

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА  
ПСИХОТЕРАПІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему:**

**Соціально-психологічні чинники стилів материнського виховання дітей  
дошкільного та молодшого шкільного віку**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-231 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма  
Клінічна психологія

Маник І.В.

(прізвище та ініціали)

Керівники

к.психол.н., доц.

Крайніков Е.В.

д.мед.н.,

Полшкова С.Г.

(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 23 » червня 2025р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П

підпис

(наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.

підпис

(наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

**Київ–2025**

## ЗМІСТ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>   | <b>5</b>  |
| <br>  |           |
| <b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МАТЕРІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.</b>     |           |
| 1.1 Материнство як психологічний феномен.....   | 9         |
| 1.2 Психологічні особливості матерів, які виховують дітей дошкільного та молодшого шкільного віку .....                             | 17        |
| 1.3 Соціально-психологічні фактори та їх взаємозв'язок зі стилями виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку .....     | 26        |
| <b>Висновки до розділу I.....</b>   | <b>31</b> |
| <br>  |           |
| <b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МАТЕРІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.</b> |           |
| 2.1 Підходи до дослідження. Загальний огляд методик.....  | 34        |
| 2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження.....  | 40        |
| 2.3 Аналіз та інтерпретація даних .....   | 42        |
| <b>Висновки до розділу II.....</b>  | <b>62</b> |
| <br>  |           |
| <b>РОЗДІЛ III. МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ МАТЕРЯМ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.</b>                             |           |
| 3.1 Обґрунтування методів психологічної допомоги матерям дітей дошкільного та молодшого шкільного віку .....                        | 66        |
| 3.2 Рекомендації щодо психологічної допомоги матерям дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.....                             | 68        |
| <b>Висновки до розділу III.....</b>   | <b>72</b> |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>ВИСНОВКИ.....</b>                   | <b>75</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b> | <b>78</b> |
| <b>ДОДАТКИ.....</b>                    | <b>87</b> |

## **Анотація**

У дипломній роботі розглянуто соціально-психологічні особливості матерів дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Дослідження спрямоване на вивчення психологічного феномена материнства, а також впливу соціально-психологічних факторів на стиль виховання дітей у зазначений віковий період.

У теоретичній частині проаналізовано основні підходи до розуміння материнства, охарактеризовано психологічні особливості жінок, які виховують дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, а також досліджено взаємозв'язок між соціально-психологічними чинниками та стилями батьківського виховання.

У другому розділі представлено емпіричне дослідження, що включає опис вибірки, методики збору даних, а також аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

У третьому розділі запропоновано модель психологічної допомоги матерям, яка включає обґрунтування ефективних методів психологічного впливу та практичні рекомендації щодо підтримки жінок у їхній виховній ролі.

Результати дослідження можуть бути використані у практиці сімейних психологів, соціальних працівників, педагогів та інших фахівців, які працюють з родинами, де виховуються діти дошкільного та молодшого шкільного віку.

**Ключові слова:** материнство, психологічні особливості, соціально-психологічні чинники, стиль виховання, дошкільний вік, молодший шкільний вік, емпіричне дослідження, психологічна допомога, сім'я, материнська роль.

## ВСТУП

### **Актуальність дослідження.**

Материнство є одним з важливих факторів, які впливають на біологічні, соціальні та психологічні перетворення жінки. Біологічні зміни, виникнення материнського інстинкту та розуміння нового рівня відповідальності мають суттєвий вплив на життя та свідомість жінки.

Питання інституту сім'ї та створення сприятливих умов для народження виховання дітей сьогодні є основою соціально-демографічної політики нашої держави. Однією з найважливіших сучасних проблем є забезпечення фізичного та психічного здоров'я майбутнього покоління, на що безпосередньо впливає виховання матері.

Виховання дітей є складним і багатогранним процесом, що залежить від численних факторів, серед яких особливу роль відіграють соціально-психологічні аспекти. Вони формують не лише стиль взаємодії батьків і дітей, а й визначають емоційний клімат у родині, рівень довіри та підтримки, що, в свою чергу, впливає на психологічний розвиток дитини.

Особливо важливим є період дошкільного та молодшого шкільного віку, коли закладаються основи особистісної ідентичності, самооцінки та соціальної адаптації. Невідповідність між стилем виховання та індивідуальними потребами дитини може призвести до розвитку тривожності, агресії або зниження самооцінки.

Дослідження Івана Дмитровича Беха, а також роботи, присвячені взаємозв'язку стилю виховання та психологічних особливостей дітей різних вікових груп, підтверджують важливість врахування соціально-психологічних факторів у виховному процесі.

Особистісні характеристики матерів досліджували багато науковців. Емоційний стан матері вивчали Е.Еріксон, Дж. Боулбі, А. Адлер, В. І. Брутман, М. С. Радіонова та інші. У роботах Н.В. Даниленко досліджувалося, як формується материнське ставлення до дитини ще до народження. Представники

психоаналітичного підходу, зокрема Д. Віннікотт, М. Ейнсворт, Г. Клаус, А. Кеннелл, П. Кріттенден, З. Фрейд, аналізують взаємини матері з дитиною та вплив матері на особистісний розвиток дитини.

Українські наукові дослідження зосереджуються на психолого-педагогічному аспекті взаємодії матері та маленької дитини і супроводженні їх сімей. Результати цих досліджень обговорюються в роботах Т.І. Грицишиної, Н.В. Карпенко, В. О. Крамченко, К.Л. Крутія, В. Манової-Тамової та інших вчених.

Сучасна психологічна наука досліджує материнство в двох аспектах: як забезпечення умов для розвитку дитини та як складову особистісної сфери жінки.

У сучасному світі виховання дитини відбувається в умовах динамічних соціальних змін, інформаційного перевантаження, трансформації родинних цінностей та зростаючої психологічної нестабільності. У зв'язку з цим особливої важливості набуває проблема дослідження соціально-психологічних чинників, що впливають на стиль виховання дітей.

Сім'я — це перше і найважливіше соціальне середовище, в якому дитина пізнає світ, навчається нормам поведінки, формує самооцінку, довіру до людей і здатність до емоційного контакту. Саме стиль виховання, особливості батьківсько-дитячих стосунків, рівень емоційної підтримки та тип комунікації у сім'ї виступають ключовими факторами, які визначають подальший психологічний розвиток дитини.

Актуальність теми зумовлена також зростанням кількості дітей з емоційними та поведінковими труднощами, що часто пов'язані з дисфункціональними сімейними стосунками, порушенням батьківських ролей або недостатньою увагою до потреб дитини. В умовах сучасної освітньої та соціальної політики стає все більш очевидною необхідність наукового осмислення та практичного врахування соціально-психологічних аспектів виховання у сім'ї.

Таким чином, дослідження впливу соціально-психологічних чинників на

стиль материнського виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку є не лише теоретично важливим, а й має велике практичне значення для формування здорової, гармонійної особистості, здатної до соціальної взаємодії, адаптації та самореалізації в суспільстві.

**Мета дослідження:** визначити соціально-психологічні чинники стилів материнського виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

**Об'єкт:** материнство як психологічний феномен.

**Предмет дослідження:** соціально-психологічні чинники материнського виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретико-методологічні аспекти по темі дослідження;
2. Організувати та провести емпіричний аналіз соціально-психологічних чинників матерів, що виховують дітей дошкільного та молодшого шкільного віку;
3. Проаналізувати результати емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників матерів, що виховують дітей дошкільного та молодшого шкільного віку;
4. Розробити програму психологічної допомоги матерям, що виховують дітей дошкільного та молодшого шкільного віку;

**Методи дослідження:** У процесі дослідження застосовувалися такі методи дослідження, як: теоретико-методичний аналіз наукової літератури, психодіагностичні дослідження: Шкала тривоги Бека, методика Дж. Роттера на визначення локус контролю (адаптація О. Ксенофонтової), Методика на стиль виховання «Який у Вас стиль спілкування та виховання?» (модифікація тесту Р. В. Овчарової), Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер), Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The Mental Health Continuum – Short Form») (К. Кіз) (адаптація Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик- Бурчак), математично-статистичний аналіз емпіричних даних, метод психологічного консультування.

**Гіпотеза дослідження:** можна припустити, що існує взаємозв'язок між соціально-психологічними факторами та стилями виховання матерів дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

**Характеристика вибірки дослідження:** в дослідженні прийняли участь 60 матерів дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

**Теоретична значущість роботи** полягає в обробці та узагальненні теоретичних матеріалів наукових, психологічних, соціальних та педагогічних праць, в яких висвітлено соціально-психологічні чинники, що впливають на виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

**Практична значущість роботи.** Результати даного дослідження можуть бути використані у практиці дитячого психолога або для дитячої психологічної консультації, а також для психокорекції. Таким чином, отримавши знання та інструменти впливу психологи зможуть надавати практичні рекомендації матерям, як можна в непростих сучасних умовах зміцнювати власну життєстійкість.

## **РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МАТЕРІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.**

### **1.1 Материнство як психологічний феномен**

Материнство вивчають як складне поняття, що охоплює не лише біологічний аспект, пов'язаний з народженням дитини, але й соціальні, психологічні, культурні та духовні аспекти.

Поняття материнства є міждисциплінарним та вивчається в межах історії, медицини, фізіології, біології поведінки, культурології, соціології, філософії та психології.

Материнство - це унікальний механізми, культурні та індивідуальні особливості.

Інститут материнства в кожній культурі являє собою складну та багатогранну систему, яка включає різноманітні способи підготовки жінки до ролі матері, а також методи виховання дітей. Ці способи передбачають, що частину своїх функцій мати буде усвідомлювати, а частину - ні. Що в суспільній свідомості частина функцій материнства представлена у вигляді звичаїв, традицій, прикмет, забобонів, тощо. Саме таке розуміння материнства відображає його багатогранність і культурну специфічність (Левченко,2017).

На індивідуальному рівні материнство, як екзистенційна цінність, дає жінці можливість реалізувати свій природний потенціал, втілити себе у своїх дітях і задовольнити прагнення залишити після себе життя. Це прагнення ґрунтується на загальнолюдському розумінні сутності життя, його змісту та сенсу, а також на усвідомленні місії кожної людини в суспільстві.

У процесі онтогенетичного розвитку, через спілкування з матір'ю та спільні з нею дії, у дитини формуються перші уявлення про навколишній світ, соціальні та сімейні стосунки. У цей період дитина асоціює образ світу з образом матері, тому початкова картина світу є відображенням світу,

сформованого у самої матері. Це є основним механізмом залучення дитини до людської культури та засвоєння нею необхідних соціокультурних рис. Ці риси, у свою чергу, формують духовно-емоційний фон особистості відповідно до етично-естетичних цінностей та індивідуальних якостей.

Отже, можна сказати, що материнство як соціокультурний феномен неявно включає в себе витoki всієї людської культури та цивілізації, а також увесь суспільно-історичний, етичний і сімейний досвід людства.

Інтерес до материнства в психології з'явився в рамках двох напрямів: по-перше, при вивченні ролі матері у формуванні ранніх особистісних структур (психоаналіз та інші напрями психології особистості, такі як роботи З. Фрейда, К. Хорні, Е. Еріксона, Дж. Боулбі та інших), і по-друге, у практичних дослідженнях, пов'язаних із порушенням психічного розвитку дитини (дитяча психіатрія, соціальна дезадаптація, психологічні проблеми дітей та підлітків, як у дослідженнях А. Фрейд, М. Кляйн, Д. Віннікота, М. Малера та інших).

Д. Віннікотт вважає, що здатність "бути гарною матір'ю" розвивається у жінки через її взаємодію з власною матір'ю, під час гри, при спілкуванні з маленькими дітьми в дитинстві, а також через власний досвід вагітності та материнства. Він підкреслює, що жінка не може навчитися материнству з книг, від патронажних сестер чи лікарів. Її знання ґрунтуються на власному дитячому досвіді. Крім того, вона спостерігає, як інші батьки піклуються про дітей, можливо, доглядала за молодшими братами чи сестрами, і, що особливо важливо, навчалася під час гри в "доньки-матері" у своєму ранньому дитинстві. (Віннікотт, 2020)

На думку Е. Еріксона, на ранніх етапах розвитку відносини з матір'ю є основою для майбутньої соціалізації дитини, але і ніякий соціальний конструкт не може потенційно нанести дитині стільки шкоди, скільки це може зробити сім'я. (Еріксон, 2004)

Материнство в психоаналітичних теоріях розглядається як один з аспектів почуття жіночності в дівчинки, що залежить від формування ядра

статевої ідентичності. Цей процес включає не тільки усвідомлення своєї жіночої природи, але й інтеграцію материнських аспектів у самосприйняття. Важливість материнства проявляється в тому, як дівчинка поступово приймає ідею потенційної ролі матері, що є невід'ємною частиною її ідентичності як жінки. Найважливішим проявом жіночої ідентичності є бажання піклуватись про дитину. Фантазії, щодо майбутньої ролі матері, з часом формують основу її жіночої статевої ролі та її Его-ідеалу (Baumrind, 1991)

О. П. Проскурняк сім'ю батьків та стосунки з власною матір'ю описує як основні чинники психологічної готовності до материнства (Проскурняк, 2007)

Еріх Фромм головне призначення жінки бачив у продовженні роду. Він вважав, що кожна людина, незалежно від статі прагне до цілісності та розвитку. Жінка має стати матір'ю і якщо вона з якихось причин не народить дитину і не подарує їй свою любов, то вона має реалізувати свої здібності в інших сферах (Фромм Е, 2017).

М.В.Нероба відмічає біологічний напрям материнства, відповідно якого матір і створені нею умови розглядаються як організація фізіологічного і стимульного середовища для дитини. Велику роль мають еволюційні аспекти формування поведінкових, фізіологічних та мотиваційних аспектів материнства. Фізіологічні та психофізичні аспекти направлені на вивчення механізмів статевого дозрівання та забезпечення вагітності та народження дитини.(Нероба, 2015)

Досить важливим є вивчення взаємозв'язку емоційного стану і гормонального фону матері та їх впливу на материнсько-дитячі стосунки. Мають бути стабілізовані роздратованість, виснаження, хвилювання, депресивні та тривожні стани. Ці переживання, а також можливі ускладнення при пологах емоційно та фізично втомлюють матір, що може перешкоджати формування прив'язаності з дитиною.

Дж. Боулбі зазначає, що прив'язаність формується як міцний емоційний зв'язок між матір'ю та дитиною з ранніх стадій вагітності і триває протягом усього життя. Ця комунікація здійснюється через взаємодію емоційних сфер і

сенсорних систем матері та дитини. Безпечна прив'язаність створює основу для багатьох можливостей у дорослому віці, таких як позитивна самооцінка, автономність і впевненість, емоційна регуляція, а також здатність будувати стосунки з іншими людьми [Боулбі, 2020].

Уявлення дорослих про образ материнства у вітчизняній психології також спостерігається зростання інтересу до вивчення материнства. Вивченню специфічних якостей матері присвячені роботи О.І. Ісеніною, яка виділяє такі якості матері, як прийняття, любов і увагу до дитини, чуйність, її мотиваційні, дієві, когнітивні характеристики.

Згідно з Томаржевською І.В, психологічна готовність – це складне психологічне багатокомпонентне утворення. З'ясовано, що основними компонентами психологічної готовності є психофізіологічний, пізнавально-операційний та оцінюючий, а надважливими складовими є позитивне ставлення до діяльності, стійкі інтелектуальні та емоційні почуття. Процес формування психологічної готовності до будь-якої діяльності, містить шість етапів від усвідомлення потреб та мети до оцінки відповідності своїх можливостей та активізації сил для здійснення певної діяльності відповідно її умов. Психологічна структура готовності жінки до майбутнього материнства включає до свого складу різні компоненти, зокрема ціннісно-мотиваційний, інформаційно-пізнавальний, афективно-регулятивний комунікативний, емпатійний. (Томаржевська, 2021)

Материнство може бути розглянуто не лише як умова для розвитку дитини, але й як особлива потребно-мотиваційна сфера матері, що формується протягом життя.

В сучасній психології материнство розглядається в аспекті задоволеності своєю материнською роллю жінки як стадії особистісної та статевої ідентифікації. В цьому випадку можна говорити про зрілу материнську ідентичність, що передбачає особливу позицію відносно себе та власної дитини та має когнітивний, емоційно-смісловий та поведінковий компоненти.

Когнітивний передбачає наявність у матері потрібних знань про дитину,

вони проявлені не лише зовнішньо, а і на рівні розуміння потреб та сигналів дитини ще на пренатальній стадії.

Поведінковий передбачає компетентну взаємодію матері з дитиною, відповідно до її потреб.

Емоційно-смісловий компонент проявляється у повному прийнятті дитини як самостійної особистості.

Отже, узагальнивши основні дослідження, можна допустити, що материнство як психологічний феномен розглядається з двох позицій: як забезпечення умов для розвитку дитини та як частина особистісної сфери жінки.

Образ матері та материнства в українській свідомості має свою специфіку. Визначають наступні риси, притаманні для українського етносу: формування засад материнства у дівчаток з дитинства, поваги до себе як до “берегині”, формування глибокої поваги до жінки у чоловіків, відповідальність щодо власних намірів; рівноправність партнерів у шлюбі; вшанування родинного простору; працьовитість обох батьків на користь родини.

У сучасному суспільстві материнство часто не займає першого місця в ієрархії цінностей жінок. Зростає прагнення до професійного успіху та кар'єри, посилюється потяг до добробуту та високого рівня споживання, що створює перешкоди для материнства. Ситуацію ускладнює також розрив зв'язків між поколіннями та втрата традиційних способів передачі досвіду й формування материнсько-дитячої взаємодії. Жінка часто виявляється не обізнаною щодо базових особливостей розвитку дитини та своїх обов'язків з догляду і спілкування з нею. Зменшення кількості дітей у сім'ї також призводить до того, що перше немовля, з яким молода мати має справу, часто є її власною дитиною.

О.П. Проскурняк зазначає, що здатність жінки “бути гарною матір'ю” формує її досвід взаємодії з власною матір'ю, в грі, у взаємодії з маленькими дітьми в дитинстві, а також у процесі власної вагітності та материнства (Проскурняк, 2007).

Психологічна готовність до материнства розуміється як здатність матері

створити належні умови для розвитку дитини, що проявляється в характерному типі материнського ставлення.

Згідно з Г. Філіпповою, готовність до материнства характеризує «початковий, стартовий рівень» змісту материнської сфери, створює фундамент, на котрому будується реальна поведінка жінок. Дослідниця говорить про те, що знання щодо ступеня готовності дівчат могли би дозволити своєчасно діагностувати порушення материнської поведінки та спроектувати способи її корекції та профілактики (Філіпова, 2001). На думку Папуча, М. В., материнство є однією із соціальних жіночих ролей, детермінованої суспільними нормами та цінностями, які мають визначальний вплив на прояви материнського відношення, навіть якщо потреба бути матір'ю і закладена в жіночій природі (Папуча, 2023). Окремим напрямом психологічних досліджень у галузі материнства є дослідження онтогенезу материнської сфери. Представники психологічного підходу розглядають материнство не лише як культурний статус чи соціальну роль жінки, але як частину її особистісної сфери, що визначається її власною психічною історією. У межах цього підходу О. Королович визначає материнство «як частину особистісної сфери жінки, що має філо- та онтогенетичну історію, орієнтовану на завдання народження та виховання дитини» (Королович, 2018).

Підхід до материнства В. Брутмана має сильнішу соціоцентричну позицію. В. Брутман вважає, що материнський інстинкт насправді є міфом. Результати дослідження, проведені В. Брутманом, показали надзвичайну мінливість материнських почуттів залежно від культури та традицій. Автор не знайшла жодної єдиної притаманної всім культурам і епохам материнської поведінки. Вона зробила висновок, що материнство є феноменом, що еволюціонує і наповнюється різним змістом у різні епохи, і виділила три головні жіночі соціальні ролі: дружина, мати, вільна жінка, що реалізується. Здійснення цих ролей взаємопов'язане, але залежно від особливостей епохи одна з них виходить на перший план. Відповідно, суспільство впливає на те, як жінка ставиться до ролі матері та реалізує її. Вона може бути «краще» або «гірше» як

мати, й це залежить від того, як і наскільки це цінується або знецінюється в суспільстві, де вона живе (Брутман, 2022).

Психологічна готовність до материнства — це інтегральна характеристика особистості жінки, яка відображає її усвідомлене ставлення до майбутньої материнської ролі, здатність забезпечити належний догляд, виховання та емоційний контакт із дитиною. Цей вид готовності формується задовго до народження дитини та включає низку когнітивних, емоційних і мотиваційних компонентів. На думку І. Буянової (2001), психологічна готовність до материнства є результатом як біологічної зрілості, так і соціального навчання — жінка засвоює материнську роль через приклад власної матері, соціальні норми, а також особистий досвід спілкування.

За Слободчиковим В.І. (2000) психологічна готовність до материнства має такі основні компоненти:

1. Емоційна готовність – здатність до співпереживання, емпатії, прийняття дитини як цінності, любов до дітей.
2. Когнітивна готовність – наявність знань про розвиток дитини, виховання, догляд.
3. Мотиваційна готовність – усвідомлене прагнення до материнства, розуміння відповідальності та бажання реалізувати себе в ролі матері.
4. Особистісна зрілість – рівень розвитку відповідальності, стресостійкості, самоорганізації.

Також важливим є рівень ідентифікації жінки з майбутньою роллю матері. Як зазначає Т.В. Артем'єва (2014), жінки з високим рівнем ідентифікації з материнством частіше демонструють більш адаптивну поведінку під час вагітності та після народження дитини.

Психологічна готовність до материнства формується під впливом таких факторів:

- Вік жінки та рівень психологічної зрілості (Малкіна-Пих, 2005); [52]
- Досвід спілкування з дітьми у дитинстві та юності;

- Ставлення до материнства в сім'ї походження (Буянова, 2001); [12]
- Стан емоційного фону та психічного здоров'я;
- Партнерські стосунки та соціальна підтримка

Позитивне ставлення до материнства, впевненість у собі, підтримка з боку партнера та соціального оточення значно підвищують рівень психологічної готовності.

Низький рівень психологічної готовності може призводити до порушень у взаємодії «мати-дитина», післяпологової депресії, емоційного відчуження, недостатньої турботи або гіперопіки. Як наголошує О. Карвасарська (2012), саме психологічна неготовність, а не відсутність знань, найчастіше є причиною труднощів у материнстві на ранніх етапах.

Таким чином, материнство є багатовимірним феноменом, що охоплює біологічні, психологічні, соціальні, культурні та духовні аспекти. Воно виступає не лише як процес народження та догляду за дитиною, а як цілісна життєва місія жінки, глибоко інтегрована в її особистісну структуру, систему цінностей та життєвих орієнтацій. Материнство формується на перетині індивідуального досвіду, суспільних очікувань і культурних настанов, що робить його складним і соціально зумовленим явищем.

Згідно з психологічними підходами (Д. Віннікотт, Е. Еріксон, Дж. Боулбі, З. Фрейд та ін.), досвід материнства починає формуватись ще в дитинстві жінки через гру, спостереження за дорослими, взаємодію з власною матір'ю та внутрішнє прийняття материнської ролі як частини жіночої ідентичності. Таким чином, материнство не є вродженим інстинктом у класичному розумінні, а соціально та психологічно зумовленим процесом.

Материнство відіграє ключову роль у формуванні особистості дитини. Через взаємодію з матір'ю дитина засвоює основи емоційного реагування, морально-етичні орієнтири, перші уявлення про себе та світ. Саме тому характер материнської поведінки, рівень емоційної підтримки та безпеки, які жінка здатна забезпечити, мають безпосередній вплив на психічне здоров'я та розвиток дитини.

Психологічна готовність до материнства, як зазначають І. Буянова, І. Малкіна-Пих, Т. Артем'єва, В. Слободчиков, передбачає інтеграцію когнітивного, мотиваційного, емоційного та особистісного компонентів. Вона формується задовго до народження дитини і є визначальним чинником ефективного виконання материнської ролі. Високий рівень готовності дозволяє жінці адаптуватися до нової соціальної ролі, забезпечити сприятливий емоційний клімат у родині та встановити глибокий емоційний зв'язок із дитиною.

Водночас сучасне суспільство створює нові виклики для реалізації материнства: трансформація ціннісних орієнтацій, прагнення до самореалізації, професійного зростання, віддалення від традиційних форм передачі досвіду ускладнюють процес входження жінки в материнську роль. Це вимагає переосмислення підходів до підготовки дівчат і жінок до материнства та посилення уваги до психологічного аспекту цього явища.

Таким чином, материнство варто розглядати як багаторівневий феномен, який поєднує у собі індивідуальні переживання жінки, культурну спадщину та суспільні норми, виконуючи ключову функцію не лише у розвитку дитини, але й у формуванні особистості самої матері. У цьому контексті особливої актуальності набуває вивчення психологічної готовності до материнства як основи гармонійного становлення жінки у її життєво важливій ролі.

## **1.2 Психологічні особливості матерів, які виховують дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.**

Становлення матері – це складна і багатокомпонентна поведінка жінки у ролі матері, що включає систему уявлень, принципів і установок щодо взаємодії з дітьми раннього віку. Досліджуючи цей процес і задоволення жінки своєю материнською роллю, важливо звернути увагу на чинники, які формують образ материнства, починаючи з її власного дитинства.

Основою для такої концепції є здорові, адекватно побудовані стосунки зі

своєю матір'ю. Наявність тісних зв'язків з матір'ю є одним з найважливіших чинників для формування у жінки позитивного ставлення до свого власного материнства. Образ жінки у ролі матері є ключовим елементом формування її адекватного та здорового сприйняття власної материнської ролі, а також важливою частиною її світогляду. Однією з умов для створення такого образу є приклад материнства, який жінка отримала від своєї матері.

У більшості випадків дівчинка значною мірою усвідомлює тип материнських відносин, що їй демонструвала власна мати. Виховання у різних стилях материнства має вплив на формування особистості дівчинки, а також на її ставлення до власного материнства і задоволення своєю роллю. Дівчинка аналізує поведінку своєї матері і оцінює себе через призму її дій та почуттів. Цей процес визначає її власні перспективи щодо материнства та впливає на рівень самооцінки та самоповаги в цілому.

Проскурняк О.П. виділяє такі типи материнства:

1. Адекватний – характеризується адекватним проявом емоцій, відношенням до дитини як до окремого суб'єкту, ранньою високою компетентністю у догляді за дитиною та загальним задоволенням материнською роллю.

2. Тривожний – включає слабко засуджуєче або посилене емоційне вираження, велике значення придається думки оточуючих, прискіпливе ставлення до нешаблонної поведінки дитини та власного внутрішнього стану. Є виражені ознаки невпевненості в собі, незадоволеністю собою чи оточуючими, тривожні переживання за розвиток та здоров'я дитини. Компетентність розвивається пізніше.

3. Емоційно віддалений – характеризується ігноруванням емоційного вираження, ставленням до дитини як до об'єкту, акцентом на встановлення режиму та орієнтацією на знання щодо розвитку дитини та думки оточуючих. Материнська компетентність формується пізно, можуть виникати претензії до поведінки дитини та незадоволення умовами навколишнього середовища.

4. Амбівалентний характеризується нестабільністю та конфронтацією у вираженні потреб і цінностей дити та оточуючих що вручаються у процес виховання. Різні емоційні прояви можуть викликати конфлікти між внутрішнім станом і необхідності підкорятися думці оточуючих, а також викликати незадоволеність самою собою, ставленням до дитини та до себе.

5. Афективно – відштовхуючий – характеризуються низькою цінність дитини або відсутністю такої цінності, емоційним вираженням відносин, що включає засудження і ігнорування, іноді може доходити до агресії. (Проскурняк, 2007)

Кожна з моделей, описаних Проскурняк О.П., відображає певний стиль взаємодії матері з дитиною. Наприклад, адекватний стиль сприяє формуванню позитивного емоційного стану матері, оскільки він базується на адекватному вираженні емоцій, високій компетентності у догляді за дитиною і загальному задоволенні материнством. У такій ситуації мати може відчувати радість від успішної реалізації своїх материнських функцій.

З іншого боку, тривожний стиль може спричиняти тривожність, невпевненість в собі і незадоволеність, особливо коли він супроводжується посиленою емоційною реакцією на поведінку дитини та орієнтацією на думки оточуючих. Такий стиль може призвести до емоційного напруження та відчуття незадоволеності виконанням материнських обов'язків.

Отже, вибір і впровадження конкретного стилю материнства значно впливає на емоційний стан матері. Це стає важливим аспектом її самооцінювання та загального задоволення, оскільки від цього залежить як її власне самопочуття, так і якість взаємин з дитиною і всією сім'єю.

Психологічний стан жінки-матері є результатом взаємодії психологічних та соціальних факторів, що впливають на життєдіяльність жінки.

Ці фактори включають:

1. Готовність до ролі матері, оточення, відносини в сім'ї та родині: Підготовленість до материнства, підтримка та взаємодія з близькими, якість відносин в сім'ї та підтримка від партнера чи інших родичів також впливають на

емоційний стан матері.

2. Стан репродуктивного жіночого здоров'я, протікання вагітності та пологовий процес: Фізіологічні аспекти материнства, такі як стан здоров'я вагітної жінки, перебіг пологів, а також післяпологовий період, мають значний вплив на її емоційний стан та самопочуття.

Ці фактори представляють собою складну суміш, яка формує емоційне та психологічне становище жінки-матері. Вони взаємодіють один з одним і впливають на її сприйняття самої себе в ролі матері, задоволення від виконання материнських обов'язків і загальний емоційний фон. Такий піділ дозволяє розуміти, що материнство є складним процесом, який об'єднує фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти в житті кожної жінки.

Багато жінок пов'язують свою оцінку материнства з власною ідентичністю, і емпіричні дослідження підтверджують цю взаємозв'язаність. Бажання стати матір'ю вважається однією з важливих життєвих цінностей для багатьох жінок і є ключовим фактором їхнього самовизначення. Суспільні стереотипи часто накладають на жінок вимогу продовження роду, що підсилює це бажання. У той же час, випадки, коли жінки відмовляються від материнства або не можуть мати дітей, часто зустрічаються з засудженням і критикою з боку суспільства. Такі обставини можуть сильно впливати на самооцінку жінок і викликати відчуття невартості або невдачі в їхній ролі.

Виділяють основні фактори, які впливають на емоційний стан матері. Серед них особливо важливі:

1. Здоров'я малечі: Стан фізичного здоров'я дитини має значний вплив на емоційний стан матері. Ініціативи і належності матері щодо стану здоров'я своєї дитини є ключовими.

2. Сприйняття матір'ю здоров'я своєї дитини. Оцінка стану дитини та Внутрішнє відчуття матері відносно цього.

3. Характеристики дитини як особистості: Це включає розвиток, характер, інтереси та інші аспекти, які роблять дитину унікальною особистістю.

Мати відіграє провідну роль у формуванні особистості дитини, особливо у

ранні етапи її розвитку — у дошкільному та молодшому шкільному віці. Саме в цей період закладаються основи емоційної стабільності, самооцінки, здатності до соціалізації та навчання. Психологічні особливості матерів — їхній емоційний стан, особистісні риси, стиль спілкування та виховання — мають значний вплив на розвиток дитини.

Матері дітей дошкільного віку зазвичай проявляють вищий рівень тривожності та відповідальності, оскільки на цьому етапі дитина ще дуже залежна від дорослого. Водночас, саме в цей період мати часто переживає особистісну трансформацію, адаптуючись до нових ролей та обов'язків. Згідно з дослідженнями українських психологів (наприклад, І. Д. Беха, С. Д. Максименка), емоційна підтримка з боку соціального оточення, зокрема партнера та родини, суттєво знижує ризик емоційного вигорання матері та сприяє формуванню позитивного стилю виховання. (Максименко, 2007)

У молодшому шкільному віці дитини змінюється не лише її статус у соціумі, а й характер стосунків з матір'ю. Дитина починає активно взаємодіяти з учителями та однолітками, що вимагає від матері нових способів комунікації — менш директивних і більш партнерських. Як зазначає американська дослідниця Д. Баумрінд, авторитетний стиль виховання, що поєднує чіткі вимоги з емоційною підтримкою, найбільш сприятливий для формування відповідальної та впевненої в собі дитини (Баумрінд, 1967)

Отже, психологічний портрет матері змінюється залежно від вікових особливостей дитини. Розуміння цих змін є важливим як для самої матері, так і для фахівців, що працюють у сфері дитячої психології та виховання.

Дошкільний вік — один із найважливіших періодів у розвитку дитини. Це період інтенсивного розвитку пізнавальних процесів, мовлення, емоційної сфери та самосвідомості. Відповідно, мати на цьому етапі повинна бути чуйною до потреб дитини, забезпечувати стабільну емоційну підтримку та розвивальне середовище.

Матері дітей дошкільного віку часто стикаються з психологічними викликами:

- високий рівень тривожності щодо фізичного та психологічного стану дитини;
- труднощі у встановленні дисципліни без жорсткого контролю;
- брак соціальної підтримки (особливо в умовах неповної сім'ї чи соціальної ізоляції).

Згідно з даними Л. І. Божович, мати дітей дошкільного віку значною мірою формують емоційно-мотиваційну сферу дитини, закладають базові форми соціального досвіду через ігрову та навчальну взаємодію. (Божович, 1976)

Іноземні автори також наголошують на цьому. Наприклад, за Б. Челдом (Bell & Charman, 1983), материнське тепло і відповідальність мають позитивну кореляцію з рівнем когнітивного розвитку дитини, тоді як надмірна суворість або байдужість — з ризиком формування тривожних або агресивних моделей поведінки.

Після надходження дитини до школи змінюється не лише її соціальний статус, а й роль матері. Відбувається зміщення акценту з тілесного догляду на емоційну, інтелектуальну та організаційну підтримку навчального процесу. Матері мають забезпечити баланс між контролем та автономією.

На цьому етапі ключовими стають:

- адаптація матері до шкільних вимог;
- здатність до побудови партнерських взаємин з дитиною;
- розуміння освітніх потреб дитини та її індивідуального темпу розвитку.

Авторитетний стиль виховання, описаний Д. Баумрінд поєднує емоційну теплоту з дисципліною та чіткими межами. Цей стиль найбільш сприятливий для успішного навчання, розвитку відповідальності та формування позитивної самооцінки у дітей молодшого шкільного віку. (Баумрінд, 1967)

Початок шкільного життя дитини є важливою подією не лише для самої дитини, а й для її матері. Цей етап характеризується не тільки змінами у зовнішніх умовах життя, але й значною психоемоційною трансформацією в системі сімейних стосунків, у тому числі в психічному стані жінки-матері.

Перехід дитини до школи супроводжується зміною соціального статусу як самої дитини, так і матері. Якщо раніше основна роль матері зосереджувалася на

фізичному догляді та емоційному забезпеченні, то після вступу дитини до школи акценти зміщуються на організаційну підтримку, педагогічну участь, контроль і супровід навчального процесу. Цей період у психології розглядається як кризовий етап батьківської ролі. За даними досліджень (Т.В. Артем'євої, 2014), мати переживає амбівалентні емоції: з одного боку — гордість, радість за дитину, з іншого — тривогу, сум через втрату «дитячості», а іноді навіть психологічне відчуження. У деяких випадках це може перерости у гіперконтроль, що утруднює формування автономії у дитини.

Дослідники (Пєскова І.Б., 2010; Захарова Н.Л., 2007) виокремлюють такі типові емоційні стани жінки в період адаптації дитини до школи:

- Підвищена тривожність — мати надмірно хвилюється за успішність, поведінку, адаптацію дитини;

- Почуття невпевненості у власній батьківській компетентності — часто спостерігається в матерів, які самі мають негативний шкільний досвід;

- Амбівалентність у стосунках — коливання між бажанням «відпустити» дитину та потребою контролювати її;

- Формування відчуття втрати — пов'язане з переходом дитини з дошкільного віку в нову соціальну роль учня, що несвідомо сприймається як кінець певного життєвого етапу матері.

Зміна емоційного стану жінки прямо впливає на якість взаємодії з дитиною. Якщо психологічна адаптація матері до нової ролі є успішною, вона створює підтримуюче середовище, сприяє розвитку самостійності, впевненості та позитивної самооцінки у дитини.

Натомість надмірна тривожність або контроль з боку матері можуть викликати у дитини підвищене напруження, страх помилок, неуспішність у навчанні. У деяких випадках це призводить до психосоматичних проявів у дитини (болі в животі, головні болі, проблеми зі сном), що є наслідком непродуктивної емоційної атмосфери у сім'ї.

Психолог О.І. Захарова підкреслює, що мати є головною фігурою соціалізації у цьому віці, і саме від її внутрішньої стабільності та зрілості

залежить, чи буде цей перехідний період для дитини ресурсним чи травматичним. [Захарова, 2007)

Фактори, що сприяють стабільному психічному стану матері:

- Попередня підготовка до шкільного періоду (відвідування підготовчих занять, консультації з психологами).
- Позитивний досвід соціалізації матері (власна шкільна історія, моделі з її родини).
- Підтримка з боку партнера та оточення (розподіл відповідальності за навчання дитини).
- Участь у шкільному житті дитини на партнерських засадах, а не з позиції тотального контролю.
- Розвиток емоційної компетентності матері, включно з умінням розпізнавати, приймати і регулювати власні емоції.

Українські дослідження (наприклад, роботи Т. Тарасенко, 2018) підтверджують, що матері з високим рівнем емоційної стабільності та гнучкості у взаємодії з дітьми сприяють формуванню у дитини таких якостей, як самостійність, креативність, ініціативність.

Отже, позитивне ставлення до материнської ролі, високий рівень емоційної компетентності та підтримка з боку близьких осіб сприяють розвитку гармонійного образу «Я-матері», підвищують задоволення від материнства та створюють умови для успішного виховання дитини. Особливо важливим у цьому контексті є стиль материнства: адекватний стиль забезпечує емоційну стабільність, високий рівень догляду та формує позитивну взаємодію з дитиною, тоді як тривожний, амбівалентний або емоційно віддалений стилі можуть призводити до напруженості, зниження самооцінки жінки та негативно впливати на психоемоційний стан як матері, так і дитини.

Досвід материнства на різних етапах розвитку дитини — від дошкільного віку до початку шкільного життя — супроводжується змінами у психологічному стані жінки. У дошкільному віці дитини мати зазвичай зосереджена на фізичному та емоційному забезпеченні потреб малюка, що потребує від неї

підвищеного рівня відповідальності, турботи та психологічної витривалості. Цей період часто супроводжується підвищеною тривожністю та вразливістю, особливо за умов недостатньої соціальної підтримки або наявності внутрішніх конфліктів щодо реалізації своєї ролі.

З початком шкільного життя дитини змінюється і функціональна роль матері. Відтепер важливим стає не лише підтримка дитини, а й участь у навчальному процесі, сприяння розвитку її самостійності, організаційних навичок та емоційної зрілості. Перехід до цього етапу є кризовим моментом у житті жінки, оскільки змінюється її внутрішній статус та з'являються нові виклики. Наявність підтримки з боку партнера, позитивний власний досвід жінки, високий рівень емоційної зрілості та вміння адаптувати стиль виховання відповідно до змінних потреб дитини є ключовими чинниками успішного проходження цього етапу.

Крім того, важливе значення має взаємозв'язок між психоемоційним станом матері та якістю взаємодії з дитиною. Психологічна стабільність, впевненість у власній компетентності та здатність до саморефлексії дозволяють жінці підтримувати позитивну атмосферу у сім'ї, сприяти гармонійному розвитку дитини, уникати надмірного контролю чи емоційного тиску.

Таким чином, образ сучасної матері — це не лише жінка, яка піклується про фізичне благополуччя дитини, але й емоційно зріла особистість, здатна до гнучкого реагування на зміну обставин, до усвідомлення власних потреб і потреб своєї дитини, що забезпечує формування здорового психоемоційного клімату у родині. Успішне виконання материнської ролі залежить від інтеграції індивідуального досвіду, суспільних очікувань, особистісних ресурсів та підтримки соціального оточення, що робить материнство водночас глибоко особистісним і соціально значущим феноменом.

### 1.3 Соціально-психологічні фактори та їх взаємозв'язок зі стилями виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку

Виховання дитини — це складний і багатогранний процес, що визначається не лише особистісними якостями батьків, а й низкою зовнішніх (соціальних) та внутрішніх (психологічних) чинників. Особливо чутливими до цих впливів є стилі виховання, які матері застосовують у взаємодії з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку.

Суспільне середовище значною мірою формує батьківські уявлення про “належне” і “неналежне” у вихованні дитини. Як підкреслює Н. Толстих (2005), соціальні чинники задають контекст виховання і можуть як підтримувати, так і ускладнювати реалізацію позитивного стилю взаємодії з дитиною.

До ключових соціальних чинників належать:

- **Соціально-економічний статус сім'ї.** Дослідження показують, що матері з вищим рівнем освіти, стабільним доходом та доступом до якісної інформації частіше використовують демократичні, авторитетні стилі виховання

Натомість матері з низьким матеріальним статусом частіше демонструють надмірний контроль або байдужість до дитини, зумовлену психоемоційним виснаженням Рівень соціальної підтримки. Наявність підтримуючого партнера, родичів, друзів та професіоналів (психологів, педагогів) сприяє емоційній стабільності матері та знижує ризики формування жорсткого чи тривожно-гіперопікувального стилю

- **Культурні традиції та гендерні стереотипи.** У деяких культурах досі домінують патріархальні уявлення про роль жінки як єдиного відповідального за дитину, що збільшує психологічне навантаження на матір та часто призводить до формування авторитарного стилю.

- **Життєві події та стреси.** Тривала втрата роботи, хвороба, розлучення чи еміграція можуть спричинити дестабілізацію стилю виховання — від емоційної відстороненості до надконтролю.

Психологічні чинники є більш індивідуалізованими і відображають

внутрішній світ матері, її психоемоційний стан, рівень зрілості та особистісні особливості. Найбільш значущими є такі чинники:

#### 1. Рівень тривожності.

Як показали дослідження І. Д. Беха (2003), матері з підвищеним рівнем тривожності часто несвідомо транслюють свої побоювання дитині, застосовують надмірну опіку або контроль. У результаті у дитини можуть формуватися страхи, невпевненість, знижена самостійність.

#### 2. Особистісні риси.

Високий рівень емпатії, емоційна стабільність, здатність до рефлексії сприяють формуванню демократичного стилю. У той же час домінантність, ригідність або схильність до гіперконтролю — чинники авторитарного стилю.

[50]

#### 3. Модель виховання у батьківській родині.

Досвід, отриманий у дитинстві, є основою для побудови власної моделі виховання. Часто матері відтворюють ті самі стилі, які були характерні для їхніх батьків, навіть якщо вони неефективні чи травматичні.

#### 4. Материнська ідентичність.

Як підкреслює О. В. Запорожан (2012), рівень прийняття материнської ролі, відчуття компетентності у догляді та вихованні дитини формують мотиваційну основу стилю виховання. Матері, які мають позитивне ставлення до своєї ролі, демонструють вищий рівень стабільності та чуйності.

#### 5. Психоемоційне вигорання.

У матерів з хронічним втомленням, порушеннями сну, низькою самооцінкою спостерігається збільшення частоти покарань, зниження рівня позитивної взаємодії, що змінює стиль виховання на більш ригідний або емоційно холодний

Сім'я є основним інститутом соціалізації дитини. Саме в сім'ї закладаються перші уявлення про світ, формується особистість, моральні цінності та моделі поведінки. Одним із ключових факторів, які впливають на розвиток дитини, є стиль виховання, який практикують батьки. Стиль виховання визначає характер

взаємодії між батьками та дітьми, рівень емоційної підтримки, контроль, свободу вибору, вимогливість і відповідальність.

Стиль виховання — це сукупність стійких прийомів, методів, норм і стратегій взаємодії батьків з дитиною, що визначають характер виховного впливу. Він включає емоційний компонент (рівень тепла і прийняття) та поведінковий компонент (контроль, вимогливість, автономія).

У психологічній літературі, зокрема в роботах Діани Баумрінд, виокремлюють такі основні стилі виховання (Баумріндт, 1967):

### **1. Авторитарний стиль**

Характеризується високим рівнем контролю та низьким рівнем емоційної підтримки. Батьки вимагають безумовного підкорення, встановлюють жорсткі правила та не заохочують ініціативу дитини. В такій атмосфері дитина часто відчуває тиск, страх перед помилками, низьку самооцінку.

Наслідки для дитини:

- підвищена тривожність;
- труднощі з самостійним прийняттям рішень;
- схильність до агресії або пасивності;
- низький рівень соціальних навичок.

### **2. Ліберальний (поблажливий) стиль**

Характеризується високим рівнем емоційної підтримки та низьким рівнем контролю. Батьки надають дитині повну свободу дій, уникають встановлення меж і вимог. Дитина виховується в атмосфері вседозволеності.

Наслідки для дитини:

- труднощі з самодисципліною;
- проблеми з прийняттям відповідальності;
- імпульсивність;
- занижена толерантність до фрустрації.

### **3. Авторитетний (демократичний) стиль**

Найбільш оптимальний стиль виховання. Поєднує високий рівень емоційної підтримки та розумний рівень контролю. Батьки пояснюють причини своїх вимог, заохочують автономію дитини, водночас підтримуючи чітку систему правил.

Наслідки для дитини:

- висока самооцінка;
- розвинуті соціальні навички;
- здатність до саморегуляції;
- сформоване почуття відповідальності.

#### **4. Байдужо-зневажливий стиль**

Низький рівень як емоційної підтримки, так і контролю. Батьки емоційно відсторонені, не проявляють інтересу до життя дитини, можуть ігнорувати її потреби.

Наслідки для дитини:

- емоційна нестабільність;
- труднощі з формуванням довіри до світу;
- схильність до девіантної поведінки;
- соціальна ізоляція.

Фактори, що впливають на стиль виховання

- Індивідуальні особливості батьків (особистісні риси, досвід виховання, цінності);
- Культурне середовище (нормативи суспільства щодо ролі батьків);
- Психологічні та соціальні умови (стрес, рівень освіти, матеріальне становище);
  - Особливості дитини (темперамент, вік, стать, поведінка).

Вплив стилю виховання на подальший розвиток дитини

Стиль виховання має довготривалий вплив на психоемоційний та соціальний розвиток дитини. Дослідження показують, що авторитетний стиль

сприяє формуванню гармонійної, емоційно стабільної, відповідальної особистості. Натомість інші стилі, особливо авторитарний і байдужий, можуть призводити до емоційних порушень, труднощів у міжособистісній взаємодії, низької адаптивності.

Позитивний стиль виховання формує в дитині впевненість у собі, довіру до людей, здатність до конструктивного розв'язання конфліктів, адаптацію до вимог соціального середовища.

У дошкільному віці діти особливо чутливі до емоційної складової батьківського ставлення. Відчуття безпеки, яке створює тепла, послідовна взаємодія, слугує основою для розвитку довіри до світу та формування базової впевненості у собі. Авторитетний стиль у цьому віці сприяє розвитку мовлення, креативності та навичок соціальної взаємодії.

У молодшому шкільному віці актуалізуються потреби у самостійності, відповідальності, визнанні у соціумі. Надмірний контроль (авторитаризм) або байдужість (індиферентність) можуть порушити становлення внутрішньої мотивації до навчання, викликати тривожність або протестну поведінку. Найбільш ефективним у цей період є авторитетний стиль, який забезпечує баланс між вимогами і підтримкою.

Таким чином, стиль виховання дітей у дошкільному та молодшому шкільному віці формується під впливом як зовнішніх соціальних умов, так і внутрішніх психологічних характеристик матері. Оптимальним є усвідомлений стиль виховання, що базується на емоційній підтримці, повазі до дитини, гнучкості та здатності адаптувати власні реакції до потреб дитини. Розуміння цих факторів є ключем до ефективної психологічної підтримки матерів з боку фахівців — психологів, соціальних педагогів, психотерапевтів.

Отже, стиль виховання, який обирає мати у взаємодії з дитиною, є результатом складної взаємодії соціальних та психологічних чинників. Соціальне середовище — зокрема економічна стабільність, наявність підтримки, культурні уявлення та життєві обставини — значною мірою формує рамки, в яких реалізується материнська роль. Водночас внутрішній психологічний стан

жінки, її тривожність, особистісні риси, рівень прийняття материнської ідентичності та досвід з власної родини визначають глибину та якість виховної взаємодії.

Доведено, що саме авторитетний (демократичний) стиль виховання є найбільш ефективним, оскільки поєднує емоційну підтримку з розумною вимогливістю, що сприяє розвитку впевненої, відповідальної, самостійної особистості. У той час як інші стилі — авторитарний, ліберальний чи байдужий — можуть мати негативні наслідки для емоційного та соціального розвитку дитини.

Особливо критичним є дошкільний і молодший шкільний вік, коли дитина найбільш вразлива до емоційного клімату в родині. У цей період роль матері не обмежується доглядом, а трансформується у формування цінностей, самооцінки та соціальної поведінки. Відтак, усвідомленість у вихованні, емоційна зрілість і здатність до рефлексії є необхідними якостями сучасної матері.

Підтримка жінки в її батьківській ролі — через освіту, психологічне консультування, розвиток навичок емоційної саморегуляції — є ключовим фактором формування здорового стилю виховання, що, в свою чергу, забезпечує повноцінний розвиток дитини.

## **Висновки до розділу 1.**

У процесі теоретичного аналізу проблеми соціально-психологічних особливостей матерів дітей дошкільного та молодшого шкільного віку було з'ясовано, що материнство є складним і багаторівневим феноменом, який охоплює біологічні, психологічні, соціальні та культурні виміри. На основі аналізу наукової літератури встановлено, що материнство не лише пов'язане з біологічним фактом народження дитини, але й є важливою психологічною та соціальною роллю, яка формує стиль взаємодії з дитиною, її розвиток і благополуччя.

Соціально-психологічні особливості матерів зумовлюються як внутрішніми

чинниками (особистісними рисами, емоційним станом, рівнем тривожності, наявністю материнської ідентичності), так і зовнішніми впливами (соціально-економічними умовами, сімейним середовищем, культурними нормами, рівнем соціальної підтримки). Значна роль у цьому процесі належить стилю виховання, який мати застосовує у взаємодії з дитиною.

У теоретичній психології та педагогіці виділяють чотири основні стилі виховання: авторитетний (демократичний), авторитарний, ліберально-потуранливий та індіферентний. Найбільш сприятливим для розвитку дитини визнано авторитетний стиль, що поєднує вимогливість з емоційною підтримкою. Даний стиль сприяє формуванню високої самооцінки, емоційної стабільності, самостійності та соціальної компетентності у дітей.

Дошкільний і молодший шкільний вік — надзвичайно важливі етапи психічного розвитку дитини. Саме в цей період формується базова довіра до світу, самосприйняття, здатність до регуляції поведінки та соціальна адаптація. У зв'язку з цим, роль матері як головної фігури первинної соціалізації є вирішальною.

Отже, на основі теоретичного аналізу можна стверджувати, що глибоке розуміння соціально-психологічних особливостей матерів є необхідною передумовою для розвитку ефективних програм психологічної допомоги родинам з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку, а також для формування гармонійного виховного середовища, що сприяє всебічному розвитку дитини.

Вивчення стилів материнського виховання у взаємозв'язку з соціально-психологічними чинниками є надзвичайно актуальним завданням сучасної психології, оскільки саме мати зазвичай несе основну відповідальність за організацію повсякденного життя, розвиток і соціалізацію дитини. У дослідженнях цього феномену застосовуються різноманітні наукові підходи (особистісно-орієнтований, біхевіористський, гуманістичний, психоаналітичний, соціально-когнітивний), які забезпечують комплексне розуміння чинників, що впливають на виховну поведінку матері.

Аналіз сучасних психодіагностичних методик — таких як PAQ, PSDQ, PSI, BOCO, методики Бека, Роттера, Ендлера-Паркера, МНС-SF — засвідчує наявність широкого спектра надійних інструментів, які дозволяють точно оцінити стиль виховання, емоційний стан, рівень стресу, копінг-стратегії, локус контролю та інші індивідуальні особливості матерів. Ці інструменти забезпечують глибоке розуміння того, як особистісні характеристики, емоційне благополуччя, рівень тривожності, соціальна підтримка та переживання впливають на виховну взаємодію з дитиною.

Особливу цінність становить інтегративний підхід до діагностики, коли враховуються як суб'єктивні оцінки самої матері, так і об'єктивні показники її психоемоційного стану. Це дозволяє не лише класифікувати стиль виховання, а й виявити чинники, що можуть бути підґрунтям для виникнення проблем у сімейних відносинах або розвитку психоемоційних труднощів у дитини.

Таким чином, якісне вивчення стилів материнського виховання потребує опори на валідувані діагностичні методики, що враховують як психологічні ресурси матері, так і стресові чинники, з якими вона стикається у процесі виховання. Застосування таких інструментів сприяє своєчасному виявленню ризиків, індивідуалізації психопрофілактики та покращенню психологічного клімату в родині, що в підсумку позитивно впливає на розвиток дитини.

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МАТЕРІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.

### 2.1. Підходи до дослідження. Загальний огляд методик.

Вивчення стилів материнського виховання та пов'язаних із ними соціально-психологічних чинників здійснюється у межах різноманітних наукових підходів: особистісно-орієнтованого, біхевіористського, гуманістичного, психоаналітичного та соціально-когнітивного. У межах цих підходів було створено низку валідних психодіагностичних методик, що дозволяють дослідити виховні стилі, ставлення матері до дитини, рівень тривожності, емпатії, самооцінку, ціннісні орієнтації тощо.

1. Parental Authority Questionnaire (PAQ) — Діана Баумрінд (D. Baumrind, 1971), адаптація Дж. Бьюрі (J. Buri, 1991)

Це один із найбільш поширених інструментів для оцінки стилів батьківського виховання з точки зору дітей або самих батьків. Методика дозволяє виявити:

- авторитетний стиль (демократичний),
- авторитарний стиль,
- ліберальний стиль (потуранливий).

Методика дає змогу оцінити поведінкові патерни матері у контексті її ставлення до автономії дитини, дисципліни, емоційної підтримки.

2. Parenting Styles and Dimensions Questionnaire (PSDQ) — Р. Робінсон, Б. Манделко, С. Олсон, Х. Гарт (1995)

Методика була створена для більш точної диференціації батьківських стилів. Вона враховує як загальний стиль, так і окремі поведінкові домени (наприклад, словесна підтримка, контроль, емоційна реакція, дисциплінування). PSDQ особливо цінна в контексті вивчення впливу особистісних характеристик батьків (матерів) на стиль виховання.

3. Parent-Child Interaction Questionnaire (PCI) — Т. Стейнберг, Л. Ламберт,

С. Сильверберг (Steinberg et al., 1992)

Методика зосереджується на аналізі сприйняття стилів батьківського виховання через якісну оцінку взаємодії між батьками та дітьми. Вона враховує як контроль і настанови, так і емоційну підтримку, довіру та близькість у відносинах.

4. Методика вивчення стилів сімейного виховання (ВОСО) — Є. Шафран (рос. адаптація методики А. Шепарда, 1985)

ВОСО (в оригіналі EMBU — Egena Minnen Beträffande Uppfostran) дозволяє вивчити, як батьки (матері) оцінюють власні стилі виховання за трьома шкалами:

- емоційне тепло,
- відкидання,
- гіперопіка.

Методика широко застосовується для дослідження впливу стилю виховання на розвиток тривожності, самооцінки, формування прив'язаності.

5. Parenting Stress Index (PSI) — Абідін Р. Р. (Abidin R.R., 1995)

Методика досліджує рівень стресу, який мати переживає у зв'язку з вихованням дитини. PSI охоплює чинники як особистісного (емоційного) характеру, так і зовнішнього середовища (соціальна підтримка, умови життя). Підвищений рівень стресу матері часто асоціюється з жорсткішими або нестабільними стилями виховання.

6. Методика А. Я. Варга та В. В. Століна "Типи батьківського ставлення" (1987)

Це одна з найбільш популярних методик в українському та пострадянському просторі. Вона дозволяє оцінити:

прийняття-відкидання,

співпрацю,

авторитарну гіперсоціалізацію,

потурання,

домінування.

Методика дає змогу дослідити індивідуальні особливості материнського ставлення до дитини, що є ключовим компонентом стилю виховання.

#### 7. Методика С. Бем "Гендерні ролі" (Bem Sex-Role Inventory, BSRI)

Ця методика не прямо вимірює стиль виховання, але дослідження показують, що андрогінність жінки (збалансоване поєднання маскулінних та фемінінних рис) часто корелює з демократичним стилем виховання. Отже, BSRI може бути застосована як допоміжна методика для оцінки особистісних характеристик матерів.

Таким чином, у сучасній психологічній науці існує розгалужена система валідних та надійних психодіагностичних інструментів, що дозволяють дослідити стилі материнського виховання та соціально-психологічні чинники, які на них впливають. Застосування комплексного діагностичного підходу дає змогу отримати глибоке уявлення про взаємозв'язки між особистісними рисами матері, її ставленням до дитини та конкретним стилем виховання.

Найбільше навантаження по догляду за дитиною - організація її життя, побуту, навчання, взаємодії в соціумі лягає на матерів.

У межах емпіричної частини дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють здійснити цілісну оцінку психологічного стану особистості, стилю батьківського виховання, особливостей копінг-стратегій, локусу контролю та загального рівня ментального благополуччя. Нижче наводиться детальна характеристика кожної з використаних методик:

#### 1) Шкала тривоги Бека

Шкала тривоги Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI) — це психодіагностичний інструмент, розроблений Аароном Беком у 1988 році з метою вимірювання рівня тривожності, який відчуває особистість. Методика включає 21 твердження, кожне з яких описує певний симптом тривоги

(наприклад, «відчуття страху», «прискорене серцебиття», «відчуття задухи» тощо). Респондент оцінює, наскільки часто протягом останнього тижня він відчував кожен із симптомів, за чотирибальною шкалою: від 0 (зовсім не турбує) до 3 (сильно турбує).

Шкала дозволяє розрізнити легкий, помірний і високий рівень тривоги, що є особливо важливим для своєчасної діагностики тривожних розладів. Методика відзначається високими показниками надійності й валідності та активно використовується як у клінічній психології, так і в дослідницькій діяльності. У процесі дослідження шкала допомагає оцінити поточний емоційний стан респондентів і виявити потребу в психологічній підтримці.

## **2) Методика визначення локусу контролю Дж. Роттера (адаптація О. Ксенофонтової)**

Дана методика базується на теорії соціального навчання Джуліана Роттера, який запропонував поняття «локус контролю» для опису того, наскільки людина вважає, що результати її дій залежать від власних зусиль (внутрішній локус) чи від зовнішніх обставин, випадку, інших людей (зовнішній локус).

Методика складається з 29 пар висловлювань, з яких 6 є контрольними. Респондент має обрати одне з двох тверджень у кожній парі — те, що найбільшою мірою відповідає його власній точці зору. Адаптація О. Ксенофонтової враховує мовні й культурні особливості українських респондентів, що підвищує точність діагностики.

Визначення локусу контролю є важливим у контексті аналізу особистісної відповідальності, здатності до саморегуляції, а також рівня мотивації до досягнення. Методика дає змогу охарактеризувати загальну стратегію поведінки особистості та її ставлення до життєвих подій.

## **3) Методика «Який у Вас стиль спілкування та виховання?» (модифікація тесту Р. В. Овчарової)**

Ця методика призначена для дослідження стилів батьківського виховання та комунікації в сім'ї. Вона розроблена на основі опитувальника Р. В. Овчарової та модифікована для більш глибокого аналізу емоційно-поведінкових аспектів взаємодії дорослого з дитиною.

Опитувальник містить серію тверджень, які дозволяють виявити домінуючий стиль виховання (авторитарний, демократичний, ліберальний, суперечливий тощо), а також рівень емоційної підтримки, контрольованості та вимогливості у поведінці батьків чи опікунів. Важливим аспектом є здатність методики виявляти приховані проблеми у родинній взаємодії, що можуть впливати на психологічний стан дитини.

Методика широко використовується в практичній психології, педагогічній діагностиці та профілактичній роботі з родинами. Її результати дозволяють проводити корекційно-розвивальні заходи для покращення сімейного мікроклімату та підвищення ефективності виховного процесу.

#### **4) Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер)**

Ця методика (Coping Inventory for Stressful Situations — CISS) була розроблена Норманом Ендлером і Джеймсом Паркером і спрямована на визначення індивідуальних стратегій подолання стресу, так званих копінг-стратегій. Вона дає змогу охарактеризувати три основні типи поведінки у відповідь на стрес: орієнтація на задачу (когнітивна і поведінкова активність, спрямована на вирішення проблеми), орієнтація на емоції (реакції, спрямовані на зниження емоційної напруги) та уникнення (відхід від проблеми через відволікання або соціальну взаємодію).

Опитувальник складається з 48 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою. Він дозволяє визначити переважаючий стиль копінг-поведінки, що має важливе значення для розуміння механізмів психологічного захисту, адаптаційного потенціалу особистості та потреби в психологічній підтримці.

Методика активно застосовується в психології здоров'я, кризовому консультуванні, психокорекційній роботі, а також у наукових дослідженнях, присвячених вивченню впливу стресу на психічне благополуччя.

### **5) Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (The Mental Health Continuum – Short Form)**

Цей опитувальник був розроблений американським психологом Кори Кізом (Corey Keyes) для комплексної оцінки психічного здоров'я особистості. У короткій формі (МНС-SF) міститься 14 тверджень, що охоплюють три ключові аспекти ментального благополуччя: емоційне (відчуття щастя, задоволення життям), психологічне (самореалізація, автономія, позитивне ставлення до себе) та соціальне (відчуття причетності до суспільства, позитивні соціальні зв'язки).

У ході адаптації, виконаної Е. Л. Носенко та А. Г. Четверик-Бурчак, опитувальник було перекладено та валідовано для української вибірки, що забезпечує його надійність у дослідженнях ментального здоров'я в українському соціокультурному контексті.

Ця методика є особливо актуальною в сучасних умовах, оскільки дозволяє швидко оцінити рівень психологічного функціонування людини, виявити наявність ознак психоемоційного виснаження чи навпаки — високого рівня благополуччя, а також слугує індикатором ефективності психопрофілактичних заходів.

У дослідженні стилів материнського виховання ключову роль відіграє багаторівневий підхід, що поєднує теоретичні засади особистісно-орієнтованої, біхевіористської, гуманістичної, психоаналітичної та соціально-когнітивної шкіл. Завдяки цьому підходу можливе всебічне вивчення не лише стилів виховання, але й особистісних та соціально-психологічних чинників, які їх визначають.

Розглянуті методики охоплюють широкий спектр аспектів батьківсько-дитячої взаємодії: від вивчення авторитетного, авторитарного та ліберального

стилів (PAQ, PSDQ, PCI) до аналізу емоційного клімату у родині (BOCO, PSI, методика Варги і Століна), особистісних рис матерів (BSRI), емоційного стану (BAI), локусу контролю (тест Роттера), копінг-стратегій (CISS) та рівня ментального благополуччя (MHC-SF).

Застосування комплексу психодіагностичних інструментів дозволяє отримати повну картину психологічного стану матері, її ставлення до виховання, реакцій на стрес і загального рівня адаптації до материнської ролі. Дослідження підтверджують, що такі чинники, як тривожність, рівень стресу, особливості копінгу та ментального здоров'я істотно впливають на вибір стилю виховання та якість взаємодії з дитиною.

У зв'язку з тим, що основне навантаження щодо догляду за дитиною здебільшого лягає саме на матір, важливим є забезпечення її психологічного ресурсу та емоційної стійкості. Отже, результати таких досліджень мають вагомe значення не лише для теоретичного аналізу, але й для практики психологічного супроводу сімей, розробки програм підтримки та профілактики порушень у сімейному вихованні.

## **2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження**

### **Опис вибірки**

У дослідженні взяли участь 60 матерів, у яких є хоча б 1 дитина дошкільного чи молодшого шкільного віку.

Опитування було проведено віддалено, шляхом заповнення попередньо підготовлені форми опитувальника за допомогою інструменту Google Forms. Дослідження проводилось у травні 2025 року.

Обробка результатів здійснювалась методами математичної статистики за допомогою програми Jamovi.

За результатами дослідження вік досліджуваних становив **24-52 років**, більшість матерів вибірки мали вікову категорію **37-39 років** (Рис. 2.1).

## 1. Ваш вік

60 ответов

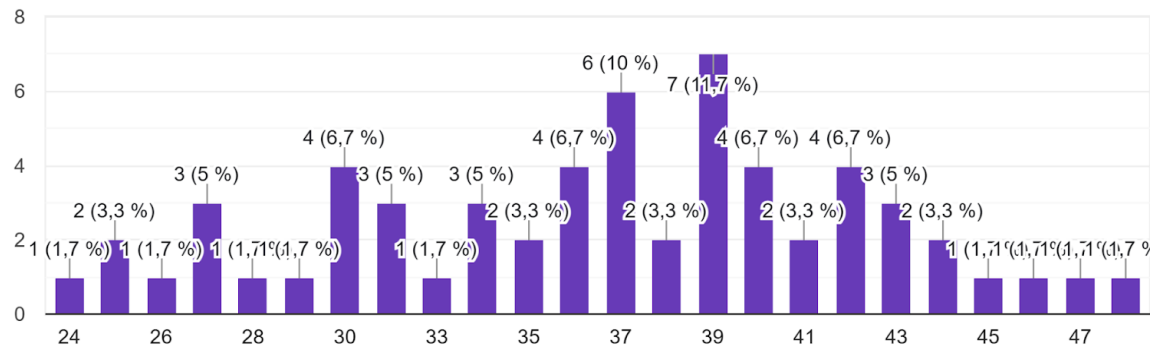


Рис. 2.1 Розподіл учасників дослідження по віку.

Розглянемо розподіл по сімейному статусі: **71,7%** матерів знаходяться в офіційному шлюбі, **11,7%** перебувають у цивільному шлюбі, **11,7%** проживають без чоловіка та решта матерів вільні від стосунків (рис. 2.3).

## 2. Ваш сімейний стан

60 ответов

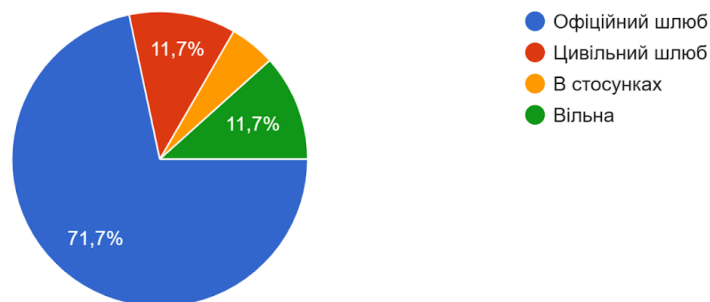


Рис. 2.2 Розподіл учасників дослідження за сімейним статусом.

Більшість матерів мають одну дитину (рис. 2.3). **65%** матерів дітей мають одну дитину, **22%** - 2 дитини і **10%** матерів мають 3 дитини та більше.

3. Скільки дітей маєте  
60 ответов

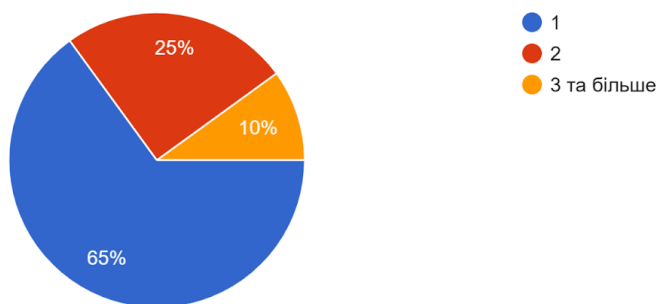


Рис. 2.3 Розподіл учасників дослідження за кількістю дітей.

За рівнем зайнятості учасниці дослідження розподілені так: **48.3%** матерів працюють як наймані працівники, **16.7%** - фрілансери, **15%** приватні підприємці та **20%** не працюють. (рис. 2.4)

3. Ваша зайнятість  
60 ответов

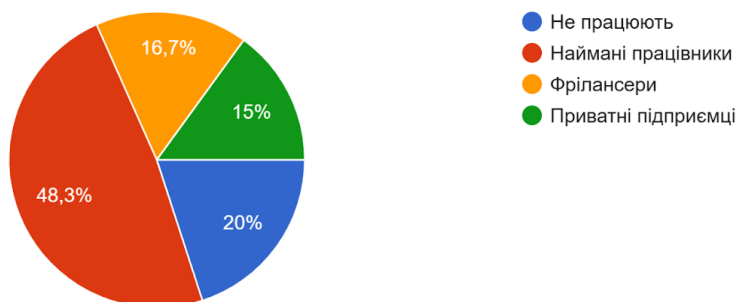


Рис. 2.4 Розподіл респондентів за професійною зайнятістю.

## 2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Перед тим, як приступати безпосередньо до аналізу отриманих результатів, ми провели аналіз надійності задля оцінки внутрішньої узгодженості психометричних методик. Для шкали тривоги Бека та опитувальника

«Стабільність психічного здоров'я» було отримано високий рівень надійності. Для методики дослідження локусу контролю Роттера – трохи нижчий ніж достатній. Серед шкал методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер) було отримано достатній рівень надійності для Копінгу, зорієнтованого на вирішення завдання, високий - для Копінгу, спрямованого на емоції та нижчий ніж достатній для решти шкал.

### Таблиця 2.1

**Аналіз надійності за шкалою тривоги Бека, методикою дослідження локусу контролю Роттера, опитувальником «Стабільність психічного здоров'я» та шкалами методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер)**

| Шкала                                       | Альфа Кронбаха |
|---|----------------|
| Тривога                                     | 0.875          |
| Інтернальність                              | 0.633          |
| Стабільність психічного здоров'я            | 0.907          |
| Копінг, зорієнтований на вирішення завдання | 0.742          |
| Копінг, спрямований на емоції               | 0.850          |
| Копінг, що має за мету уникнення            | 0.577          |
| Відволікання                                | 0.296          |
| Соціальне відволікання                      | 0.458          |

Ключова в нашому дослідженні – методика «Який у Вас стиль спілкування та виховання?», в якій закладено розподіл досліджуваних до одного зі стилей виховання: ліберальний, авторитарний чи демократичний. За результатами збору даних на нашій вибірці не було встановлено ліберального

стилю виховання у жодної з матерів, **32 матері** мають авторитарний стиль виховання та **28** – демократичний. Тож в першу чергу ми застосували тести для незалежних вибірок аби встановити психологічні відмінності між цими двома групами.

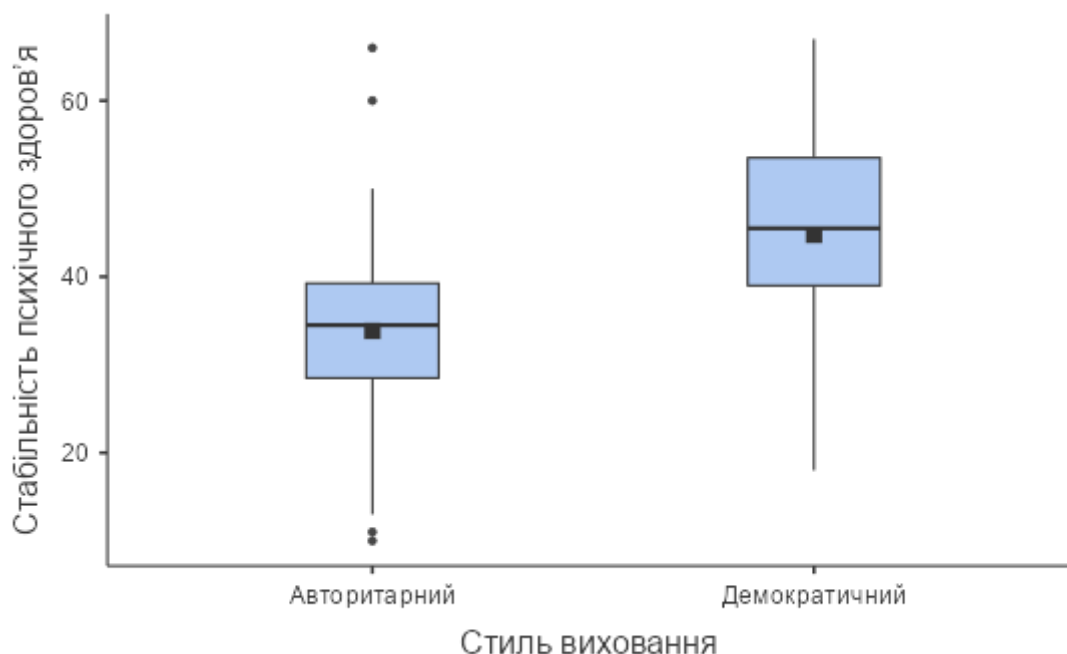
Порівнюючи показники досліджуваних з авторитарним та демократичним стилями виховання, не було встановлено відмінностей за шкалою тривоги Бека та методикою дослідження локусу контролю Роттера, проте було встановлено значну статистично достовірну відмінність за опитувальником «Стабільність психічного здоров'я» ( $t(58) = -3.4722$ ,  $p < .001$ ). Спостерігається сильний ефект цієї відмінності (коефіцієнт  $d$  Коена =  $-0.8985$ ).

### Таблиця 2.2

**Порівняння досліджуваних з авторитарним та демократичним стилями виховання за шкалою тривоги Бека, методикою дослідження локусу контролю Роттера та опитувальником «Стабільність психічного здоров'я»**

|                                  |                        | Статистика | Ст. св. | p     | Різниця середніх |                           | Величина ефекту |
|----------------------------------|------------------------|------------|---------|-------|------------------|---------------------------|-----------------|
| Тривога                          | U-критерій Манна-Уїтні | 426        |         | 0.744 | -1.000           | Рангово-бісер. коеф. кор. | 0.0502          |
| Інтернальність                   | t-критерій Стьюдена    | -0.1335    | 58.0    | 0.894 | -0.170           | d Коена                   | -0.0345         |
| Стабільність психічного здоров'я | t-критерій Стьюдена    | -3.4722    | 58.0    | <.001 | -10.906          | d Коена                   | -0.8985         |

Зважаючи на коробкові діаграми бачимо, що досліджувані з демократичним стилем виховання мають суттєво вищий рівень за шкалою Стабільність психічного здоров'я (44,8 б.) ніж досліджувані з Авторитарним стилем виховання (33,8 б.).



**Рис. 2.5** Коробкові діаграми для шкали Стабільність психічного здоров'я в групах, утворених за стилем виховання дитини

Отже, за показниками, які надані вище, можна стверджувати, що матері, які обирають демократичний стиль виховання мають значно вищий рівень психічного здоров'я, ніж матері з авторитарним стилем виховання.

Для огляду середніх значень серед досліджуваних з авторитарним та демократичним стилями ми додали таблицю описових статистик. Проте як бачимо, середній рівень тривоги в групі авторитарного стилю (13.4) практично не відрізняється від середнього рівня в групі демократичного стилю (13.5). Так само і за шкалою Інтернальність відмінність у групах зовсім недостатня задля того, аби прогнозувати чи вийшло б встановити статистично достовірну відмінність на більшій за обсягом вибірці.

**Таблиця 2.3**

**Описові статистики за шкалою тривоги Бека, методикою дослідження локусу контролю Роттера та опитувальником «Стабільність психічного здоров'я»**

|                                  | Середнє            |                     | Середнє квадратичне відхилення |                     |
|----------------------------------|--------------------|---------------------|--------------------------------|---------------------|
|                                  | Авторитарний стиль | Демократичний стиль | Авторитарний стиль             | Демократичний стиль |
| Стиль виховання дитини           |                    |                     |                                |                     |
| Тривога                          | 13.4               | 13.5                | 8.48                           | 7.81                |
| Інтернальність                   | 22.9               | 23.1                | 5.13                           | 4.65                |
| Стабільність психічного здоров'я | 33.8               | 44.8                | 12.6                           | 11.6                |

Порівнюючи досліджуваних з авторитарним та демократичним стилями виховання за шкалами методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях, не було встановлено статистично достовірних відмінностей за жодною з копінг-стратегій, проте припускаємо, що за оптимальніших умов збору даних могла б бути встановлена відмінність за шкалою Соціальне відволікання ( $U = 337, p = 0.095$ ).

**Таблиця 2.4**

**Порівняння досліджуваних з авторитарним та демократичним стилями виховання за шкалами методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер)**

|  | Статистика | Ст. | p | Різниця | Величина |
|--|------------|-----|---|---------|----------|
|--|------------|-----|---|---------|----------|

|   |                        |         | св.  |       | середніх |                           | ефекту  |
|---|------------------------|---------|------|-------|----------|---------------------------|---------|
| Копінг, зорієнтований на вирішення завдання | U-критерій Манна-Уїтні | 423     |      | 0.711 | -1.000   | Рангово-бісер. коеф. кор. | 0.0569  |
| Копінг, спрямований на емоції               | U-критерій Манна-Уїтні | 386     |      | 0.358 | 2.000    | Рангово-бісер. коеф. кор. | -0.1395 |
| Копінг, що має за мету уникнення            | t-критерій Стюдена     | -0.6413 | 58.0 | 0.524 | -1.018   | d Коена                   | -0.1660 |
| Відволікання                                | t-критерій Стюдена     | 0.2651  | 58.0 | 0.792 | 0.237    | d Коена                   | 0.0686  |
| Соціальне відволікання                      | U-критерій Манна-Уїтні | 337     |      | 0.095 | -1.000   | Рангово-бісер. коеф. кор. | 0.2478  |

В таблиці 2.4 представлені описові статистики, з яких помітно, що відмінності середніх між групами дуже незначні для Копінгу, зорієнтованого на вирішення завдання, Копінгу, що має за мету уникнення та субшкали Уникнення.

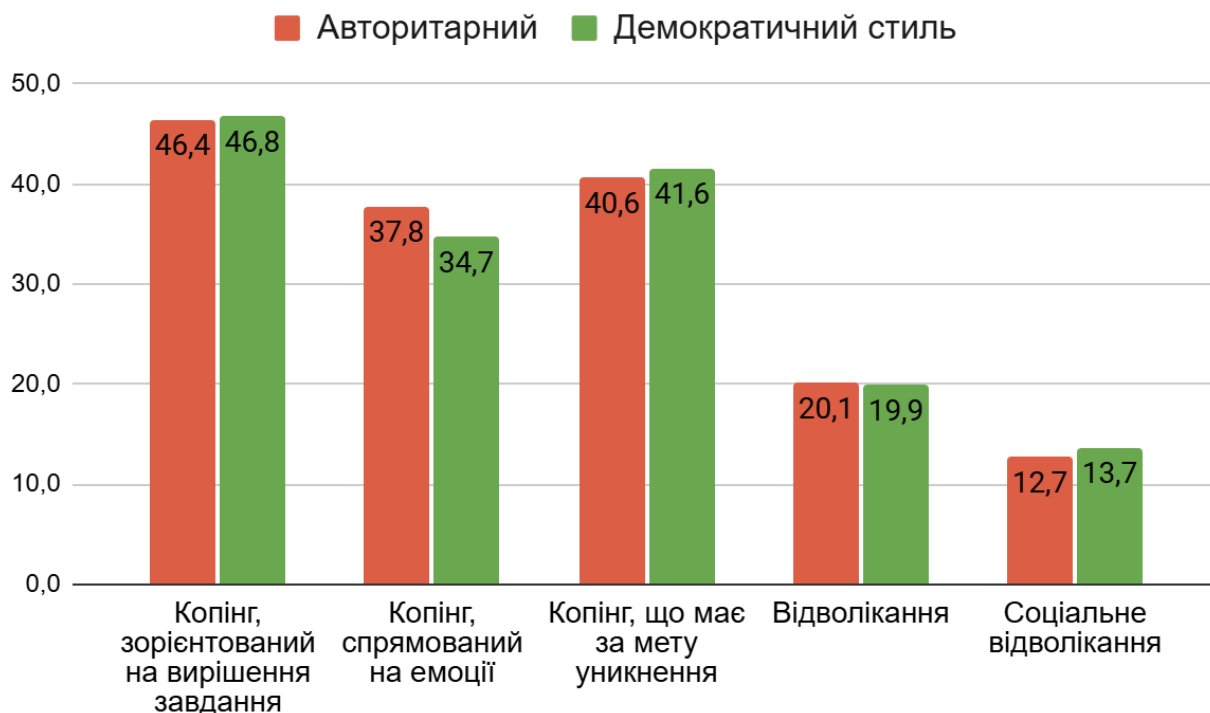
### Таблиця 2.5

**Описові статистики за шкалами методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер)**

|  | Середнє | Середнє квадратичне відхилення |
|--|---------|--------------------------------|
|  |         |                                |

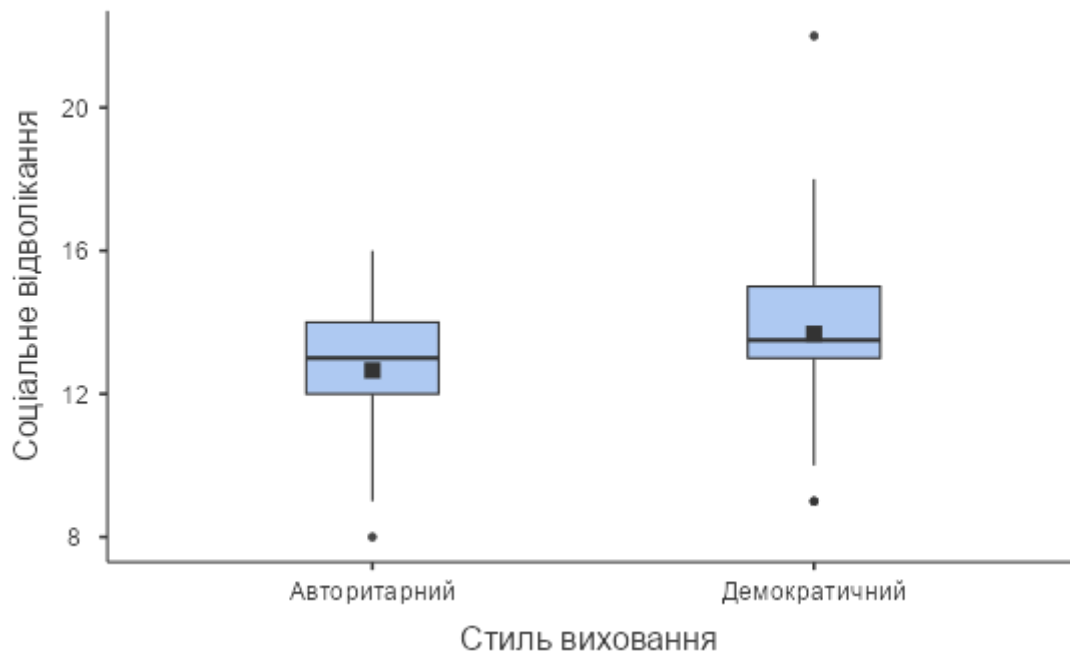
| Стиль виховання дитини                      | Авторитарний стиль | Демократичний стиль | Авторитарний стиль | Демократичний стиль |
|---|--------------------|---------------------|--------------------|---------------------|
| Копінг, зорієнтований на вирішення завдання | 46,4               | 46,8                | 8,4                | 6,6                 |
| Копінг, спрямований на емоції               | 37,8               | 34,7                | 11,1               | 8,1                 |
| Копінг, що має за мету уникнення            | 40,6               | 41,6                | 5,7                | 6,6                 |
| Відволікання                                | 20,1               | 19,9                | 3,6                | 3,3                 |
| Соціальне відволікання                      | 12,7               | 13,7                | 1,9                | 2,8                 |

На нашій вибірці досліджувані з демократичним стилем виховання мають в середньому вищий (13,7 б.) рівень Соціального відволікання ніж досліджувані з авторитарним стилем виховання (12,7 б.). Тобто, можна припустити, що матері з демократичним стилем виховання більше тяготіють до соціального відволікання, аніж матері, які вибирають авторитарний стиль виховання. Така матір намагається впоратися з напруженням або негативними емоціями через спілкування з іншими людьми. На прикладі порівняння можна також зазначити, що мама, яка переживає стрес через проблеми з дитиною, може піти на зустріч із подругою, не для того щоб обговорити проблему, а просто щоб побути в іншому середовищі та психологічно «перезавантажитися».



**Рис. 2.6** Діаграми середніх в групах авторитарного та демократичного стилей виховання за шкалами методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях

З коробкових діаграм бачимо, що в групі досліджуваних з демократичним стилем виховання суттєво вищий максимум ніж в групі досліджуваних з авторитарним стилем, а також вищі мінімум, середнє, медіана, нижня та верхня квартиль. Отже припускаємо, що дійсно має місце тенденція: матері з демократичним стилем виховання більш схильні до Соціального відволікання ніж матері з авторитарним стилем виховання дітей.



**Рис. 2.7** Коробкові діаграми для шкали Соціально відволікання в групах, утворених за стилем виховання дитини

Окрім опитувальників, котрі заповнювали досліджувані, було заповнено також анкету, яка містила кілька питань, пов'язаних з соціально-демографічними даними. В подальшому ми шукали взаємозв'язки стилей виховання з зібраними анкетними даними.

За допомогою тесту для незалежних вибірок (t-критерій Стюдена) ми досліджували відмінність в групах, утворених за стилями виховання, за віком, проте не було встановлено вікової відмінності між досліджуваними, які обирають авторитарний та демократичний стилі виховання.

**Таблиця 2.6**

**Порівняння досліджуваних з авторитарним та демократичним стилями виховання за віком та кількістю дітей**

|     |            | Статистика | Ст. св. | p     | Різниця середніх |         | Величина ефекту |
|-----|------------|------------|---------|-------|------------------|---------|-----------------|
| Вік | t-критерій | -0.206     | 58.0    | 0.838 | -0.3304          | d Коена | -0.0532         |

|  |          |  |  |  |  |  |  |
|--|----------|--|--|--|--|--|--|
|  | Стьюдена |  |  |  |  |  |  |
|--|----------|--|--|--|--|--|--|

Серед досліджуваних маємо матерів з однією дитиною (39 осіб), двома (15) та трьома (6 осіб). За допомогою критерію хі-квадрат ми спробували встановити зв'язок між стилем виховання та кількістю дітей, втім такого зв'язку не було виявлено.

**Таблиця 2.7**

**Взаємозв'язок стилю виховання та кількості дітей (критерій хі-квадрат)**

|          | Значення | Ступені свободи | p     |
|----------|----------|-----------------|-------|
| $\chi^2$ | 0.0309   | 2               | 0.985 |
| N        | 60       |                 |       |

За таблицею спряженості бачимо, що частка досліджуваних авторитарного стилю з однією дитиною (65,6 %) практично збігається з часткою досліджуваних демократичного стилю з однією дитиною (64,3 %), а частка досліджуваних з двома дітьми збігається в точності (25% для кожної групи).

**Таблиця 2.8**

**Таблиця спряженості між стилями виховання та кількістю дітей**

| К-ть дітей  | Авторитарний стиль | Демократичний стиль | Сума  |
|-------------|--------------------|---------------------|-------|
| Одна дитина | 21                 | 18                  | 39    |
|             | 65.6%              | 64.3%               | 65.0% |
| Двоє        | 8                  | 7                   | 15    |
|             | 25.0%              | 25.0%               | 25.0% |
| Троє        | 3                  | 3                   | 6     |
|             | 9.4%               | 10.7%               | 10.0% |

|      |        |        |        |
|------|--------|--------|--------|
| Сума | 32     | 28     | 60     |
|      | 100.0% | 100.0% | 100.0% |

Не було встановлено також взаємозв'язку сімейного статусу (в шлюбі чи не в шлюбі) зі стилями виховання.

**Таблиця 2.9**

**Взаємозв'язок стилю виховання та сімейного статусу (критерій хі-квадрат)**

|          | Значення | Ступені свободи | p     |
|----------|----------|-----------------|-------|
| $\chi^2$ | 0.287    | 1               | 0.592 |
| N        | 60       |                 |       |

Втім оглядаючи таблиці спряженості можна помітити певні особливості: серед досліджуваних, які не знаходяться в шлюбі, авторитарний стиль виховання обирає більша частка (58,8 %), ніж серед досліджуваних, які знаходяться в шлюбі (51,2 %). Можемо припустити, **що матері поза шлюбом частіше обирають авторитарний стиль виховання.**

**Таблиця 2.10**

**Таблиця спряженості між стилями виховання та сімейним статусом**

| Шлюб       | Авторитарний стиль | Демократичний стиль | Сума   |
|------------|--------------------|---------------------|--------|
| в шлюбі    | 22                 | 21                  | 43     |
|            | 51.2%              | 48.8%               | 100.0% |
| не в шлюбі | 10                 | 7                   | 17     |
|            | 58.8%              | 41.2%               | 100.0% |
| Сума       | 32                 | 28                  | 60     |
|            | 53.3%              | 46.7%               | 100.0% |

Не було встановлено достовірного зв'язку стилю виховання з видом зайнятості (Наймані працівники, Фрілансери, Приватні підприємці, Не працюють).

**Таблиця 2.11**

**Взаємозв'язок стилю виховання та виду зайнятості (критерій  $\chi^2$ -квадрат)**

|          | Значення | Ступені свободи | p     |
|----------|----------|-----------------|-------|
| $\chi^2$ | 4.38     | 3               | 0.224 |
| N        | 60       |                 |       |

Втім з огляду на таблицю спряженості бачимо, що фрілансери мають суттєво меншу частку тих, хто обирає авторитарний стиль виховання (30 %) ніж приватні підприємці (66,7 %) та наймані працівники (62,1 %). Серед досліджуваних, які не працюють, спостерігається помірна частка авторитарного стилю (41,7 %).

**Таблиця 2.12**

Таблиця спряженості між стилями виховання та видом зайнятості

| Зайнятість         | Авторитарний стиль | Демократичний стиль | Сума   |
|--------------------|--------------------|---------------------|--------|
| Наймані працівники | 18                 | 11                  | 29     |
|                    | 62.1%              | 37.9%               | 100.0% |
| Фрілансери         | 3                  | 7                   | 10     |
|                    | 30.0%              | 70.0%               | 100.0% |
| Приватні           | 6                  | 3                   | 9      |

|             |       |       |        |
|-------------|-------|-------|--------|
| підприємці  |       |       |        |
|             | 66.7% | 33.3% | 100.0% |
| Не працюють | 5     | 7     | 12     |
|             | 41.7% | 58.3% | 100.0% |
| Сума        | 32    | 28    | 60     |
|             | 53.3% | 46.7% | 100.0% |

### **Особливості вибору копінг-стратегій на групах досліджуваних з авторитарним та з демократичним стилями виховання**

В подальшому ми вирішили розділити вибірку на дві групи, утворені за стилем виховання, та дослідити відмінності взаємозв'язків в кожній з цих груп. Нас особливо зацікавили особливості копінг-стратегій та стабільності психічного здоров'я.

В першу чергу ми дослідили кореляційні зв'язки копінг-стратегій зі шкалами інших обраних в дослідженні методик.

На групі авторитарного стилю було встановлено, що Копінг, спрямований на емоції, позитивно корелює з Тривогою ( $r = 0.569^{***}$ ,  $p < .001$ ) та негативно корелює зі Стабільністю психічного здоров'я ( $r = -0.442^*$ ,  $p = 0.011$ ).

#### **Таблиця 2.13**

**Кореляційні зв'язки Тривоги, Інтернальності та Стабільності психічного здоров'я зі шкалами методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер) (на групі авторитарного стилю виховання)**

|  |  |         |                |                                  |
|--|--|---------|----------------|----------------------------------|
|  |  |         |                | Стабільність психічного здоров'я |
|  |  | Тривога | Інтернальність |                                  |

|   |          |          |        |         |
|---|----------|----------|--------|---------|
| Копінг, зорієнтований на вирішення завдання | коэф.    |          |        |         |
|   | Спірмена | 0.118    | 0.009  | 0.285   |
|   | p        | 0.521    | 0.961  | 0.114   |
| Копінг, спрямований на емоції               | коэф.    |          |        |         |
|   | Спірмена | 0.569*** | -0.339 | -0.442* |
|   | p        | <.001    | 0.058  | 0.011   |
| Копінг, що має за мету уникнення            | коэф.    |          |        |         |
|   | Спірмена | 0.022    | -0.114 | 0.250   |
|   | p        | 0.903    | 0.535  | 0.167   |
| Відволікання                                | коэф.    |          |        |         |
|   | Спірмена | 0.214    | -0.104 | 0.046   |
|   | p        | 0.239    | 0.572  | 0.801   |
| Соціальне відволікання                      | коэф.    |          |        |         |
|   | Спірмена | -0.207   | -0.312 | 0.311   |
|   | p        | 0.255    | 0.082  | 0.083   |

На групі демократичного стилю було встановлено лише те, що Копінг, спрямований на емоції, позитивно корелює з Тривогою ( $r = 0.398^*$ ,  $p = 0.036$ ).

Ми можемо припустити, що більш тривожні матері в стресових ситуаціях обирають копінг, спрямований на зменшення емоційного напруження, що викликає через цю проблему. Але варто зауважити, що цей тип копінгу не вирішує саму проблему, тому якщо ситуація потребує активних дій, краще поєднувати його з проблемно-орієнтованим копінгом (тобто вирішенням самої причини стресу).

Таблиця 2.14

**Кореляційні зв'язки Тривоги, Інтернальності та Стабільності психічного здоров'я зі шкалами методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер) (на групі демократичного стилю виховання)**

|   |                | Тривога | Інтернальність | Стабільність психічного здоров'я |
|---|----------------|---------|----------------|----------------------------------|
| Копінг, зорієнтований на вирішення завдання | коэф. Спірмена | 0.154   | 0.277          | 0.084                            |
|   | p              | 0.434   | 0.154          | 0.672                            |
| Копінг, спрямований на емоції               | коэф. Спірмена | 0.398*  | -0.149         | -0.308                           |
|   | p              | 0.036   | 0.450          | 0.111                            |
| Копінг, що має за мету уникнення            | коэф. Спірмена | -0.135  | -0.188         | 0.005                            |
|   | p              | 0.492   | 0.337          | 0.981                            |
| Відволікання                                | коэф. Спірмена | -0.122  | 0.048          | 0.122                            |
|   | p              | 0.537   | 0.807          | 0.537                            |
| Соціальне відволікання                      | коэф. Спірмена | -0.201  | -0.263         | -0.018                           |
|   | p              | 0.305   | 0.176          | 0.929                            |

Ми досліджували взаємозв'язки стабільності психічного здоров'я та копінг-стратегій з віком окремо на групі авторитарного та демократичного стилей виховання, проте не було встановлено жодного зв'язку з віком ані в першій, ані в другій групі. За допомогою критерію хі-квадрат досліджувались

особливості копінг-стратегій в групах, утворених за кількістю дітей, проте також не було встановлено достовірних відмінностей ані серед досліджуваних з авторитарним стилем, ані з демократичним.

Порівнюючи досліджуваних, які знаходяться в шлюбі з тими, які не в шлюбі, на групі авторитарного стилю було встановлено відмінність за шкалою Соціальне відволікання ( $t(30) = 2.7621, p = 0.010$ ).

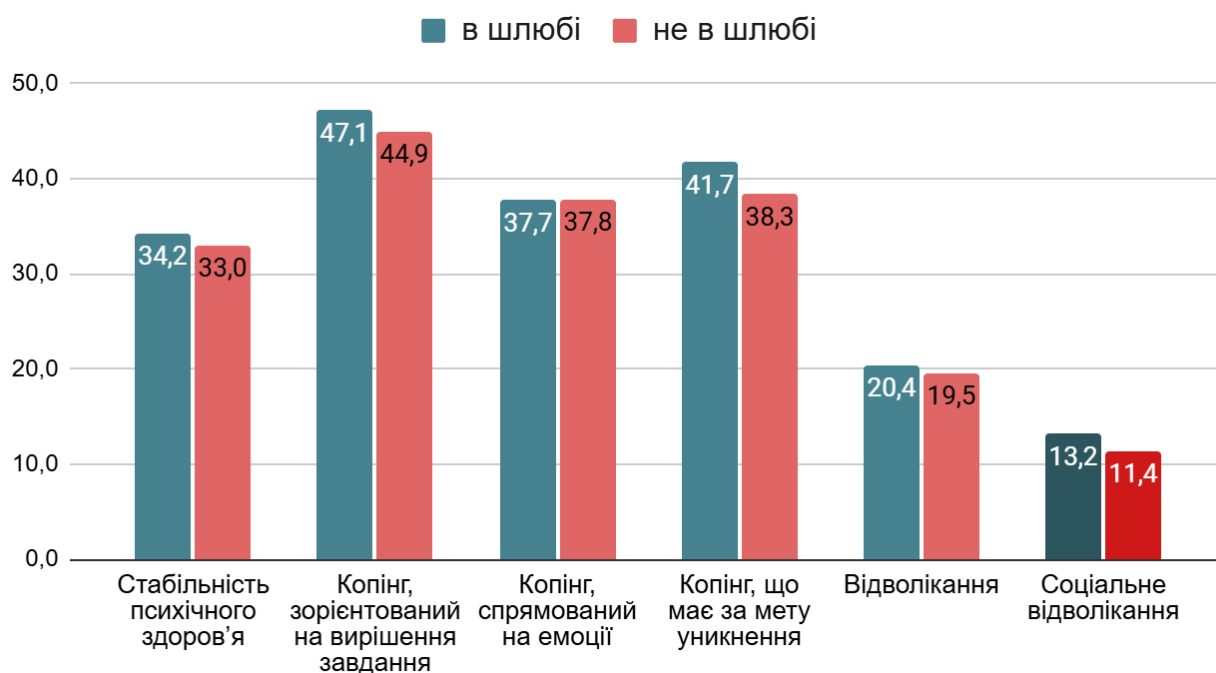
### Таблиця 2.15

**Порівняння груп, утворених за сімейним статусом, за Стабільністю психічного здоров'я та копінг-стратегіями (група авторитарного стилю виховання)**

|   |                        | Статистика           | Ст. св. | p     |         | Величина ефекту |
|---|------------------------|----------------------|---------|-------|---------|-----------------|
| Стабільність психічного здоров'я            | t-критерій<br>Стьюдена | 0.2523               | 30.0    | 0.803 | d Коена | 0.09623         |
| Копінг, зорієнтований на вирішення завдання | t-критерій<br>Стьюдена | 0.6886               | 30.0    | 0.496 | d Коена | 0.26262         |
| Копінг, спрямований на емоції               | t-критерій<br>Стьюдена | -0.0169 <sup>a</sup> | 30.0    | 0.987 | d Коена | -0.00644        |
| Копінг, що має за мету уникнення            | t-критерій<br>Стьюдена | 1.6040               | 30.0    | 0.119 | d Коена | 0.61173         |
| Відволікання                                | t-критерій<br>Стьюдена | 0.6252               | 30.0    | 0.537 | d Коена | 0.23843         |
| Соціальне відволікання                      | t-критерій<br>Стьюдена | 2.7621               | 30.0    | 0.010 | d Коена | 1.05343         |

Як бачимо з діаграм середніх, досліджувані з авторитарним стилем виховання, які знаходяться в шлюбі, мають вищий рівень Соціального

відволікання ніж досліджувані, які не знаходяться в шлюбі.



**Рис. 2.8** Діаграми середніх в групах, утворених за сімейним статусом (авторитарний стиль)

Порівнюючи досліджуваних, які знаходяться в шлюбі з тими, які не в шлюбі, на групі демократичного стилю було встановлено відмінність за шкалами Стабільність психічного здоров'я ( $t(26) = -2.242$ ,  $p = 0.034$ ) та Копінг, зорієнтований на вирішення завдання ( $t(26) = -2.133$ ,  $p = 0.043$ ).

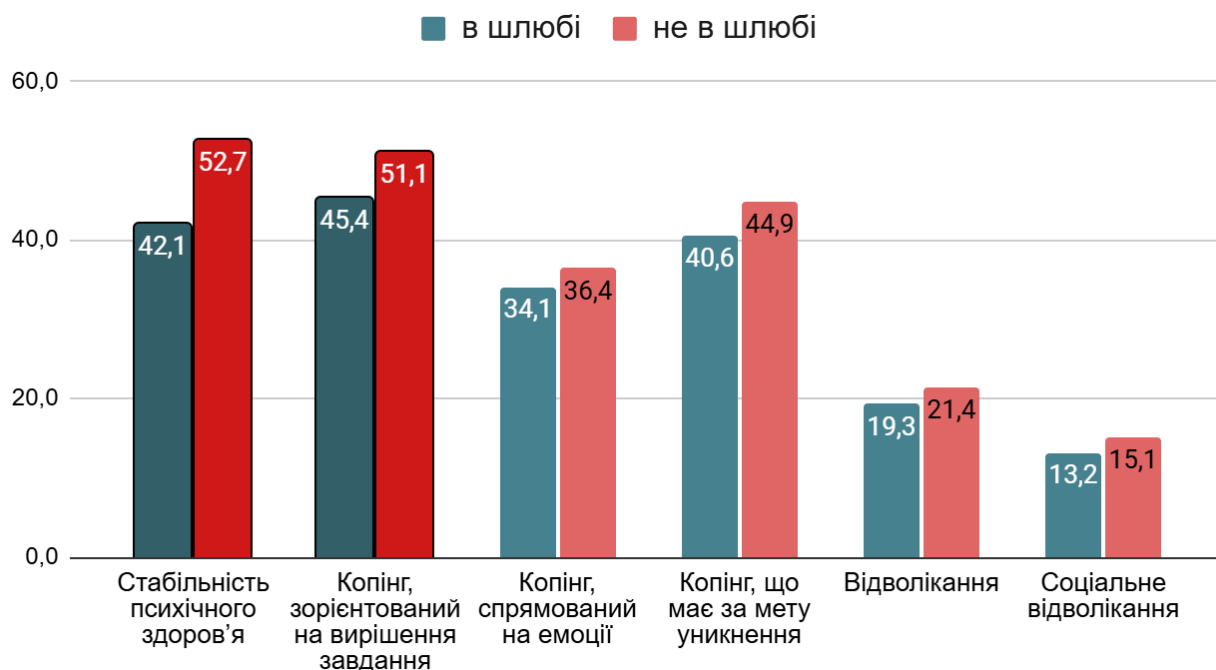
**Таблиця 2.16**

**Порівняння груп, утворених за сімейним статусом, за Стабільністю психічного здоров'я та копінг-стратегіями (група демократичного стилю виховання)**

|                                  |            | Статистика | Ст. св. | p     |         | Величина ефекту |
|----------------------------------|------------|------------|---------|-------|---------|-----------------|
| Стабільність психічного здоров'я | t-критерій |            |         |       |         |                 |
|                                  | Стьюдена   | -2.242     | 26.0    | 0.034 | d Коена | -0.978          |
| Копінг,                          | t-критерій | -2.133     | 26.0    | 0.043 | d Коена | -0.931          |

|                                     |                     |        |      |       |         |        |
|-------------------------------------|---------------------|--------|------|-------|---------|--------|
| зорієнтований на вирішення завдання | на Стьюдена         |        |      |       |         |        |
| Копінг, спрямований на емоції       | t-критерій Стьюдена | -0.650 | 26.0 | 0.521 | d Коена | -0.284 |
| Копінг, що має за мету уникнення    | t-критерій Стьюдена | -1.517 | 26.0 | 0.141 | d Коена | -0.662 |
| Відволікання                        | t-критерій Стьюдена | -1.494 | 26.0 | 0.147 | d Коена | -0.652 |
| Соціальне відволікання              | t-критерій Стьюдена | -1.672 | 26.0 | 0.106 | d Коена | -0.730 |

Як бачимо з діаграм середніх, досліджувані з демократичним стилем виховання, які знаходяться в шлюбі, мають нижчий рівень Стабільності психічного здоров'я та Копінгу, зорієнтованого на вирішення завдання, ніж досліджувані, які не знаходяться в шлюбі.



**Рис.2.9 Діаграми середніх в групах, утворених за сімейним статусом (демократичний стиль)**

За видом зайнятості (наймані працівники, фрілансери, приватні підприємці, не працюють) не було встановлено статистично достовірних відмінностей на групі авторитарного стилю виховання, проте припускаємо, що на більшій за обсягом вибірці буде встановлено відмінність за шкалою Відволікання ( $F = 2.840$ ,  $p = 0.056$ ).

Таблиця

Порівняння груп, утворених за видом зайнятості, за Стабільністю психічного здоров'я та копінг-стратегіями (критерій Фішера, група авторитарного стилю виховання)

|   | F     | df1 | df2 | p     |
|---|-------|-----|-----|-------|
| Стабільність психічного здоров'я            | 1.431 | 3   | 28  | 0.255 |
| Копінг, зорієнтований на вирішення завдання | 2.125 | 3   | 28  | 0.120 |
| Копінг, спрямований на емоції               | 0.347 | 3   | 28  | 0.792 |
| Копінг, що має за мету уникнення            | 1.637 | 3   | 28  | 0.203 |
| Відволікання                                | 2.840 | 3   | 28  | 0.056 |
| Соціальне відволікання                      | 0.378 | 3   | 28  | 0.770 |

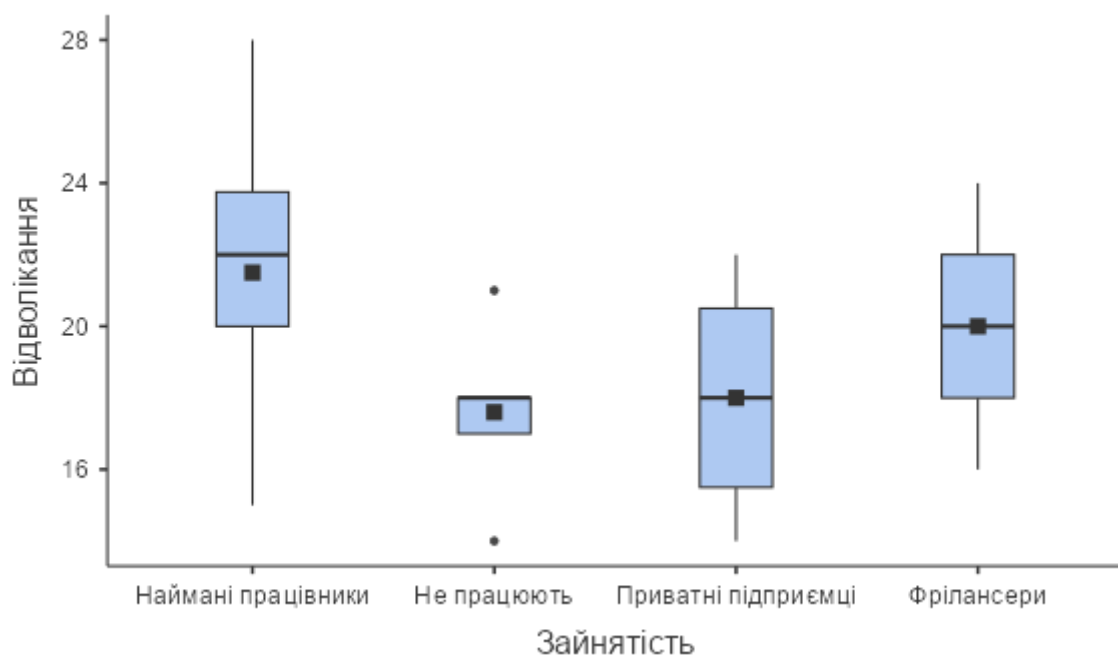
Зважаючи на попарні порівняння, можемо припустити, що найбільша відмінність була б між найманими працівниками та тими, хто не працюють.

**Таблиця 2.17**

**Попарні порівняння груп, утворених за видом зайнятості, за шкалою Відволікання**

|                     |                  | Наймані працівники | Не працюють | Приватні підприємці | Фрілансери |
|---------------------|------------------|--------------------|-------------|---------------------|------------|
| Наймані працівники  | Різниця середніх | —                  | 3.90        | 3.500               | 1.50       |
|                     | p                | —                  | 0.114       | 0.135               | 0.885      |
| Не працюють         | Різниця середніх |                    | —           | -0.400              | -2.40      |
|                     | p                |                    | —           | 0.997               | 0.754      |
| Приватні підприємці | Різниця середніх |                    |             | —                   | -2.00      |
|                     | p                |                    |             | —                   | 0.827      |
| Фрілансери          | Різниця середніх |                    |             |                     | —          |
|                     | p                |                    |             |                     | —          |

Зважаючи на коробкові діаграми бачимо, що наймані працівники мають значно вищий рівень Відволікання ніж ті, хто не працюють.



**Рис. 2.10** Коробкові діаграми в групах, утворених за видом зайнятості, за шкалою Відволікання

На групі демократичного стилю виховання за видом зайнятості (наймані працівники, фрілансери, приватні підприємці, не працюють) не було встановлено ніяких статистично достовірних відмінностей.

**Таблиця 2.18**

**Порівняння груп, утворених за видом зайнятості, за Стабільністю психічного здоров'я та копінг-стратегіями (критерій Фішера, група демократичного стилю виховання)**

|   | F     |  | df1 | df2 | p     |
|---|-------|--|-----|-----|-------|
| Стабільність психічного здоров'я            | 0.704 |  | 3   | 24  | 0.559 |
| Копінг, зорієнтований на вирішення завдання | 0.425 |  | 3   | 24  | 0.737 |
| Копінг, спрямований на емоції               | 0.127 |  | 3   | 24  | 0.943 |
| Копінг, що має за мету уникнення            | 0.607 |  | 3   | 24  | 0.617 |
| Відволікання                                | 0.123 |  | 3   | 24  | 0.945 |
| Соціальне відволікання                      | 2.338 |  | 3   | 24  | 0.099 |

## **Висновки до розділу 2**

Проведене емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників стилів материнського виховання дало змогу виявити низку закономірностей, які розкривають зв'язок між особистісними характеристиками матерів, їхнім соціально-демографічним статусом та вибором виховної стратегії. Аналіз отриманих даних підтверджує важливість урахування психологічного та соціального контексту при вивченні стилів батьківського виховання.

У дослідженні взяли участь 60 матерів дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, серед яких домінували жінки віком 37–39 років, більшість перебували в офіційному шлюбі, мали одну дитину та були найманими працівницями. Ці характеристики створили досить однорідну вибірку, що дозволило сконцентрувати увагу на взаємозв'язках між психоемоційними характеристиками та стилями виховання.

Щодо розподілу стилів виховання, майже рівномірно представлені авторитарний (53.3%) та демократичний (46.7%) стилі. Ліберальний стиль у вибірці не був зафіксований, що може свідчити про культурні чи соціальні особливості вибірки, а також про підвищену відповідальність матерів у контексті виховання.

Згідно з результатами, матері з демократичним стилем виховання мають значно вищу стабільність психічного здоров'я у порівнянні з авторитарними матерями ( $p < .001$ ; великий ефект). Це свідчить про те, що демократичне виховання тісно пов'язане з внутрішнім психологічним благополуччям жінки, що, ймовірно, обумовлює більш гнучку й адаптивну поведінку в батьківських стратегіях.

Тривожність та інтернальність не продемонстрували значущих відмінностей між групами, однак були виявлені цікаві внутрішньогрупові зв'язки. Зокрема, у матерів з авторитарним стилем тривожність виявилась позитивно пов'язаною з емоційно-орієнтованими копінг-стратегіями ( $r = 0.569^{***}$ ), які, у свою чергу, негативно корелювали з психічним здоров'ям ( $r = -0.442^*$ ). Це вказує на потенційну вразливість матерів, які обирають авторитарну модель взаємодії з дитиною, оскільки в ситуаціях стресу вони частіше використовують малоефективні емоційні реакції, що поглиблює психологічне навантаження та ризик вигорання.

Матері з демократичним стилем також демонстрували зв'язок між тривожністю та емоційним копінгом ( $r = 0.398^*$ ), однак без негативних асоціацій із психічним здоров'ям, що може свідчити про більшу стійкість або використання компенсаторних соціальних стратегій (наприклад, звернення за

підтримкою до соціального кола).

Щодо копінг-стратегій, хоча між групами не виявлено значущих відмінностей, тенденція до вищого рівня соціального відволікання серед демократичних матерів ( $p = 0.095$ ) вказує на те, що вони частіше використовують соціальні ресурси (спілкування, взаємодію з іншими), що може бути елементом конструктивної саморегуляції.

Аналіз соціально-демографічних змінних також дав низку цікавих результатів:

- Хоча вік і кількість дітей не були пов'язані зі стилем виховання, сімейний статус і професійна зайнятість виявилися релевантними.
- Серед авторитарних матерів, жінки в шлюбі мали вищий рівень соціального відволікання ( $p = 0.010$ ), а в демократичній групі матері поза шлюбом мали вищу стабільність психічного здоров'я та частіше використовували проблемно-орієнтовані копінг-стратегії ( $p = 0.034$  і  $p = 0.043$  відповідно). Це може свідчити про більшу автономність та адаптивність матерів, які виховують дітей без партнера.
- За зайнятістю, фрілансери рідше обирали авторитарний стиль, на відміну від найманих працівниць та підприємниць, що, ймовірно, пов'язано з більшим відчуттям контролю над власним життям та часом у першій групі.
- Також у групі авторитарних матерів простежується тенденція до відмінностей у копінгу типу «відволікання» залежно від зайнятості ( $p = 0.056$ ), що вимагає подальшого уточнення.

Отримані результати свідчать про те, що демократичний стиль виховання є психологічно більш здоровим і адаптивним — як для матері, так і для дитини. Він асоціюється з кращим психічним здоров'ям, більшою соціальною гнучкістю та меншою залежністю від емоційного копінгу в умовах стресу. Натомість авторитарний стиль часто є компенсацією високої тривожності та менш ефективного управління емоційними станами, що створює ризик для психоемоційного благополуччя.

Важливо розуміти, що стиль виховання не є статичним, а формується під впливом індивідуальних, соціальних та психологічних чинників. Врахування цих факторів у психодіагностиці та психологічній допомозі може стати ключем до оптимізації батьківсько-дитячих стосунків і зміцнення ресурсів сім'ї.

## **РОЗДІЛ III. МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ МАТЕРЯМ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.**

### **3.1 Обґрунтування методів психологічної допомоги матерям дітей дошкільного та молодшого шкільного віку**

Результати проведеного дослідження засвідчили, що психологічний стан матерів безпосередньо пов'язаний зі стилем виховання, який вони застосовують у взаємодії з дітьми. Зокрема, жінки з демократичним стилем виховання демонструють вищий рівень психічного здоров'я, що свідчить про наявність ефективних копінг-стратегій та здатність до адаптивної саморегуляції. Натомість матері з авторитарним стилем частіше стикаються з підвищеною тривожністю, емоційним виснаженням і схильністю до дезадаптивного подолання стресу, що може негативно позначатися як на них самих, так і на розвитку їхніх дітей.

Виявлена тенденція до зв'язку між соціально-демографічними факторами (такими як сімейний статус, професійна зайнятість) і особливостями психологічного стану матерів ще раз підтверджує необхідність надання адресної психологічної підтримки. Особливої актуальності набуває питання профілактики емоційного вигорання, забезпечення ресурсного відновлення та формування здорового стилю виховання.

У цьому контексті психологічна допомога матерям повинна мати не лише корекційний, а й превентивний характер, підтримуючи жінку у збереженні її емоційної рівноваги, розвитку усвідомленого материнства та формуванні ефективної взаємодії з дитиною.

Нижче представлено комплекс методів, які можуть бути ефективно застосовані для покращення психоемоційного стану матерів дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Ці методи обґрунтовані з урахуванням емпіричних даних дослідження, а також практичних підходів

сучасної психології підтримки батьківства.

Методи, які можна застосувати для покращення психічного здоров'я мам дошкільників і молодших школярів:

### **1. Психоемоційна підтримка та метод психологічного консультування.**

Групи підтримки для мам — регулярні зустрічі з іншими мамами, де можна поділитися досвідом і почуттями.

Розмови з психологом або психотерапевтом — індивідуальні консультації для опрацювання тривоги, втоми, почуття провини тощо.

### **2. Ресурсні практики**

Дихальні техніки та медитація — щоденна практика 5–10 хвилин допомагає знижувати рівень стресу.

Мінімальні паузи для себе — навіть короткі моменти тиші, чаювання або прогулянка наодинці мають великий ефект.

Фізична активність — піші прогулянки, йога або домашні тренування.

### **3. Організація побуту і часу**

Раціональне планування дня — складання гнучкого графіка з урахуванням часу для відпочинку.

Залучення інших членів родини — не боятися просити допомоги: від партнера, бабусь, друзів.

Зниження перфекціонізму — дозволити собі бути «достатньо хорошою мамою», а не ідеальною.

### **4. Освітні ресурси**

Книги, подкасти, курси про батьківство та емоційне вигорання — розуміння вікових особливостей дітей зменшує тривогу і допомагає зберігати спокій.

## **5. Соціалізація та самореалізація**

Підтримка власних інтересів та хобі — заняття, які приносять задоволення і відчуття себе поза роллю «мами».

Спілкування з подругами, колегами — регулярний контакт з іншими дорослими важливий для збереження балансу.

## **6. Профілактика емоційного вигорання**

Регулярне усвідомлення своїх потреб — щодня запитувати себе: «Що мені потрібно зараз?» Ведення щоденника емоцій — короткі записи про настрій, подяки, успіхи — покращують самоусвідомлення.

### **3.2 Рекомендації щодо психологічної допомоги матерям дітей дошкільного та молодшого шкільного віку**

Психологічна допомога матерям дітей дошкільного та молодшого шкільного віку є вкрай важливою складовою соціальної підтримки сім'ї, адже саме цей період характеризується значним емоційним, фізичним і психологічним навантаженням на жінку. Результати проведеного дослідження вказують на те, що вибір стилю виховання, а також індивідуальні психологічні характеристики матері, соціально-демографічні чинники й особливості копінг-стратегій безпосередньо впливають на психічне здоров'я та загальний добробут матері. З урахуванням цих даних доцільно сформулювати низку рекомендацій, які можуть бути використані для розробки практичних програм психологічної підтримки.

#### **1. Індивідуалізація психологічної допомоги залежно від стилю виховання.**

Одним із найважливіших висновків дослідження є те, що материнський стиль виховання має суттєвий зв'язок із психічним здоров'ям і типами копінг-

стратегій. Матері з демократичним стилем виховання демонструють вищий рівень стабільності психічного здоров'я та більш адаптивні копінг-стратегії, тоді як матері з авторитарним стилем часто характеризуються підвищеною тривожністю і схильністю до емоційного копіngu, який негативно позначається на їхньому психологічному стані.

Отже, перш за все, психологічна допомога має бути диференційованою:

Для матерів із демократичним стилем рекомендовано підтримувати і розвивати наявні ресурси, зокрема через групові тренінги, спрямовані на покращення навичок соціальної взаємодії, підвищення стресостійкості та збереження позитивного емоційного фону. Важливо акцентувати увагу на посиленні їхньої здатності залучати соціальну підтримку та раціонально використовувати доступні ресурси.

Для матерів із авторитарним стилем варто пропонувати індивідуальні консультації та терапевтичні програми, спрямовані на зниження рівня тривожності, розвиток навичок емоційної регуляції, а також формування більш конструктивних моделей поведінки. Практики когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, техніки усвідомленості можуть допомогти подолати емоційні складнощі, зменшити внутрішній дискомфорт і підвищити рівень психічного здоров'я.

## **2. Формування та підтримка соціальної мережі підтримки.**

Соціальна підтримка є одним із ключових чинників, що сприяють збереженню психічного здоров'я матерів. Враховуючи, що матері з демократичним стилем частіше використовують соціальне відволікання як копінг, а також що залучення інших членів родини полегшує їхній побут, важливо створювати умови для активного соціального взаємодії.

Організація груп підтримки для матерів, де вони можуть регулярно зустрічатися, ділитися досвідом, обговорювати труднощі виховання та отримувати емоційну підтримку. Такі групи допоможуть зменшити почуття ізоляції, підвищити впевненість у собі та сформувати коло підтримки.

Залучення родини і близьких до участі у вихованні дитини та розподілі побутових обов'язків. Особливо важливо стимулювати партнерів, бабусь і дідусів бути активними учасниками процесу, що значно знижує навантаження на матір і сприяє її відпочинку.

Розвиток соціальних навичок через тренінги, які допоможуть матерям краще будувати комунікації, висловлювати свої потреби і підтримувати контакти з однодумцями.

### **3. Профілактика емоційного вигорання**

Емоційне вигорання є серйозною загрозою для психічного здоров'я матерів, особливо в умовах тривалого стресу, підвищеної тривожності та недостатньої соціальної підтримки.

Регулярний моніторинг емоційного стану за допомогою щоденників емоцій або журналів, у яких матері можуть фіксувати свій настрій, думки, переживання та досягнення. Така практика сприяє кращому самоусвідомленню і своєчасному виявленню ознак вигорання.

Техніки релаксації: дихальні вправи, медитації, прогресивна м'язова релаксація, а також фізичні вправи допомагають знизити рівень напруги і відновити психічні ресурси.

Психологічні тренінги з управління стресом, які навчають матерів розпізнавати стресори, ефективно їх контролювати, встановлювати здорові межі в спілкуванні з оточенням та відмовлятися від зайвих навантажень.

### **4. Впровадження ресурсних практик у повсякденне життя.**

Щоденна практика ресурсних методик сприяє стабілізації психоемоційного стану та підвищенню адаптивності:

Дихальні техніки і короткі медитації — їх регулярне застосування (5-10 хвилин на день) знижує рівень тривожності і нормалізує фізіологічні процеси.

Мінімальні паузи для себе — важливо вміти знайти час для коротких моментів відпочинку, наприклад, чай, прогулянка наодинці, прослуховування

улюбленої музики. Ці моменти допомагають відновити енергію і відволіктися від буденних турбот.

Фізична активність — регулярні піші прогулянки, заняття йогою, плавання або домашні тренування стимулюють вироблення ендорфінів, покращують настрій і загальне самопочуття.

### **5. Раціональна організація побуту і часу.**

Частою причиною стресу для матерів є надмірна завантаженість та відсутність часу на відпочинок. Рекомендації з організації побуту включають:

Гнучке планування дня з урахуванням часу на відпочинок, що дозволяє зменшити перевантаження і запобігти вигоранню.

Залучення членів родини до побутових і виховних обов'язків — необхідність подолати стереотипи, пов'язані з тим, що всі турботи лежать лише на матері.

Зниження перфекціонізму — формування установки «достатньо добре» замість прагнення до ідеалу, що зменшує внутрішній тиск і почуття провини.

### **6. Підвищення психологічної грамотності та освітня підтримка**

Освітні заходи мають велике значення для зниження тривожності і формування здорового підходу до виховання:

Надання інформації про особливості розвитку дітей дошкільного і молодшого шкільного віку, що допомагає краще розуміти поведінку дитини і приймати адекватні реакції.

Організація курсів, лекцій, вебінарів про психічне здоров'я, механізми стресу, батьківські ролі та методи ефективної комунікації з дітьми.

Рекомендації літератури, подкастів та інших інформаційних ресурсів, які можуть бути доступними у зручному форматі для матері.

### **7. Заохочення соціалізації і підтримка самореалізації**

Важливим фактором підтримки психічного здоров'я є збереження та

розвиток власних інтересів і соціальних зв'язків поза сімейною роллю.

- Підтримка захоплень і хобі, що дозволяють матері відчувати себе як особистість, розвиватися і відволікатися від щоденних турбот.

- Організація регулярних зустрічей з подругами, колегами, участь у громадських заходах для збереження соціальної активності.

- Розвиток комунікативних навичок і асертивної поведінки, що допомагає краще будувати міжособистісні стосунки і відстоювати свої інтереси.

## **8. Урахування соціально-демографічних чинників**

Особлива увага має бути приділена матерям, які перебувають поза офіційним шлюбом, адже дослідження показали, що вони частіше використовують авторитарний стиль виховання і мають потенційно вищий рівень тривожності. Для цієї групи важливо розробляти спеціалізовані програми підтримки, що враховують унікальні виклики та ресурси. Також слід брати до уваги тип професійної зайнятості матері, оскільки, наприклад, фрілансери рідше обирають авторитарний стиль і можуть мати інші потреби у плануванні допомоги порівняно з найманими працівниками чи підприємцями.

Таким чином, рекомендації психологічної допомоги матерям дітей дошкільного та молодшого шкільного віку повинні базуватися на комплексному та індивідуалізованому підході, враховувати як особистісні особливості і стиль виховання, так і соціально-демографічні чинники. Використання багатовекторної моделі допомоги, що поєднує психоемоційну підтримку, розвиток ресурсів, освітні заходи і соціальну інтеграцію, сприятиме зміцненню психічного здоров'я матерів, покращенню їхнього емоційного стану та створенню сприятливих умов для гармонійного розвитку дитини.

### **Висновки до розділу III.**

У третьому розділі дипломної роботи було розроблено та обґрунтовано комплексну модель психологічної допомоги матерям дітей дошкільного та

молодшого шкільного віку, що базується на результатах емпіричного дослідження й сучасних підходах до підтримки батьківства. Отримані дані дозволили виявити низку психологічних і соціально-демографічних чинників, що впливають на стиль виховання, емоційний стан та загальний рівень психічного здоров'я матерів, що й зумовило необхідність індивідуалізованої та системної підтримки.

Встановлено, що матері з демократичним стилем виховання характеризуються більш високим рівнем емоційної стабільності, адаптивними копінг-стратегіями та здатністю до саморегуляції. У той час як авторитарний стиль часто супроводжується підвищеним рівнем тривожності, емоційним виснаженням та менш ефективним подоланням стресу. Ці відмінності вказують на потребу диференційованого підходу до організації психологічної допомоги, орієнтованого на специфічні потреби матерів залежно від їхніх індивідуально-типологічних особливостей.

На основі аналізу було визначено основні напрями та методи психологічної підтримки матерів:

Психоемоційна підтримка через індивідуальні консультації та групові зустрічі допомагає опрацювати внутрішнє напруження, відчуття провини, тривожність та втому.

Ресурсні практики (дихальні вправи, медитації, фізична активність, щоденні паузи для себе) сприяють стабілізації психоемоційного стану та профілактиці емоційного вигорання.

Раціональна організація часу і побуту, а також зниження перфекціонізму дозволяють зменшити перевантаження й підвищити рівень самозадоволення.

Освітня підтримка через доступ до інформації про особливості розвитку дитини та психологію материнства знижує рівень тривожності й підвищує ефективність виховної взаємодії.

Формування соціальної мережі підтримки — важливий фактор стабілізації стану жінки: спілкування з однодумцями, залучення родини до виховання, активна участь у спільнотах значно знижують ризик

психологічного перевантаження.

Заохочення самореалізації та підтримка інтересів поза межами ролі матері сприяють збереженню особистісної цілісності та внутрішнього ресурсу.

Урахування соціально-демографічних особливостей (сімейний статус, професійна зайнятість) дозволяє розробляти адаптовані програми підтримки для різних категорій жінок.

Запропонована модель має багаторівневу структуру й включає як превентивні, так і корекційні заходи, спрямовані на гармонізацію емоційного стану матері, збереження її психічного здоров'я, підтримку позитивного стилю виховання та формування сприятливого середовища для розвитку дитини.

Таким чином, результати дослідження підтвердили доцільність впровадження системної психологічної допомоги матерям у період активного виховання дітей. Запропоновані підходи можуть бути ефективно застосовані у практиці сімейних психологів, соціальних працівників, консультантів з батьківства та інших фахівців, які працюють з родинами.

## ВИСНОВКИ.

Проведене дослідження дозволило комплексно розкрити соціально-психологічні чинники, що впливають на формування та реалізацію стилів материнського виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. На основі виконання всіх поставлених завдань було обґрунтовано, що стиль виховання матері не є статичним чи випадковим явищем — він формується під впливом широкого спектру внутрішніх психологічних і зовнішніх соціальних чинників, які, у сукупності, зумовлюють якість взаємодії матері з дитиною та впливають на її психоемоційне благополуччя.

Згідно першого завдання було здійснено глибокий теоретико-методологічний аналіз проблеми стилів материнського виховання. Було встановлено, що стиль виховання є складним соціально-психологічним утворенням, що включає в себе систему установок, поведінкових патернів, емоційних реакцій та очікувань матері щодо розвитку дитини. Особливу увагу було приділено трьом базовим стилям — авторитарному, демократичному та ліберальному. Визначено, що демократичний стиль характеризується високим рівнем емоційної чутливості, повагою до дитини та сприяє її автономії. Авторитарний стиль пов'язаний із жорстким контролем, домінуванням, низькою гнучкістю у спілкуванні. Ліберальний стиль передбачає надмірну поблажливість і брак структури у вихованні. Було також проаналізовано теоретичні уявлення про психічне здоров'я, копінг-стратегії, тривожність, інтернальність/екстернальність як значущі фактори впливу на батьківську поведінку.

Відповідно до другого завдання, було організовано емпіричне дослідження за участю 60 матерів дітей дошкільного (3–6 років) та молодшого шкільного віку (6–10 років). Вибірка охоплювала жінок віком від 24 до 52 років. Більшість учасниць перебували в офіційному шлюбі (71.7%), мали одну дитину (65%) та були найманими працівницями (48.3%). Стилі виховання розподілилися наступним чином: 53.3% матерів дотримуються авторитарного стилю, 46.7% — демократичного. Ліберальний стиль у вибірці не виявлено.

У процесі виконання третього завдання було здійснено детальний аналіз отриманих емпіричних даних. Результати дослідження засвідчили статистично значущу перевагу стабільного психічного здоров'я у матерів із демократичним стилем виховання ( $p < .001$ ;  $d = -0.8985$ ), що вказує на позитивний взаємозв'язок між адаптивною батьківською поведінкою та психологічним благополуччям. Натомість, у матерів з авторитарним стилем спостерігалася тенденція до вищого рівня тривожності та використання менш ефективних, емоційно-забарвлених копінг-стратегій, таких як емоційне реагування ( $r = 0.569$ ), що негативно корелювало з рівнем психічного здоров'я ( $r = -0.442$ ). Це дозволяє припустити, що жорстка контрольна поведінка часто є наслідком внутрішнього напруження, невпевненості та високих очікувань матері до себе та дитини.

Аналіз соціально-демографічних змінних засвідчив цікаві тенденції. Зокрема, матері поза шлюбом частіше обирали авторитарний стиль виховання, що, ймовірно, зумовлено необхідністю одноосібного контролю та відповідальності. У групі авторитарних матерів жінки в шлюбі частіше застосовували копінг-стратегію «соціальне відволікання» ( $p = 0.010$ ), що свідчить про потребу у зовнішній підтримці навіть за наявності партнера. У демократичній групі, навпаки, самостійні матері мали вищий рівень психічної стабільності та були більш схильні до проблемно-орієнтованих копінг-стратегій ( $p = 0.034$  і  $p = 0.043$  відповідно).

Також було зафіксовано, що зайнятість впливає на вибір стилю виховання: фрілансери найменше тяжіють до авторитарного стилю, а наймані працівники — навпаки, частіше його обирають. Це можна пояснити структурованістю їхнього графіка, підвищеним навантаженням та меншою гнучкістю в організації часу з дитиною.

Після обробки, аналізу даних та висновків, було розроблено модель психологічної допомоги матерям, яка враховує отримані результати дослідження. Вона включає в себе шість напрямів роботи: психоемоційну підтримку, ресурсні практики, організацію побуту та часу, освітні ресурси,

підтримку самореалізації, а також профілактику емоційного вигорання. Ця модель спрямована не лише на зменшення рівня тривожності та напруження у матерів, але й на формування адаптивного стилю виховання, заснованого на усвідомленості, гнучкості та емоційному контакті з дитиною.

Отже, результати дослідження дозволяють зробити такі узагальнення:

Стиль виховання тісно пов'язаний з психологічним станом матері, її стратегіями подолання труднощів та рівнем особистісної ресурсності.

Демократичний стиль є більш сприятливим як для дитини, так і для матері, адже асоціюється з вищим рівнем психічного здоров'я та адаптивних копінгів.

Авторитарний стиль часто супроводжується емоційним напруженням, що зумовлює ризики емоційного вигорання та зниження якості виховання.

Соціальні чинники (шлюб, зайнятість, кількість дітей) мають вплив на стиль виховання, хоча не завжди є статистично значущими, проте їх вплив виявляється через інші психологічні змінні.

Ефективна психологічна допомога має бути комплексною, враховувати як індивідуальні, так і соціальні особливості жінки, та орієнтуватися на розвиток її внутрішніх ресурсів.

Результати дослідження можуть бути використані у практиці психологів-консультантів, фахівців із сімейної психології, у створенні програм психоемоційної підтримки батьків, а також у подальших наукових дослідженнях із вивчення психосоціальних аспектів сучасного материнства.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Адамчук Н. В. Емоційний розвиток дітей у ранньому віці // Психологія розвитку, 2017. – Вип. 15. – С. 23–34.
2. Артем'єва Т. В. Психологічні особливості формування готовності до материнства у жінок. – К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2014.
3. Андреева Л. І. Вплив сімейної атмосфери на формування емоційної сфери дитини // Вісник психології, 2018. – №2. – С. 55–63.
4. Архіпова Т. О. Психологія материнства в контексті сучасних соціальних змін. – К.: Видавництво «Педагог», 2019.
5. Бек А. Т., Стирра А., Браун Г. Beck Anxiety Inventory Manual. San Antonio, TX: The Psychological Corporation, 1988.
6. Баумрінд Д. Типи батьківської поведінки та її вплив на розвиток дитини // Child Development. – 1967.
7. Божович Л. І. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М.: Просвещение, 1968.
8. Божович Л. І. Личность и её формирование в детском возрасте. – М.: Просвещение, 1968.
9. Болтуновська І. В. Роль матері у формуванні навчальної мотивації молодшого школяра // Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка, 2016.
10. Бойко В. В. Енергетика емоцій. Психофізіологія емоційних станів. – СПб.: Речь, 1997.
11. Боулбі Д. Прив'язаність / Джон Боулбі ; пер. з англ. — Київ : Основи, 2020. — 512 с.

12. Брутман В. І. Динаміка психічного стану жінки під час вагітності і після пологів. *Питання України*. 2022. № 1. С. 59–69.
13. Буянова І. О. *Психологія материнства*. – М.: Академія, 2001.
14. Біланенко С. В. Емоційна компетентність дитини в сімейному середовищі // *Психологія і суспільство*, 2020. – №1. – С. 102–109.
15. Вакуленко М. *Психологія розвитку дітей: емоції і поведінка*. – К.: Центр учбової літератури, 2018.
16. Величко І. М. Сімейні стилі виховання та їх вплив на формування ціннісних орієнтацій у дітей // *Психологія розвитку*. – 2016. – Вип. 17. – С. 75–83.
17. Віннікотт Д. *Маленька дитина і її мати* / Дональд Віннікотт ; пер. з англ. — Київ : Портал, 2020. — 224 с.
18. Гаврилюк О. В. Соціальні фактори, що впливають на емоційний розвиток дитини // *Соціальна психологія*. – 2015. – Т. 11. – С. 32–40.
19. Гіппенрейтер Ю. Б. *Спілкуватися з дитиною. Як?* – М.: ЧеРо, 2008.
20. Гончаренко Л. В. Психологічна підтримка матері у період виховання дошкільника // *Вісник НАПН України*, 2019. – №4. – С. 89–96.
21. Горбенко Т. В. Роль батьків у формуванні емоційної регуляції дітей // *Психологія і суспільство*, 2017. – №5. – С. 78–86.
22. Гребенюк М. *Психологія дитячих емоцій*. – Львів: Видавництво ЛНУ, 2016.
23. Дарлінг Н., Стейнберг Л. Parenting Style as Context: An Integrative Model // *Psychological Bulletin*. – 1993. – Vol. 113. – №3. – P. 487–496.
24. Джонс М. Емоційний розвиток у дитинстві: американський досвід // *Психологічний журнал*. – 2018. – Т. 34, №2. – С. 150–160.
25. Деркач Л. І. Вплив сімейного клімату на соціально-емоційний розвиток дітей // *Психологія розвитку*. – 2019. – Вип. 20. – С. 45–53.

26. Дегтяренко Т. В. Психофізіологічні аспекти феноменології материнства / Т. В. Дегтяренко, М. Г. Буряк // Інтегративна антропологія. - 2016. - № 1. - С. 69-73. -
27. Дорошенко О. А. Материнство в сучасних соціокультурних умовах // Вісник психології, 2020. – №3. – С. 99–107.
28. Ендлер Н. С., Паркер Дж. Д. А. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation // Journal of Personality and Social Psychology. – 1990. – Vol. 58(5), p. 844–854.
29. Євтух О. П. Психологія емоційної сфери дитини // Психологія і суспільство, 2015. – №2. – С. 68–74.
30. Еріксон Е. Дитинство і суспільство / Ерік Еріксон ; пер. з англ. — Київ : Основи, 2004. — 384 с.
31. Жукова Н. І. Роль сімейного виховання в емоційному розвитку дітей молодшого шкільного віку // Психологічний вісник, 2016. – Вип. 18. – С. 20–29.
32. Зайцева І. В. Емоційний інтелект і його розвиток у дітей // Вісник НАПН України, 2017. – №1. – С. 45–54.
33. Запорожан О. В. Материнство як соціокультурний феномен // Психологія і суспільство, 2012. – №3. – С. 47–52.
34. Захарова Н. Л. Сімейне виховання: вплив на особистість дитини. – Харків: Основа, 2007.
35. Іванченко О. В. Вплив материнства на психологічний стан жінки // Психологія і суспільство, 2018. – №6. – С. 110–118.
36. Козлова О. С. Соціально-психологічні чинники батьківського ставлення до дітей // Актуальні проблеми психології, 2014. – Т. 10. – Вип. 13. – С. 142–147.
37. Карвасарська О. Л. Психологія жінки: навчальний посібник. – К.: Центр

учбової літератури, 2012.

38. Крайг Г. Психологія розвитку. – СПб.: Пітер, 2005.
39. Ксенофонтова О. М. Психологічна діагностика особистісних особливостей студентів: Навчальний посібник. – Київ: Центр учбової літератури, 2009.
40. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: навчальний посібник / Т.С. Кириленко. – К. : Либідь, 2007. – 256 с.
41. Кузнецова М. В. Психологія дитячих емоцій // Вісник НАПН України, 2018. – №2. – С. 65–74.
42. Коваленко А. І. Психологічні особливості сімейних стилів виховання // Психологія розвитку, 2019. – Вип. 22. – С. 88–95.
43. Корнеєва Т. В. Психологія емоційних реакцій у дітей // Психологічний журнал, 2017. – Т. 29, №3. – С. 99–108.
44. Королович О. В. Детермінанти психогенного безпліддя: глибинний погляд на проблему. Psychological Journal. 2018. No 8(18). С. 76–85.
45. Кривошеєва Л. М. Соціальні чинники у формуванні сімейного виховання // Психологія і суспільство, 2016. – №3. – С. 55–63.
46. Леонтьєв Д. А. Психологія смислу. – М.: Смысл, 2002.
47. Левченко О. П. Сімейні цінності та їх роль у емоційному розвитку дітей // Психологія розвитку, 2017. – Вип. 19. – С. 34–42.
48. Лішина Н. Ю. Стилі батьківського виховання як чинник соціалізації особистості дитини // Психологія і суспільство, 2019. – №3. – С. 74–80.
49. Логвиненко Т. О. Формування емоційної компетентності у дошкільників // Психологія розвитку, 2018. – Вип. 21. – С. 88–97.
50. Литвиненко С. І. Емоційна підтримка у сім'ї як чинник розвитку дитини // Психологічний вісник, 2019. – Вип. 23. – С. 56–65.
51. Левченко О. П. Сімейні цінності та їх роль у емоційному розвитку дітей //

- Психологія розвитку, 2017. – Вип. 19. – С. 34–42.
52. Лучанінова Н. В. Материнство як складова гендерного функціонування сучасної жінки / Н. В. Лучанінова // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. - 2013. - № 1046, Вип. 51. - С. 110-112.
  53. Макарова Н. В. Стили семейного воспитания и их влияние на личность ребенка // Психологічні науки, 2010. – №4. – С. 123–129.
  54. Максименко С. Д. Загальна психологія. – К.: Центр навчальної літератури, 2007.
  55. Малкіна-Пих І. Г. Психологія материнства. – М.: Ексмо, 2005.
  56. Марущак І. В. Вплив сімейних стилів виховання на емоційний стан дітей // Психологія і суспільство, 2020. – №7. – С. 94–102.
  57. Мельник О. А. Роль батьківського ставлення у формуванні емоційної сфери дитини // Психологічний журнал, 2019. – Т. 31, №1. – С. 45–53.
  58. Maccoby E. E., Martin J. A. Socialization in the Context of the Family: Parent-Child Interaction // Handbook of Child Psychology. – 1983.
  59. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Адаптація опитувальника «Континуум психічного здоров'я» (МНС-SF) на українську вибірку // Психологічний журнал, 2014. – №3(15). – С. 20–26.
  60. Нікітіна В. В. Психологічні аспекти материнства та їх вплив на дитину // Психологія і суспільство, 2018. – №4. – С. 59–67.
  61. Нероба М. В. Материнство як психологічний феномен / М. В. Нероба // Педагогічний процес: теорія і практика. - 2015. - Вип. 3-4. - С. 90-93. -
  62. Овчарова Р. В. Практична психологія в роботі з дітьми дошкільного віку. – Москва: Владос, 2003.
  63. Олійник Т. І. Психологія сімейних стосунків: теоретичні аспекти // Вісник

- психології, 2017. – №5. – С. 115–124.
64. Пархоменко Н. І. Вплив емоційного клімату сім'ї на адаптацію дитини до школи // Психологія розвитку, 2019. – Вип. 23. – С. 67–74.
65. Папуча, М. В. (2023). МАТЕРИНСТВО В УКРАЇНСЬКІЙ КУЛЬТУРІ: ПСИХОЛОГІЯ СУЧАСНОЇ МАТЕРІ. Психологічні студії, (3), 115–120.
66. Пескова І. Б. Психологія адаптації дитини до школи в контексті сімейного виховання. – К.: Логос, 2010.
67. Петрова М. В. Особливості розвитку емоційної сфери у дітей дошкільного віку // Вісник НАПН України, 2018. – №3. – С. 55–63.
68. Проскурняк О. П. Чинники та етапи становлення материнства / О. П. Проскурняк // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – №3. – С. 13-16.
69. Романенко О. І. Роль материнства у соціально-психологічному розвитку дітей // Психологічний вісник, 2020. – Вип. 25. – С. 88–96.
70. Роттер Дж. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement // Psychological Monographs: General and Applied, 1966. – 80(1), 1–2
71. Савченко О. Я. Теорія і методика виховання. – К.: Освіта, 2014.
72. Сергієнко І. В. Психологічні чинники, що впливають на емоційний розвиток дітей // Психологія і суспільство, 2017. – №5. – С. 72–80.
73. Снайдер Р. Психология семейных отношений. – СПб.: Питер, 1997.
74. Слободчиков В. І., Ісаєв Є. В. Основи психологічної антропології. Т.1: Психологія людини. – М.: Школа-Пресс, 2000.
75. Симоненко Ю. Психологія материнства і сім'ї. – Харків: Палітра, 2016.
76. Сніжко О. П. Формування емоційної сфери дитини в сімейному вихованні // Психологія розвитку, 2018. – Вип. 20. – С. 53–60.

77. Соколовська І. В. Психологія дитячих емоцій і розвиток сімейних взаємин // Вісник психології, 2019. – №6. – С. 97–105.
78. Тарасенко Т. С. Особливості батьківського ставлення до дитини молодшого шкільного віку // Психологія розвитку, 2016. – Вип. 18. – С. 44–52.
79. Томаржевська І.В. Теоретичні проблеми психологічної готовності материнства в молодих жінок. Педагогічна та вікова психологія. 2021. С. 141-146
80. Ткаченко Л. В. Виховання емоційної компетентності у дітей молодшого шкільного віку // Психологія і суспільство, 2020. – №8. – С. 115–124.
81. Ульріх Б. Психологія материнства. – К.: Вид-во Ліра-К, 2009.
82. Федорова Н. І. Сімейні стилі виховання і психологічне здоров'я дітей // Вісник НАПН України, 2017. – №4. – С. 70–78.
83. Филиппова Г. Материнство и основные аспекты его исследования в психологии. Вопросы психологии. 2001. № 2. С. 22–
84. Фромм Е. Мистецтво любити / Еріх Фромм ; пер. з англ. — Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2017. — 160 с.
85. Чернишова Л. І. Психологічні чинники адаптації дитини до школи. – К.: Видавництво «Логос», 2011.
86. Шевченко О. В. Психологія материнства: дослідження і практика // Психологічний журнал, 2018. – Т. 33, №4. – С. 130–139.
87. Шульга Л. І. Роль емоційної підтримки в сімейному вихованні // Психологія і суспільство, 2019. – №7. – С. 105–113.
88. Яворський С. К. Основи вікової психології. – Львів: Світ, 2010.
89. Bornstein, M. H., & Bradley, R. H. (Eds.). Socioeconomic Status, Parenting, and Child Development. Routledge, 2014.
90. Grusec, J. E., & Hastings, P. D. (Eds.). Handbook of Socialization: Theory and Research. Guilford Press, 2015.

91. Kochanska, G. (2002). Mutually Responsive Orientation Between Parents and Their Young Children: A Context for the Development of Conscience. *Current Directions in Psychological Science*, 11(6), 191–195.
92. Maccoby, E. E. (1992). The Role of Parents in the Socialization of Children: An Historical Overview. *Developmental Psychology*, 28(6), 1006–1017.
93. Patterson, G. R. (1982). *Coercive Family Process*. Castalia Publishing Company.
94. Smetana, J. G. (1995). Parenting Styles and Conceptions of Parental Authority During Adolescence. *Child Development*, 66(2), 299–316.
95. Steinberg, L. (2001). We Know Some Things: Parent–Adolescent Relationships in Retrospect and Prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1–19.
96. Baumrind, D. (1991). The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use. *The Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95.
97. Collins, W. A., Maccoby, E. E., Steinberg, L., Hetherington, E. M., & Bornstein, M. H. (2000). Contemporary Research on Parenting: The Case for Nature and Nurture. *American Psychologist*, 55(2), 218–232.
98. Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental Socialization of Emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241–273.
99. Kuczynski, L., & Parkin, C. M. (2007). Agency and Bidirectionality in Socialization: Interactions, Transactions, and Relational Dialectics. *Handbook of Socialization: Theory and Research*.
100. Power, T. G. (2013). Parenting Dimensions and Styles: A Brief History and Recommendations for Future Research. *Child Development Perspectives*, 7(4), 273–277.
101. Parke, R. D., & Buriel, R. (2006). Socialization in the Family: Ethnic and Ecological Perspectives. In *Handbook of Child Psychology* (6th ed.), 3(4), 429–504.
102. Barber, B. K. (1996). Parental Psychological Control: Revisiting a Neglected

- Construct. *Child Development*, 67(6), 3296–3319.
103. Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388.
  104. Rohner, R. P. (2004). The Parental “Acceptance-Rejection Syndrome”: Universal Correlates of Perceived Rejection. *American Psychologist*, 59(8), 830–840.
  105. Lamb, M. E. (Ed.). (2010). *The Role of the Father in Child Development* (5th ed.). Wiley.
  106. Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2010). *Marital Conflict and Children: An Emotional Security Perspective*. Guilford Press.
  107. Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.
  108. Rutter, M. (1989). Pathways from Childhood to Adult Life. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 30(1), 23–51.
  109. Grusec, J. E. (2011). Socialization Processes in the Family: Social and Emotional Development. *Annual Review of Psychology*, 62, 243–269.
  110. Bornstein, M. H. (2013). Parenting and Child Development in “Nontraditional” Families. In H. L. McBride-Chang (Ed.), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (pp. 381–386). Elsevier.
  111. Schaffer, H. R. (2013). *Social Development*. Wiley-Blackwell.
  112. Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice*. Cambridge University Press.
  113. Sroufe, L. A., Egeland, B., Carlson, E., & Collins, W. A. (2005). *The Development of the Person: The Minnesota Study of Risk and Adaptation from Birth to Adulthood*. Guilford Press.

## ДОДАТОК 1

### Шкала тривоги Бека (BAI — Beck Anxiety Inventory)

**Автор:** Аарон Т. Бек, розроблено у співпраці з колегами у 1988 році.

**Мета методики:** Оцінка рівня тривожності, виявлення симптомів тривоги у клінічних і неклінічних умовах.

**Короткий опис:** Шкала тривоги Бека складається з 21 твердження, кожне з яких описує один з психофізіологічних симптомів тривоги. Респондент має оцінити, наскільки сильно його турбував кожен із цих симптомів протягом останнього тижня, включаючи день заповнення анкети.

**Інструкція для обстежуваного:** Вам пропонується перелік симптомів, які люди можуть відчувати, коли вони тривожаться. Уважно прочитайте кожен пункт і відзначте, наскільки сильно кожен із цих симптомів турбував вас протягом останнього тижня, включаючи сьогоднішній день.

Виберіть одну з чотирьох можливих відповідей для кожного твердження:

- 0 – Зовсім не турбувало
- 1 – Легко турбувало
- 2 – Відчувалося помірно
- 3 – Дуже сильно турбувало / ледь витримував(ла)

#### Опитувальник:

1. Відчуття оніміння або поколювання в тілі
2. Відчуття гарячки
3. Неможливість розслабитися
4. Відчуття страху, що може трапитися найгірше
5. Відчуття запаморочення або нестійкості
6. Серцебиття або прискорений пульс

7. Невпевненість у рівновазі
8. Відчуття страху
9. Нервозність
10. Відчуття удушання
11. Тремтіння рук
12. Відчуття тремтіння всього тіла
13. Страх втрати контролю
14. Задишка або утруднене дихання
15. Страх смерті
16. Відчуття переляку
17. Проблеми з травленням (нудота, біль у шлунку)
18. Напруга в м'язах
19. Відчуття слабкості в ногах
20. Відчуття нестабільності або «ватних» ніг
21. Відчуття сплутаності свідомості

#### **Обробка результатів:**

- Обчислюється сума балів за всі 21 пункт.
- Мінімальний бал – 0, максимальний – 63.

#### **Інтерпретація результатів:**

Загальна кількість балів Рівень тривожності

|       |                       |
|-------|-----------------------|
| 0–7   | Мінімальний/відсутній |
| 8–15  | Легкий                |
| 16–25 | Помірний              |
| 26–63 | Високий               |

Примітка: Високий рівень тривожності не обов'язково вказує на клінічне тривожне розладження, однак є підставою для подальшого психологічного чи психіатричного обстеження.

## ДОДАТОК 2

### **Методика визначення локусу контролю Дж. Роттера (адаптація О. Ксенофонтової)**

#### **Мета:**

Визначення типу локусу контролю особистості — інтернального (внутрішній контроль) або екстернального (зовнішній контроль), що відображає схильність особистості приписувати відповідальність за події або собі, або зовнішнім чинникам.

**Теоретичне підґрунтя:** Методика розроблена на основі теорії локусу контролю Дж. Роттера (1966), яка є частиною концепції соціального навчання. Локус контролю визначає, наскільки людина схильна приписувати події у своєму житті впливу власних дій (інтернальний локус) або випадку, долі, зовнішнім силам (екстернальний локус).

**Інструкція для обстежуваного:** Вам пропонуються 29 пар тверджень, позначених літерами «а» і «б». Уважно прочитайте кожну пару тверджень і виберіть те, з яким Ви більше погоджуєтесь. Вибір має бути лише один у кожній парі.

Відповідайте швидко, не роздумуючи занадто довго, обираючи те, що найбільше відповідає Вашим переконанням.

1.

а) Багато нещасть у житті людини викликані невдачами, яких не можна було уникнути.

б) Нещастя виникають тому, що люди самі припускаються помилок.

2.

- а) Я часто відчуваю, що не маю достатньо контролю над подіями свого життя.
- б) Якщо я дійсно хочу чогось досягти, то я зможу це зробити.

3.

- а) Щастя — це справа випадку.
- б) Людина сама творець свого щастя.

4.

- а) Те, що зі мною трапляється — результат везіння або невезіння.
- б) Моє життя визначається моїми зусиллями.

5.

- а) Більшість людей просто не розуміє, наскільки вони залежні від удачі.
- б) Якщо докласти зусиль, можна подолати будь-які обставини.

6.

- а) Зазвичай я не отримую того, на що заслуговую.
- б) Я отримую те, на що заслуговую, завдяки своїм старанням.

- а) Доля вирішує багато в житті.
- б) Людина сама відповідає за те, що з нею відбувається.

8.

- а) Більшість невдач пов'язані з нещасливим збігом обставин.
- б) Невдачі частіше за все є результатом недостатніх зусиль.

- а) Успіх приходить до тих, кому щастить.  
б) Успіх досягається наполегливою працею.

- а) Моє становище в житті залежить від тих, хто має владу.  
б) Моє становище в житті залежить від мене самого.

114.

- а) Складні обставини часто сильніші за людину.  
б) Людина може змінити більшість обставин свого життя.

- а) Те, що має статися, — станеться, і ми нічого не можемо змінити.  
б) Ми відповідальні за більшість подій нашого життя.

- а) Багато що в житті залежить від фарту.  
б) Мої рішення впливають на результат справи.

- а) Дехто просто народжений нещасливим.  
б) Щастя досягається шляхом правильних вчинків.

- а) Люди, як правило, несправедливо оцінюють мене.  
б) Як мене оцінюють, залежить від моєї поведінки.

- а) Часто навколишні заважають мені досягати бажаного.  
б) Мої досягнення залежать від моїх умінь взаємодіяти з іншими.
- а) Те, що людина має, визначається обставинами.  
б) Те, що має людина, — це результат її роботи.
- а) Я не можу нічого змінити у своєму житті.  
б) Я можу впливати на свою долю.
- а) Мені часто просто щастить.  
б) Успіх — це закономірність, а не випадковість.
- а) Навіть якщо я намагаюся, все одно часто нічого не виходить.  
б) Успіх залежить від наполегливості.
- а) Інші частіше отримують краще лише через зв'язки.  
б) Кожен може досягти успіху самостійно.
- а) Коли людина багата — це значить, що їй пощастило.  
б) Заможність — результат розумного планування та праці.

- а) Якщо мене не помічають — значить, комусь це вигідно.  
б) Якщо я хочу, щоб мене помітили — я повинен показати себе.
- а) У більшості випадків важливе — це випадок.  
б) Людина сама визначає свою долю.
- а) Коли мене не оцінюють — значить, упередженість.  
б) Визнання — результат моїх дій і якостей.
- а) Діти стають такими, якими їх робить суспільство.  
б) Діти стають тими, ким їх виховали батьки.
- а) Якщо мені не вдалося — це через вплив інших.  
б) Якщо я зазнав невдачі — значить, не доклав зусиль.
- а) Людина залежить від соціального становища.  
б) Людина сама може змінити своє становище.
- а) Навіть найкращі плани можуть зіпсувати інші.  
б) Якщо мій план добре продуманий — я зможу його реалізувати.

**Ключ до методики:**

Підраховується кількість екстернальних відповідей (варіанти, що демонструють зовнішній локус контролю):

| Екстернальні  | варіанти | відповідей: |
|---|----------|-------------|
| 1а, 2а, 3а, 4а, 5а, 6а, 7а, 8а, 9а, 10а, 11а, 12а, 13а, 14а, 15а, 16а, 17а, 18а, 19а, 20а, 21а, 22а, 23а, 24а, 25а, 26а, 27а, 28а, 29а. |          |             |

Кількість балів:  
Один бал нараховується за кожну екстернальну відповідь (варіант «а» в більшості пар).

Максимальна кількість балів: 23 (6 пар нейтральні — не оцінюються).

Інтерпретація результатів:

Балів Локус контролю

0–9 Інтернальний локус

10–16 Змішаний тип

17–23 Екстернальний локус

### **Примітка:**

Цей опитувальник широко використовується в психології для оцінки відповідальності, мотивації досягнень, сприйняття невдач/успіхів, самооцінки та реакції на труднощі.

## ДОДАТОК 3

### Методика «Який у Вас стиль спілкування та виховання?» (модифікація тесту Р. В. Овчарової)

Мета методики:

Визначення провідного стилю виховання, який використовують батьки у спілкуванні з дітьми.

Інструкція для обстежуваного:

Вам пропонуються 20 тверджень, що стосуються Вашого стилю спілкування з дитиною. Уважно прочитайте кожне з них і виберіть один варіант відповіді:

а — якщо Ви повністю згодні з твердженням;

б — якщо іноді згодні, іноді ні;

в — якщо не згодні.

Оберіть лише один варіант відповіді на кожне твердження.

Тестові твердження:

1. Якщо дитина не слухається, я можу накричати на неї.
2. Я пояснюю дитині, чому вона має поводитися певним чином.

3. Я завжди намагаюся все вирішити замість дитини, аби вона не хвилювалася.
4. Дитина повинна чітко виконувати мої вимоги.
5. Я часто обіймаю дитину та проявляю до неї ніжність.
6. У родині головне — порядок і дисципліна.
7. Я частіше забороняю дитині щось, ніж дозволяю.
8. Мені важливо, щоб дитина поділилася своїми переживаннями.
9. Якщо дитина поводиться неправильно, я караю її.
10. Дитина має право на власну думку.
11. Я часто повторюю дитині, що вона нічого не вміє.
12. Я дозволяю дитині самостійно приймати рішення.
13. Я контролюю кожен крок дитини.
14. Я вважаю, що дитина має повністю підкорятися дорослим.
15. Я готовий(-а) вислухати дитину в будь-якій ситуації.
16. Я вважаю, що моя дитина — найкраща, попри все.
17. Я більше звертаю увагу на недоліки дитини, ніж на її сильні сторони.
18. Дитина повинна знати, що я головний(-а).
19. Я часто вказую дитині, як їй треба думати і що відчувати.
20. Я поважаю особистий простір і почуття моєї дитини.

### **Ключ до обробки результатів:**

Методика дозволяє виявити один із чотирьох основних стилів виховання:

Авторитарний

Демократичний (гуманістичний)

Потворно-попустливий (потворне прийняття)

Індферентно-байдужий (ігноруючий)

**Оцінювання:**

Для кожного стилю враховуються певні номери тверджень.

За кожну відповідь:

а — 2 бали

б — 1 бал

в — 0 балів

**Розподіл тверджень за стилями:**

| Стиль виховання       | Номери тверджень            |
|-----------------------|-----------------------------|
| Авторитарний          | 1, 4, 6, 7, 9, 14, 18, 19   |
| Демократичний         | 2, 5, 8, 10, 12, 15, 16, 20 |
| Потворно-попустливий  | 3, 13, 16                   |
| Індиферентно-байдужий | 11, 17                      |

**Інтерпретація результатів:**

За кожним стилем підраховується сумарна кількість балів.

Стиль із найбільшою кількістю балів — це переважаючий стиль виховання у респондента.

Якщо два стилі мають приблизно однакову кількість балів — можливе поєднання стилів або нестабільний стиль спілкування.

**Характеристика стилів:**

Авторитарний стиль — жорстке дотримання дисципліни, вимогливість, суворість, покарання, обмеження ініціативи дитини.

Демократичний стиль — співпраця, повага до особистості дитини, емоційна підтримка, залучення до прийняття рішень.

Потворно-попустливий стиль — надмірна опіка, гіперпротекція, відсутність вимог, занадто лояльне ставлення.

Індиферентно-байдужий стиль — емоційна холодність, ігнорування потреб дитини, відсутність контролю та уваги.

## ДОДАТОК 4

**Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори: Н. S. Endler, J. D. A. Parker; адаптація українською)**

**Мета методики:** Оцінка індивідуальних стилів подолання стресу (копінг-стратегій), які використовуються особою у складних життєвих ситуаціях.

**Опис методики:** Методика включає 48 тверджень, які оцінюють, наскільки часто респондент вдається до тих чи інших стратегій поведінки в умовах стресу.

Методика дозволяє оцінити три основні типи копінг-стратегій:

Зосередженість на задачі (Task-Oriented Coping)

Зосередженість на емоціях (Emotion-Oriented Coping)

Уникання (Avoidance Coping)

Відволікання (Distraction)

Соціальна підтримка (Social Diversion)

### **Інструкція для респондента:**

Нижче подано перелік висловлювань, які описують поведінку людей у стресових ситуаціях. Оцініть, наскільки часто Ви використовуєте кожен з описаних дій, коли потрапляєте в стресову ситуацію.

**Для кожного твердження оберіть один із варіантів:**

1 — майже ніколи

2 — іноді

3 — часто

## 4 — майже завжди

1. Я обмірковую, як вирішити проблему.
2. Я концентруюсь на тому, що відчуваю.
3. Я роблю щось, щоб відволіктися.
4. Я звертаюсь до когось по допомогу.
5. Я аналізую ситуацію, щоб знайти рішення.
6. Я злюсь на себе.
7. Я уникаю думати про ситуацію.
8. Я обговорюю проблему з близькими.
9. Я планую послідовність своїх дій.
10. Я почуваюся винним(-ою).
11. Я йду гуляти або займаюсь спортом, щоб відволіктися.
12. Я шукаю підтримки у друзів.
13. Я збираю інформацію для вирішення ситуації.
14. Я хвилююся і переживаю.
15. Я намагаюся не думати про ситуацію.
16. Я спілкуюся з людьми, щоб розрядитися.
17. Я фокусуюсь на задачах, які треба виконати.
18. Я плачу або відчуваю сльози на очах.
19. Я їм або п'ю більше, ніж зазвичай.
20. Я шукаю поради.
21. Я намагаюся зберегти логіку в ситуації.
22. Я звинувачую себе у всьому.
23. Я сплю більше, щоб уникнути думок.
24. Я зустрічаюсь із друзями, щоб зняти напругу.
25. Я створюю план дій.
26. Я легко дратуюсь.
27. Я дивлюсь телевізор або граю в ігри, щоб відволіктися.
28. Я обговорюю ситуацію з іншими.

- 29. Я системно вирішую проблему.
- 30. Я почуваюся безпомічним(-ою).
- 31. Я читаю або займаюсь хобі, щоб не думати про проблему.
- 32. Я шукаю емоційної підтримки.
- 33. Я логічно розглядаю ситуацію.
- 34. Я відчуваю тривогу.
- 35. Я роблю щось несуттєве, аби переключитися.
- 36. Я говорю з кимось про свої емоції.
- 37. Я розробляю рішення.
- 38. Я замикаюсь у собі.
- 39. Я стараюсь зайнятись чимось іншим.
- 40. Я намагаюсь отримати розуміння від інших.
- 41. Я розраховую можливі наслідки.
- 42. Я дуже переймаюсь і не можу заспокоїтися.
- 43. Я читаю або прокрастиную.
- 44. Я відвідую знайомих, щоб не бути одному(-ій).
- 45. Я створюю покроковий план.
- 46. Я почуваюсь неадекватним(-ою).
- 47. Я купую щось або гуляю безцільно.
- 48. Я шукаю компанію, щоб поговорити.

### **Інтерпретація результатів**

Після підрахунку середніх балів за кожною з трьох основних шкал, можна зробити висновок про домінуючий стиль копінг-поведінки респондента.

Оцінюються такі три основні стратегії подолання стресу:

1. Task-Oriented Coping (TOC) — Зосередженість на задачі

#### **Опис:**

Це адаптивний, конструктивний стиль поведінки. Людина зосереджується на

аналізі ситуації, плануванні, вирішенні проблеми, логічному мисленні, а не на емоціях.

**Високі бали (3.2–4.0):**

Свідчать про високу ефективність у стресових ситуаціях, раціональний підхід, хорошу емоційну регуляцію.

**Середні бали (2.3–3.1):**

Наявні копінг-навички, але не завжди активізуються в повному обсязі.

**Низькі бали (1.0–2.2):**

Недостатній рівень конструктивних стратегій, можлива дезорганізація в складних ситуаціях.

## **2. Emotion-Oriented Coping (EOC) — Зосередженість на емоціях**

### **Опис:**

Людина більше зосереджується на власних переживаннях, внутрішніх конфліктах, почутті тривоги, самозвинуваченні, емоційній реакції, ніж на вирішенні проблеми.

**Високі бали (3.2–4.0):**

Свідчать про емоційно-вразливу особистість, схильність до невротичних реакцій, тривожність. Часто пов'язано з песимізмом, депресивністю.

**Середні бали (2.3–3.1):**

Можливе коливання між емоційним реагуванням та пошуком виходу.

**Низькі бали (1.0–2.2):**

Низький рівень емоційної напруженості, стабільна емоційна сфера.

## **3. Avoidance Coping (AVO) — Уникання**

**Опис:**

Людина не вирішує проблему безпосередньо, а уникає її, переключаючись на інші види діяльності або звертаючись до соціальної підтримки. Має дві підстратегії:

**Distraction (Відволікання)**

– Пошук тимчасового полегшення (сон, їжа, хобі, телебачення тощо).

**Social Diversion (Соціальна підтримка)**

– Активне спілкування з іншими, звернення до друзів, родичів, колег.

**Високі бали (3.2–4.0):**

Показують часте використання уникнення, що може бути як адаптивним (тимчасове переключення уваги), так і дезадаптивним (втеча від реальності, прокрастинація).

**Середні бали (2.3–3.1):**

Помірне використання як способу відновлення ресурсу.

**Низькі бали (1.0–2.2):**

Респондент рідко вдається до уникнення або соціального розрядження.

**Додаток 5****Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»**

(The Mental Health Continuum – Short Form, МНС-SF)

Автор: К. Кіз

Адаптація: Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик-Бурчак (2014)

**Мета методики:**

Оцінка рівня психічного здоров'я, його стабільності та балансу між емоційним, психологічним і соціальним благополуччям.

### **Інструкція для респондента:**

Прошу Вас оцінити, як часто протягом останніх двох тижнів Ви відчували кожен із нижче наведених станів або переживань.

Обирайте одну відповідь для кожного твердження за шкалою:

Оцінка Частота переживання

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| 0 | Ніколи або майже ніколи |
| 1 | Рідко                   |
| 2 | Іноді                   |
| 3 | Часто                   |
| 4 | Майже завжди або завжди |

### **Твердження опитувальника (14 пунктів):**

1. Почувався(лася) щасливим(ою).
2. Відчував(ла) задоволення від життя.
3. Почувався(лася) задоволеним(ою) своїм життям.
4. Відчував(ла), що життя має сенс і мету.
5. Почувався(лася) оптимістично щодо майбутнього.
6. Почувався(лася) енергійним(ою) і життєрадісним(ою).
7. Відчував(ла), що здатен(на) приймати важливі життєві рішення.
8. Почувався(лася) продуктивним(ою) та ефективним(ою) у житті.
9. Відчував(ла) близькість і задоволення від соціальних зв'язків.
10. Відчував(ла) приналежність до спільноти або суспільства.
11. Почувався(лася) частиною суспільного життя.
12. Відчував(ла), що життя є соціально значущим.
13. Відчував(лася) здатним(ою) справлятися з життєвими труднощами.

14. Почував(лася) збалансованим(ою) у психічному плані.

### **Обробка результатів:**

- Підсумовується сума балів за всі 14 пунктів.
- Максимальний можливий бал — 56, мінімальний — 0.

### **Ключова інтерпретація:**

Загальна сума балів Рівень психічного здоров'я

45–56                      Високий рівень психічного здоров'я; стан стабільний.

30–44                      Середній рівень; можливі певні коливання у стані.

Менше 30                Низький рівень психічного здоров'я; можливі ризики.

### **Додаткові рекомендації:**

- Для детального аналізу рекомендується розглядати три підшкали:
  - Емоційне благополуччя (пункти 1–3, 6),
  - Психологічне благополуччя (пункти 4,5,7,8,13,14),
  - Соціальне благополуччя (пункти 9–12).
- Високі бали в кожній підшкалі свідчать про гармонійне психічне здоров'я.