню тривожності, формуванню міцного емоційного зв'язку між батьками та дитиною, успішній адаптації до змін вагітності, зменшенню страху перед пологами, профілактиці післяпологової депресії, збереженню якості партнерських стосунків та успішній адаптації до батьківства. Програма створює безперервний супровід пари від планування вагітності до раннього батьківства, що забезпечує послідовність та цілісність психологічної підтримки.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження присвячене актуальній проблемі формування позитивних установок щодо батьківства у пар на етапі планування вагітності. Комплексний теоретико-емпіричний аналіз дозволив розкрити психологічні особливості цього процесу та обґрунтувати необхідність цілеспрямованої психологічної роботи з парами ще до настання вагітності.

Теоретичний аналіз дозволив визначити батьківство як складний соціально-психологічний феномен, що формується під впливом індивідуально-психологічних особливостей особистості, якості партнерських стосунків та соціокультурного контексту. Батьківські установки визначаються як цілісна психологічна структура, що включає когнітивний, емоційний, поведінковий та ціннісний компоненти. Етап планування вагітності виявився критично важливим періодом, оскільки саме тоді пара усвідомлено приймає рішення про народження дитини та формує базові уявлення про батьківство.

Емпіричне дослідження на вибірці десяти пар (двадцять осіб) віком від 20 до 50 років виявило високий рівень психологічної готовності до батьківства. Методологія базувалася на комплексному підході, що поєднував кількісні та якісні методи. Аналіз показав переважання конструктивних мотивів батьківства над проблемними. Емоційний компонент характеризується значним переважанням позитивних емоцій та високою суб'єктивною оцінкою готовності. Ціннісні орієнтації учасників демонструють центральне місце батьківства у житті, а уявлення про хороше батьківство базуються на відповідальності, любові та рівноправних установках. Якість партнерських стосунків виявилася критично важливим чинником – практично всі учасники відчувають повну підтримку партнера.

Водночас дослідження виявило зони, що потребують уваги. Когнітивний компонент показав недостатній рівень знань про догляд за

дитиною, переважання неформальних джерел інформації та низький відсоток відвідування курсів підготовки. Частина респондентів висловлює сумніви щодо балансу між батьківством та іншими сферами життя. Первинні батьки демонструють вищу тривожність порівняно з тими, хто планує другу дитину.

Особливою специфікою є вплив воєнного стану. Половина учасників визнає помірний вплив війни на рішення, проте це не зупиняє бажання мати дитину. Чверть учасників відчувають сильний вплив, що актуалізує потребу у спеціалізованій підтримці. Безпека дитини є найчастішою турботою майбутніх батьків. Результати підтвердили гіпотезу про зв'язок позитивних установок з психологічною готовністю, нижчою тривожністю та стабільнішими партнерськими стосунками.

На основі дослідження розроблено комплекс рекомендацій для пар та психологів, що охоплює всі компоненти батьківських установок. Особливу увагу приділено роботі з парами в умовах воєнного стану. Розроблено програму формування позитивних установок яка поєднує психоосвітні, практичні та психотерапевтичні елементи, послідовно веде пари від усвідомлення мотивів до формування цілісного образу батьківства. Включено спеціальне заняття про батьківство в умовах війни. Також розроблено програму супроводу на етапі вагітності, що охоплює всі триместри та ранній післяпологовий період. Кожен триместр має специфічні завдання: від прийняття вагітності через формування зв'язку з дитиною до підготовки до пологів. Програма поєднує індивідуальні консультації та групові заняття, використовує різноманітні методи, враховує специфіку воєнного стану.

Практична значущість полягає у розробці науково обґрунтованих програм для центрів планування сім'ї, жіночих консультацій, перинатальних центрів. Програми створюють безперервний супровід від планування до раннього батьківства, що забезпечує послідовність підтримки.

Результати дослідження підтверджують, що етап планування вагітності є оптимальним періодом для психологічної роботи з формування позитивних

батьківських установок. Саме на цьому етапі пара має можливість усвідомити власні мотиви, узгодити погляди з партнером, отримати необхідні знання та навички, підготуватися до реалістичних викликів батьківства. Позитивні установки, сформовані до настання вагітності, створюють міцний психологічний фундамент для успішної адаптації до батьківської ролі, збереження психологічного благополуччя пари та створення сприятливих умов для розвитку майбутньої дитини.

Наукова новизна полягає у комплексному вивченні формування установок саме на етапі планування вагітності. Здійснено емпіричний аналіз взаємозв'язків між готовністю до батьківства, установками, якістю стосунків та тривожністю в умовах воєнного стану. Розроблено авторське опитування, яке є актуальним для сучасної України.

Перспективи включають апробацію програм на більшій вибірці, катамнестичне дослідження ефективності через три-шість місяців після народження, вивчення впливу на прив'язаність та батьківську компетентність. Актуальним є дослідження специфіки різних категорій пар та довгострокового впливу війни на репродуктивні рішення.

Результати мають теоретичне та практичне значення для психології батьківства, перинатальної та сімейної психології. Дослідження вносить вклад у розуміння механізмів формування установок, ролі партнерських стосунків, впливу соціального контексту. Розроблені програми можуть стати основою для системи психологічної підготовки до батьківства в Україні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анчева І. А. Сучасний погляд на психологічну готовність до материнства. *Здорові жінки*. 2017. № 6 (122). С. 27–32.

2. Баранюк О. М. Дослідження психологічної готовності молоді до материнства в сучасних умовах. Тернопіль : ТНТУ, 2023. С. 37–156.

3. Баранюк О. М. Психологічні особливості прийняття рішення про материнство в умовах соціальної кризи. *Наукові записки.* Серія «Психологія і педагогіка». Тернопіль : ТНТУ, 2022. Вип. 45. С. 45–52.

4. Баранюк О. М. Вплив воєнної ситуації на репродуктивні наміри молодих українців. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 41. С. 78–89.

5. Батьківство в радість: тренінгів курс з формування батьківської компетентності / Г. М. Лактіонова (авт.-упорядник), І. Д. Звєрєва (авт.-упорядник). Київ : Фенікс, 2009. С. 176.

6. Безпалько О. В. Системний підхід до організації соціально-педагогічної роботи з дітьми та учнівською молоддю в територіальній громаді. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2006. № 3. С. 46–54.

7. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молодої сім'ї. *Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2010. № 9.

8. Братусь І., Гулевська-Черниш А., Лях Т. Формування навичок усвідомленого батьківства та ранній розвиток дитини (методичні матеріали). *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. № 5. С. 12–18, С. 36–49.

9. Братусь І. Школа батьківства : навчально-методичні матеріали. Київ : Hlavnik, 2008. С. 96.

10. Буніна Л. М. Усвідомлене батьківство як соціально-педагогічне явище. *Вісник Луганського держ. пед. університету ім. Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2003. № 7. С. 18–20.

11. Вазянович Г. П. Основи психології : навчальний посібник. Київ : Педагогічна думка , 2012. С. 114.

12. Васильченко О.М. Діагностика та корекція репродуктивної поведінки особистості : навчально-методичне видання. Київ : 2012. С. 96.

13. Веретено Т. Г., Гусак Н. І. Методика підготовки юнаків-старшокласників до виконання соціальних ролей чоловіка та батька. *Діти-батьки-сім'я*. Вип. 2. Київ : Наук. світ, 2004. С. 68–75.

14. Вишньовський В. В. Формування психологічної готовності жінки до материнства. Матеріали V Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. *Актуальні задачі сучасних технологій*. Тернопіль, 17–18 листопада 2016. С. 342–343.

15. В'язнікова О. В. Формування навичок усвідомленого батьківства у старшокласників. *Психологічна газета*. 2006. № 12. С. 24–28.

16. Гаража Н., Таран О. Соціально-психологічні чинники ставлення сучасних жінок до материнства. *Габітус*. 2021. Вип. 30 (3). С. 15 URL : https://web.archive.org/web/20220114005721id_/http://habitus.od.ua/journals/2021/30-2021/15.pdf

17. Ґендерні аспекти усвідомленого батьківства : навчальний посібник / Т. В. Говорун, В. П. Кравець та ін. Тернопіль, 2004. 144 с.

18. Гомонюк О. В., Яськова Н. В. Особливості психологічної готовності до материнства. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2017. Вип. 3. С. 1–15.

19. Даниленко Н. Формування психологічної готовності жінки до материнства : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.04 – медична психологія. Київ, 2007. С. 20.

20. Даниленко Н. Формування психологічної готовності жінок до майбутнього материнства : дис. канд. псих. наук : 19.00.04. Харків, 2007. 186 с.

21. Державна політика підтримки сімей з дітьми в Україні: аналітична доповідь / За ред. О. В. Макарової. Київ : ІЕПД НАН України, 2018. С. 152.

22. Демидова Т. А. Психологічна готовність молоді до батьківства. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 8. С. 34–38.

23. Діагностичні методики: збірник / уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище; вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

24. Долинська Л. В., Демидова Т. А. Підготовка молоді до сімейного життя (соціально-психологічний тренінг). Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2002. 73 с.

25. Долинська Л. В. Психологічна підготовка молоді до шлюбу та сімейного життя. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 11. С. 45–51.

26. Дзюбо Л. Усвідомлене та відповідальне батьківство як передумова повноцінного сімейного виховання. *Психолог*. 2005. № 28. С. 18–20.

27. Зелінська Т. Ґендер: новий погляд на материнство. *Початкова школа*. 2002. № 5. С. 55–57.

28. Іщук О. Психологічна підготовка вагітної жінки до перших пологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук :19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2008. 24 с

29. Канішевська Л. В. Методична підготовка педагогів шкіл-інтернатів до формування готовності до відповідального батьківства у старшокласників. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2021. № 41. С. 345–351.

30. Канішевська Л. В. Підготовка старшокласників шкіл-інтернатів до відповідального батьківства. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2020. № 8 (102). С. 234–245.

31. Канюка С. Актуальність дослідження толерантності як умови психологічної готовності жінок до майбутнього материнства. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету* : зб. наук. праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2015 рік. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. С. 111-113.

32. Кухлій В., Гусєв В. Психологічні аспекти ставлення жінки до материнства. *Вісник Донецький національний медичний університет МОЗ України*, 2019. С. 34–37.

33. Куц С. В. Формування особистісної готовності жінки до материнства. Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, 2017. С. 78–96, С. 124–146., С. 184.

34. Лактіонова Г. М. Усвідомлене батьківство: теоретичні засади та практичні рекомендації. Київ : Наук. світ, 2005. С. 45–48, С. 124.

35. Лактіонова Г. М. Психологічні аспекти консультування батьків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 3. С. 12–18.

36. Магдисюк Л. І., Демчук В. Б. Психологічна готовність української молоді до материнства. *Science, research, development*. 2022. № 38. С. 201–205.

37. Магдисюк Л. І. Фактори, що обумовлюють психологічну готовність молоді до шлюбно-сімейних відносин. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka*. 2020. № 52 (02/2020). С. 67–70.

38. Максимовська Н. Формування культури материнства в соціально-педагогічному середовищі вищого навчального закладу. *Соціальна педагогіка: теорія та практика.* 2006. № 4. С. 45–54.

39. Максимовська Н. О. Формування культури материнства майбутніх соціальних педагогів у процесі професійної підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.05 – соціальна педагогіка. Луганськ, 2008. С. 12–15, С. 20.

40. Мальована Ю. Сімейні фактори формування материнської сфери у жінок із загрозою переривання вагітності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.04 – медична психологія. Київ, 2006. 22 с.

41. Молода сім'я в Україні: проблеми становлення та розвитку. Тематична Державна доповідь про становище сімей в Україні за підсумками 2009 року. Київ : ДІПСМ, 2009. С. 34–52, С. 67–72, С. 140.

42. Подкоритова Л., Теляча Н. Робота психолога з формування у жінок психологічної готовності до материнства. *Psychology Travelogs: науковий журнал*, № 2 (4), 2022. С. 14-34.

43. Проскурняк О. Психологічна структура та особливості прояву феномену материнства : дис. канд. псих. наук : 19.00.01. Київ, 2010. 251 с.

44. Слюсаренко М., Кравцова Д. Рівень теоретичного дослідження психології материнства. Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2021.

45. Соціальна робота з молоддю, яка вступає в шлюб / За заг. ред. А. О. Бучака. Рівне, 2009. С. 84–89, С. 112–118, С. 192.

46. Теляча Н., Подкоритова Особистісна готовність до шлюбу ; матеріали XII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Львів, 2022. С. 146-148.

47. Тіунова О. В. Психологічні умови розвитку особистісної зрілості батьків. *Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України* / За ред. С. Д. Максименка. Т. XIII. Ч. 4. Київ, 2011. С. 412–419.

48. Тіунова О. Психологічні особливості формування відповідального ставлення молодих дівчат до материнства : дис. канд. політ. наук : 19.00.07. Тернопіль, 2008. 183 с.

49. Туриніна О., Круз Б. Особливості формування психологічної готовності жінок до материнства. Міжрегіональна Академія Управління Персоналом. Київ, 2021.

50. Усвідомлене батьківство як умова повноцінного розвитку дитини : метод. матер. / За заг. ред. Г. М. Лактіонової. Київ : Наук. світ, 2004. С. 23–27, С. 112.

51. Федюшкіна К. А. Формування усвідомленого ставлення до батьківства у здобувачів професійно-технічної освіти : дис. … канд. пед. наук: 13.00.05. Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. Київ, 2020. С. 112–115, С. 134–139, С. 245.

52. Чайка В. Навколишнє середовище, стрес та вагітність. Донецьк : Південний Схід, 2001. 108 с.

53. Шикирава Н. Етика та психологія сімейного життя. *Психолог*. 2004. № 23/24. С. 48–54.

54. Шмілик Н. Психологічна готовність до материнства як чинник подальших взаємин матері та дитини. *Збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2012. № 1. С. 289–295.

55. Яблонська Т. Особливості функціонування сім'ї як умова розвитку особистості дитини. *Проблеми загальної та педагогічної психології :* зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Т. XII. Ч. 2. С.401–407.

56. Яремчук Н. В. Психологічні особливості готовності молодої жінки до майбутнього материнства. *Вісник післядипломної освіти* : зб. наук. праць. Київ, 2008. № 7. С. 201–209.

57. Яремчук Н. В. Психологічне здоров'я матері та дитини в умовах прийомної сім'ї. Київ : Фенікс, 2007. С. 168.

58. Яремчук Н. В. Психологічні фактори успішного материнства. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. Київ, 2006. Вип. III–IV. С. 156–163.

59. Яремчук Н. В. Соціальна підтримка як ресурс материнства. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.* Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 128. С. 234–238.

60. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1 : Attachment. New York : Basic Books, 1969. P. 428.

61. Don B. P., & Mickelson K. D. Relationship satisfaction trajectories across the transition to parenthood among low-risk parents. *Journal of Marriage and Family*. 2014.Vol. 76(3). P. 677-692.

62. Van Scheppingen M. A., Denissen J. J., Chung J. M., Tambs K., Bleidorn W. Self-esteem and relationship satisfaction during the transition to motherhood. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2018. Vol. 114(6). P. 973-991

63. Doss B. D., Rhoades G. K., Stanley S. M., & Markman H. J. The effect of the transition to parenthood on relationship quality: An eight-year prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2009. Vol. 96(3). P. 601-619.

64. Don B. P., & Mickelson K. D. New parental positivity: The role of positive emotions in promoting relational adjustment during the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*. 2022. Vol. 36(6). P. 889-899.

65. Kuersten-Hogan R. Bridging the gap across the transition to coparenthood: Triadic interactions and coparenting representations from pregnancy through 12 months postpartum. *Frontiers in Psychology*. 2017. Vol. 8, 475 p.

66. Figueiredo, B., Canário C., Tendais I., Pinto T. M., Kenny D. A., & Field, T. Couples' relationship affects mothers' and fathers' anxiety and depression trajectories over the transition to parenthood. *Journal of Affective Disorders*. 2018. Vol. 238. P. 204-212.

67. Tran C., Ivanova K., Reitz A. K., Stavrova O. Transition to parenthood: The association between expectations and family-life satisfaction. *Social Psychological and Personality Science*. 2024. Vol. 15(5). 2024. P. 615-626.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторський опитувальник “Формування позитивних установок щодо батьківства у пар на етапі планування вагітності”

Розділ 1: Загальна інформація
Ваш вік
Ваша стать
Ваша освіта
Стаж ваших стосунків з партнером/партнеркою
Чи перебуваєте ви у офіційному шлюбі?
Як давно ви плануєте вагітність?
Чи є у вас діти?

Розділ 2: Мотиваційний компонент
Я хочу мати дитину, тому що:
Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає причинам, чому ви хочете мати дитину (1 – зовсім не відповідає, 5 – повністю відповідає)
Бажаю подарувати любов і турботу маленькій людині
Це природне продовження наших стосунків з партнером
Хочу відчути радість материнства/батьківства
Це допоможе зміцнити наші стосунки
Відчуваю, що досяг/досягла зрілості для народження дітей
Хочу передати свій досвід наступному поколінню
Це відповідає моїм життєвим цінностям
Батьки/родичі очікують від мене народження дитини
У моєму віці вже час мати дітей
Боюся залишитися самотнім/самотньою у старості
Хочу, щоб про мене хтось піклувався у майбутньому
Маю стабільну матеріальну базу для виховання дитини
Наскільки важливим для вас є батьківство/материнство порівняно з іншими життєвими цілями?
Найважливіше у житті
Дуже важливе
Важливе, але не єдине

Середньої важливості
Не дуже важливе
Які позитивні чинники найбільше зміцнюють ваше рішення стати батьками? (оберіть до 5 варіантів)
Глибока любов до партнера
Відчуття стабільності у стосунках
Підтримка з боку родини
Впевненість у власних силах
Мрія про щасливу сім'ю
Відчуття внутрішньої зрілості
Віра у краще майбутнє
Відчуття, що "настав правильний час"

Розділ 3: Емоційний компонент
Коли я думаю про майбутню дитину, я відчуваю:
Оцініть, наскільки часто ви відчуваєте наступні емоції, коли думаєте про майбутню дитину (1 – ніколи, 5 – постійно)
Радість і щастя
Ніжність
Натхнення
Спокій і впевненість
Хвилювання (позитивне)
Тривогу
Невпевненість у собі
Сумнів
Чи можете ви уявити себе з дитиною через рік?
Так, дуже яскраво і детально
Так, можу уявити
Уявляю з труднощами
Практично не можу уявити
Зовсім не можу уявити
Чи готові ви емоційно підтримувати дитину у будь-яких ситуаціях?
Так, абсолютно готовий(а)
Так, готовий(а)
Швидше готовий(а)
Не впевнений(а)
Не готовий(а)

Оцініть за шкалою від 1 до 10: наскільки ви відчуваєте себе готовим/готовою до батьківства/материнства?
1 – зовсім не готовий(а), 10 – абсолютно готовий(а)

Розділ 4: Когнітивний компонент
Оцініть рівень ваших знань з наступних питань (1 – зовсім не знаю, 5 – знаю дуже добре)
Особливості розвитку дитини першого року життя
Догляд за немовлям (годування, купання, одягання)
Психологічні потреби дитини на різних етапах розвитку
Методи виховання дітей
Як справлятися з дитячим плачем і капризами
Раннє інтелектуальне та емоційне виховання
Звідки ви отримуєте інформацію про батьківство/материнство? (Можна обрати кілька варіантів)
Книги з психології та педагогіки
Інтернет (статті, блоги, форуми)
Відеоблоги та YouTube-канали
Консультації з психологом
Курси для майбутніх батьків
Поради власних батьків
Поради друзів з досвідом батьківства
Особистий досвід (молодші брати/сестри, племінники)
Чи відвідували ви або плануєте відвідувати курси підготовки до батьківства/материнства?
Так, вже відвідую
Так, плануємо
Розглядаємо цю можливість
Ні, не плануємо
Не знаю про такі курси
Чи обговорювали ви з партнером/партнеркою питання виховання майбутньої дитини?
Так, детально і регулярно
Так, обговорювали кілька разів
Обговорювали поверхнево
Практично не обговорювали
Зовсім не обговорювали
Наскільки ви впевнені, що зможете:

Оцініть вашу впевненість у виконанні наступних дій (1 – зовсім не впевнений/впевнена, 5 – абсолютно впевнений/впевнена)
Доглядати за немовлям (годувати, купати, перепеленати)
Розпізнавати потреби дитини за її поведінкою
Заспокоїти дитину, коли вона плаче
Організувати режим дня дитини
Грати та спілкуватися з дитиною
Поєднувати батьківство/материнство з професійною діяльністю
Розподіляти час між дитиною, партнером/партнеркою та собою

Розділ 5: Ціннісний компонент
Проранжуйте наступні життєві цінності за важливістю (від 1 до 8, де 1 – найважливіше):
Сім'я та діти
Кар'єра
Матеріальний добробут
Особиста свобода
Стосунки з партнером/партнеркою
Саморозвиток
Здоров'я
Подорожі
Що для вас батьківство/материнство – це передусім? (оберіть до 3 відповідей)
Відповідальність
Любов
Самореалізація
Радість
Виклик
Природна потреба
Сенс життя
Оцініть, наскільки наступні установки відповідають вашому ставленню: (1 – зовсім не відповідає, 5 – повністю відповідає)
Я хочу стати батьком/матір'ю, щоб подарувати дитині любов
Батьківство/материнство допоможе мені стати кращою людиною
Я відчуваю готовність відповідально піклуватися про дитину
Дитина зробить нашу сім'ю щасливішою
Я вірю, що зможу бути хорошим батьком/матір'ю
Батьківство/материнство – це радість і натхнення
Наскільки ви згодні з твердженням: "Дитині потрібні обоє батьків однаково"?

Повністю згоден(на)
Скоріше згоден(на)
Важко відповісти
Скоріше не згоден(на)
Повністю не згоден(на)
Чи збігаються ваші з партнером/партнеркою уявлення про виховання дітей?
Так, повністю збігаються
Переважно збігаються
Частково збігаються
Скоріше не збігаються
Зовсім не збігаються
Не обговорювали це питання

Розділ 6: Підтримка та ресурси
Що допомагає вам відчувати впевненість у рішенні стати батьками? (оберіть до 4 відповідей)
Узгодженість поглядів з партнером
Знання про виховання дітей
Фінансова забезпеченість
Підтримка близьких
Психологічна готовність
Віра у свої здібності
Стабільність у житті
Здоров'я
Чи відчуваєте ви підтримку з боку партнера/партнерки щодо рішення стати батьками?
Так, повну підтримку
Так, переважно підтримує
Частково
Скоріше ні
Ні, не підтримує
Чи готові ви до змін у житті після народження дитини? (1 – зовсім не готовий/готова, 5 – абсолютно готовий/готова)
Значно менше часу на себе
Зміни в кар'єрних планах
Фінансові обмеження
Зміна способу життя загалом
Чи впливає війна в Україні на ваше рішення про народження дитини?
Ні, не впливає

Впливає мало
Помірно впливає, але не зупиняє
Сильно впливає, викликає сумніви
Через війну відкладаємо рішення

Розділ 7: Комунікативний компонент Опис (необов’язково)
Наскільки ви згодні з твердженням? (1 – Зовсім не згоден/згодна, 5 – Повністю згоден/згодна)
Ми з партнером/партнеркою детально обговорили, хто нестиме основну відповідальність за догляд за дитиною в перші місяці
Я абсолютно впевнений/впевнена, що мій партнер/ка підтримає мене у моєму бажанні продовжити або відновити професійну кар'єру після декрету
Наші фінансові очікування щодо виховання дитини (витрати, заощадження) повністю збігаються
Ми з партнером/партнеркою визначили "червоні лінії" (неприпустимі методи виховання, покарання), яких будемо дотримуватися
Я не боюся, що поява дитини негативно вплине на романтичну та інтимну сферу наших стосунків

Розділ 8: Загальна оцінка готовності
Наскільки ви усвідомлюєте/готові до... (1 – Зовсім не усвідомлюю/не готовий/готова, 5 – Повністю усвідомлюю/абсолютно готовий/готова)
Я готовий/готова до того, що рівень мого особистого стресу може значно зрости в перший рік батьківства
Я точно знаю, до кого ми з партнером/партнеркою звернемося за допомогою (няня, бабусі, психолог) у разі сильного емоційного вигорання
Я готовий/готова тимчасово відмовитися від важливих для мене хобі та соціальних контактів на користь потреб дитини
Я впевнений/впевнена, що зможу зберегти емоційну близькість з партнером/кою, навіть коли більшість уваги буде зосереджена на дитині
Що для вас означає "бути хорошим батьком/матір'ю"?
Яка одна річ найбільше хвилює вас у майбутньому батьківстві/материнстві?