

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Рішенням засідання кафедри
педагогіки, психології та
менеджменту

Протокол № 6 від 10.05 2026 р.
завідувач кафедри

Юлія ГЕРАСИМЕНКО



«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІДЕНТИЧНОСТІ МАТЕРІВ
ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ»

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти

Групи ПС-24-14-ЗМ

КОРБУТ Крістіна Олександрівна

Науковий керівник:

доктор психологічних наук,

професор

РИБАЛКА Валентин Васильович

Біла Церква 2026

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: КОРБУТ Крістіна Олександрівна, група ПС-24-14-ЗМ

Назва: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІДЕНТИЧНОСТІ МАТЕРІВ ДІТЕЙ РАННЬОГО ВІКУ

Керівник: Рибалка Валентин Васильович

Підрозділ: Bila Tserkva institute of continuous professional education

Коефіцієнт подібності 1: 3.13%

Мікропробіли: 139

Заміна букв: 8

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

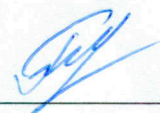
Висновок:

Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 3,13% відповідає встановленим вимогам. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування.

Дата 04.05.2026р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Підпис



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма: «Психологія»



ЗАТВЕРДЖУЮ

Доктор економічних наук, професор

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

» січня 2026 року

ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу здобувачці освіти
Корбут Крістіні Олександрівні

Тема роботи «Психологічні особливості ідентичності матерів раннього віку»

Науковий керівник доктор психологічних наук, професор Рибалка Валентин Васильович

Строк подання здобувачем освіти роботи: 01.05.2026

Вихідні дані до роботи: наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях та веб ресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, власні матеріали щодо психологічних особливостей.

Перелік питань, які потрібно розробити: визначити основні підходи до дослідження ідентичності матерів; провести емпіричне дослідження психологічних особливостей ідентичності матерів дітей раннього віку, визначити основні її чинники; розробити та апробувати програму розвитку ідентичності матерів дітей раннього віку.

Консультанти розділів роботи:

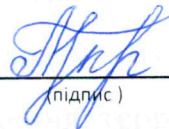
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Рибалка В.В., доктор психологічних наук, професор	15.02.2026	15.02.2026
2	Рибалка В.В. доктор психологічних наук, професор	10.03.2026	10.03.2026
3	Рибалка В.В. доктор психологічних наук, професор	30.04.2026	30.04.2026

Дата видачі завдання 15.01.2026

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

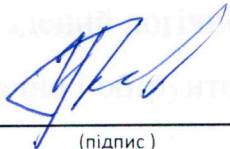
№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вивчення та аналіз наукової літератури з проблеми дослідження	20.01.2026- 10.02.2026	виконано
2.	Підбір психодіагностичного інструментарію	11.02.2026- 15.02.2026	виконано
3.	Організація та проведення основного емпіричного дослідження	16.02.2026- 04.03.2016	виконано
4.	Обробка та аналіз отриманих даних	05.03.2026- 10.03.2026	виконано
5.	Створення психокорекційної програми	11.03.2026- 13.03.2026	виконано
6.	Проведення психокорекційної програми	14.03.2026- 14.04.2026	виконано
7.	Проведення повторного емпіричного дослідження	15.04.2026- 20.04.2026	виконано
8.	Обробка та аналіз отриманих даних повторного емпіричного дослідження	21.04.2026- 25.04.2026	виконано
9.	Інтерпретація результатів та формулювання висновків	26.04.2026- 30.04.2026	виконано
9.	Оформлення текстової частини роботи;	01.05.2026- 04.05.2026	виконано
10.	Підготовка до публічного захисту	05.05.2026- 20.05.2026	виконано

Здобувач/ка освіти


 (підпис)

Корбут Крістіна

Керівник роботи


 (підпис)

Рибалка Валентин

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК

наукового керівника на кваліфікаційну роботу здобувача освіти другого
(магістерського) рівня

Корбут Крістіни Олександрівни

за темою: «Психологічні особливості ідентичності матерів дітей раннього віку»

Актуальність даної теми полягає у необхідності розробки психологічних програм розвитку особистісної ідентичності матерів дітей раннього віку.

У кваліфікаційній роботі магістра на основі аналізу наукових джерел з досліджуваної проблеми визначено основні підходи до дослідження ідентичності матерів як чинника трансформації ідентичності; проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей ідентичності матерів дітей раннього віку; визначено основні чинники ідентичності матерів дітей раннього віку; розроблено та апробовано програму розвитку ідентичності матерів дітей раннього віку.

Рівень підготовленості магістрантки до виконання наукового дослідження високий; вона опрацьовано понад 50 літературних джерел; застосовано різні теоретичні та емпіричні методи дослідження; теоретично обґрунтовані наукові ідеї втілено у практику. Матеріал викладений логічно, послідовно, аргументовано; висновки зроблені логічно і обґрунтовано.

Кваліфікаційна робота відповідає всім вимогам щодо виконання таких робіт. Під час виконання роботи магістрантка показала високий ступінь самостійності. Відсоток оригінальності кваліфікаційної роботи за допомогою комплексу StrikePlagiarism становить 96,9%.

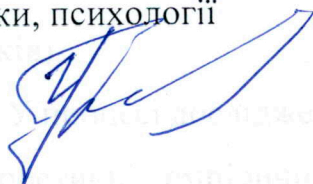
Вважаємо, що кваліфікаційна робота Корбут Крістіни Олександрівни розкрита на належному теоретичному та практичному рівнях, містить елементи наукової новизни, оформлена згідно встановлених вимог та рекомендується до захисту на засіданні екзаменаційної комісії. Кваліфікаційна робота заслуговує 89 балів (рівень В, «добре»).

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор

професор кафедри педагогіки, психології

та менеджменту



Валентин РИБАЛКА

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота: 130 сторінок, 7 рисунків, 15 таблиць, 54 джерела, 7 додатків.

Мета дослідження: дослідити психологічні особливості ідентичності матерів дітей раннього віку та визначити чинники, що впливають на її трансформацію.

Об'єкт дослідження: ідентичність особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості ідентичності матерів дітей раннього віку (0–5 років).

Методи дослідження. У процесі дослідження були використані комплексні методи, що включають теоретичні, емпіричні та статистичні методи аналізу даних. Теоретичні методи: аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми ідентичності материнства. Емпіричні методи: психодіагностичне тестування (проведено за допомогою Google Forms) із застосуванням тесту М. Куна «Хто Я?», опитувальника К. Роджерса (соціально-психологічна адаптація), тесту материнської ідентичності MIMI (Park & Choi, 2025) та авторської анкети «Особистісна ідентичність матері». Статистичні методи: кількісний аналіз отриманих даних, кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Спірмена).

Основний науковий результат дослідження полягає: у визначенні ключових психологічних чинників, що впливають на трансформацію ідентичності матерів дітей раннього віку (вік дитини, підтримка від оточуючих, тиск з боку родичів, вміння відстоювати себе, соціальна підтримка). Виявлено, що найбільш вразливою є група матерів дітей віком 13–36 місяців, в якій зафіксовано критичний рівень дезадаптації ($S=0,66$), критичний рівень виснаження (максимальні зусилля 4,49) та повне витіснення особистісної ідентичності материнською роллю. Запропоновано та апробовано програму

розвитку особистісної ідентичності матерів дітей раннього віку (12 занять), що включає рефлексивні практики, вправи на усвідомлення власних цінностей, інтересів та бажань, формування навичок встановлення особистісних кордонів, подолання почуття провини та відновлення ресурсу. Проведено аналіз змін у показниках особистісної ідентичності, адаптації, виснаження та байдужості матерів після участі в програмі, що підтвердило її практичну значущість для психологічної підтримки матерів дітей раннього віку.

Практичне значення дослідження: отримані результати можуть бути використані практичними психологами, соціальними працівниками та фахівцями з раннього втручання для надання психологічної підтримки матерям дітей раннього віку, а також у системі підготовки та підвищення кваліфікації психологів.

Ключові слова: ідентичність особистості, материнська ідентичність, особистісна ідентичність, матері дітей раннього віку, трансформація ідентичності, адаптація, дезадаптація, емоційне вигорання, байдужість, максимальні зусилля, корекційна програма, тест Куна, тест Роджерса, тест МІМІ (вимірювання материнської ідентичності, Пак і Чхве, 2025), психологічна підтримка.

ABSTRACT

Qualifying scientific paper: 129 pages, 7 figures, 15 tables, 54 sources, 7 appendices.

Purpose of the study: to investigate the psychological features of identity in mothers of young children and to determine the factors influencing its transformation.

Object of the study: personality identity as a psychological phenomenon.

Subject of the study: psychological features of identity in mothers of young children (0–5 years old).

Research methods. The study employed comprehensive methods including theoretical, empirical, and statistical data analysis. Theoretical methods: analysis, generalization, and systematization of scientific literature on the issue of maternal identity. Empirical methods: psychodiagnostic testing (conducted via Google Forms) using M. Kuhn's "Who Am I?" test, K. Rogers' questionnaire (socio-psychological adaptation), the Maternal Identity Measurement for Infants (MIMI, Park & Choi, 2025), and the author's questionnaire "Personal Identity of the Mother". Statistical methods: quantitative data analysis and correlation analysis (Spearman's rank correlation coefficient).

Main scientific result of the study: identification of key psychological factors influencing the transformation of identity in mothers of young children (child's age, support from others, pressure from relatives, ability to stand up for oneself, social support). It was found that the most vulnerable group is mothers of children aged 13–36 months, which recorded a critical level of maladaptation ($S=0.66$), a critical level of exhaustion (maximum effort 4.49), and complete replacement of personal identity by the maternal role. A program for the development of personal identity in mothers of young children (12 sessions) was proposed and tested, including reflective practices, exercises for awareness of one's own values, interests, and desires, formation of skills for setting personal boundaries, overcoming guilt, and restoring resources. An analysis

of changes in indicators of personal identity, adaptation, exhaustion, and indifference in mothers after participating in the program was conducted, confirming its practical significance for the psychological support of mothers of young children.

Practical significance of the study: the obtained results can be used by practical psychologists, social workers, and early intervention specialists to provide psychological support to mothers of young children, as well as in the system of training and professional development of psychologists.

Key words: personality identity, maternal identity, personal identity, mothers of young children, identity transformation, adaptation, maladaptation, emotional burnout, indifference, maximum effort, correctional program, Kuhn's test, Rogers' test, MIMI test (Maternal Identity Measurement for Infants, Park & Choi, 2025), psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП	12
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ	
ІДЕНТИЧНОСТІ МАТЕРІВ ДІТЕЙ РАННЬОГО ВІКУ	15
1.1. Основні підходи до дослідження ідентичності особистості в психології...	15
1.2. Психологічні особливості материнства як чинника трансформації ідентичності.....	24
1.3. Психологічний портрет матері дитини раннього віку: особливості самосприйняття та ідентичності.....	34
Висновки до розділу 1	44
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІДЕНТИЧНОСТІ МАТЕРІВ ДІТЕЙ РАННЬОГО ВІКУ.....	
2.1. Методика та організація дослідження психологічних особливостей ідентичності матерів дітей раннього віку.....	47
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей ідентичності матерів дітей раннього віку.....	51
2.3. Чинники ідентичності матерів дітей раннього віку.....	65
Висновки до розділу 2.....	67
РОЗДІЛ 3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічних особливостей ідентичності матерів дітей раннього віку.....	
3.1. Мета, завдання та механізм розвитку особистісної ідентичності матерів дітей раннього віку.....	70
3.2. Програма розвитку особистісної ідентичності матерів дітей раннього віку.....	72
3.3. Аналіз ефективності впровадження програми розвитку особистісної ідентичності матерів дітей раннього віку.....	73

Висновки до розділу 3.....82

ВИСНОВКИ85

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....89

ДОДАТКИ.....95

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний етап розвитку психологічної науки характеризується підвищеним інтересом до проблеми ідентичності особистості в умовах значущих життєвих змін. Материнство є одним із найбільш трансформаційних досвідів у житті жінки, що кардинально змінює її самосприйняття, соціальні ролі та психологічне функціонування. Особливої уваги заслуговує період, коли дитині від народження до п'яти років — саме тоді матір переживає найінтенсивніші зміни ідентичності, пов'язані з новою роллю, перерозподілом функцій у сім'ї та переосмисленням власного «Я».

Незважаючи на значну кількість зарубіжних досліджень з проблематики материнської ідентичності (Erikson, 1968; Marcia, 1980; Chodorow, 1978; Stern, 1995; Mercer, 2004; Hays, 1996), у вітчизняній психологічній науці ця тема залишається недостатньо вивченою. Окремі аспекти ідентичності особистості та материнства досліджували українські вчені С. Максименко, М. Савчин, Т. Титаренко, О. Кікінеджі, В. Москаленко, Л. Орбан-Лембрик, проте комплексних досліджень, які б розглядали психологічні особливості ідентичності матерів дітей раннього віку з урахуванням специфіки українського соціокультурного контексту, зокрема в умовах суспільної нестабільності та воєнного часу, залишається недостатньо.

Актуальність дослідження зумовлена також практичним запитом: психологи, соціальні працівники та фахівці з раннього втручання потребують теоретично обґрунтованих і емпірично підтверджених даних про психологічний стан матерів для надання їм ефективної фахової допомоги.

Отже, соціальний запит щодо розв'язання окресленої наукової проблеми, її актуальність та значущість, а також недостатнє її вивчення в українській психологічній науці зумовили вибір теми нашого дослідження: «Психологічні особливості ідентичності матерів дітей раннього віку».

Об'єкт дослідження: ідентичність особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості ідентичності матерів дітей раннього віку (0–5 років).

Мета дослідження: дослідити психологічні особливості ідентичності матерів дітей раннього віку та визначити чинники, що впливають на її трансформацію.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу наукових джерел з досліджуваної проблеми визначити основні підходи до дослідження ідентичності матерів як чинника трансформації ідентичності.

2. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей ідентичності матерів дітей раннього віку

3. Визначити основні чинники ідентичності матерів дітей раннього віку.

4. Розробити та апробувати програму розвитку ідентичності матерів дітей раннього віку

Гіпотеза дослідження: матері дітей раннього віку характеризуються специфічними особливостями ідентичності, зокрема переважанням дифузного або прийнятого статусу ідентичності, зниженим рівнем особистісної самооцінки та домінуванням материнської ролі над особистісною ідентичністю; при цьому існують значущі кореляційні зв'язки між статусом ідентичності матері, рівнем її самооцінки та віком дитини.

Методи дослідження.

Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми ідентичності материнства – для визначення теоретичних засад дослідження та побудови теоретичної моделі.

Емпіричні: психодіагностичне тестування із застосуванням стандартизованих методик для визначення статусів ідентичності та особливостей самосприйняття матерів.

Математико-статистичні: кількісний аналіз отриманих даних, кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Спірмена).

Наукова новизна дослідження полягає в апробації авторської анкети «Особистісна ідентичність» та авторської тренінгової програми «Розвиток особистісної ідентичності».

Теоретичне значення дослідження полягає у розробці теоретичної моделі ідентичності матерів дітей раннього віку, яка інтегрує компоненти особистісної та материнської ідентичності, чинники її трансформації та стратегії збереження в сучасних умовах;

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані практичними психологами, соціальними працівниками та фахівцями з раннього втручання для надання психологічної підтримки матерям дітей раннього віку, а також у системі підготовки та підвищення кваліфікації психологів.

Апробація: доповіді з теми роботи були зроблені на 4 науково-практичних конференціях, з них: 1 міжнародна та 3 всеукраїнських.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, який налічує 54 найменувань та 7 додатків. Основний зміст роботи викладено на 73 сторінках комп'ютерного набору. В тексті містяться 18 таблиць та 7 рисунків. Загальний обсяг роботи – 126 сторінок.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ІДЕНТИЧНОСТІ МАТЕРІВ ДІТЕЙ РАННЬОГО ВІКУ

1.1 Основні підходи до дослідження ідентичності особистості в психології

Проблема ідентичності особистості є однією з ключових у сучасній психологічній науці. Під ідентичністю розуміють динамічне утворення, що забезпечує відчуття цілісності, безперервності та визначеності власного «Я» в просторі та часі. У найпростішому розумінні ідентичність - це відповідь на запитання «Хто я?». Але в психології це поняття вийшло досить складним. Як говорять Гоян та Петранюк, у науковій літературі досі немає чіткого розмежування між поняттями «особистісна ідентичність» та «Я-концепція». Їх часто використовують як синоніми, хоча насправді вони означають інші речі [11, с. 108]. Як говорить Титаренко у навчальному посібнику «Сучасна психологія особистості» (2023), особистість є відкритою цілісністю, яка постійно самовизначається в соціокультурному просторі та індивідуально-психологічному часі [35, с. 14].

У сучасній психологічній науці існує багато підходів до розуміння того, що таке ідентичність особистості. Одні дослідники роблять акцент на її стабільності, інші - на здатності до змін. Аналіз літератури показує, що найбільш правильним є підхід, який поєднує ці погляди. Тому що якщо дивитися з одного боку, то можна не побачити всю картину. Як пише Богдана, ідентичність має одночасно статичні й динамічні характеристики. З одного боку, у людини є стабільне «ядро» особистості – це те, що забезпечує відчуття цілісності та неперервності власного «Я» в часі. З іншого боку, ідентичність постійно розвивається, проходить через кризу і трансформації. Авторка наголошує, що

зріла ідентичність це не просто застиглий образ себе, а здатність змінюватися, зберігаючи при цьому внутрішню цілість [3, с. 57].

Жилін та Смокова, виділяє декілька основних підходів до вивчення, ідентичності: психоаналітичний підхід (заснований на роботах Еріксона), когнітивний, поведінковий, екзистенційно-гуманістичний, структурно-динамічний підхід, підхід статусів ідентичності Дж. Марсія, а також підходи, які вивчають окремі види ідентичності етнічну, гендерну, професійну [15, с. 33-34].

Найбільш відомим є психоаналітичний підхід, який розвивав Еріксон. Краєва говорить, що Еріксон розумів ідентичність як відчуття людиною самої себе, своєї цілості та безперервності в часі, незважаючи на всі зміни, які з нею відбуваються [22, с. 212]. Це образ себе, який людина приймає і який дає їй відчуття впевненості та стабільності [22, с. 218]. У своїй книзі «Ідентичність і життєвий цикл» (1981) він показав, що ідентичність формується протягом усього життя людини. За Еріксоном, кожен віковий період має свою кризу, яку людину має подолати. Те, як людина долає ці кризи, і формує її ідентичність. Его-ідентичність, за Еріксоном, - це «впевненість у тому, що внутрішня тотожність і безперервність особистості узгоджується з тотожністю і безперервністю її значення для інших» [49, с. 90]. Інакше кажучи, людина відчуває себе цільною і розуміє, що інші бачать її так само. Важливо, що ідентичність формується на межі внутрішнього світу людини та вимог суспільства [49, с. 126]. Еріксон розрізняв індивідуальну ідентичність (відчуття себе людиною) та групову ідентичність (ототожнення себе з іншими унікальними людьми), а також ввів поняття «его-ідентичність» - усвідомлення людиною своєї якості. Він вважав, що ідентичність формується через наслідування значущим дорослим і що підлітковий вік є ключовим для її становлення.

Ідеї Еріксона розвинув Дж. Марсія (1980). Як зазначають Жилін та Смокова, Марсія запропонувала розглядати ідентичність через те, як людина вирішує життєві проблеми [15, с. 34]. Він розуміє ідентичність як «внутрішню, самоконструйовану, динамічну організацію потреб, здібностей, переконань та

індивідуальної історії» [50, с. 159]. Він виділив два важливі критерії: чи проходить людина через кризу (тобто чи шукає вона себе, чи пробує різні варіанти) і чи виконує певні зобов'язання (чи робить вибір, чи має стійкі цінності). Залежно від поєднання цих критеріїв, він описав чотири статуси ідентичності:

- дифузна ідентичність (людина не шукає себе і не має чітких цінностей);
- передчасна ідентичність (людина приймала готові цінності від інших, не шукаючи власних);
- мораторій (людина активно шукає себе, але ще не зробила вибір);
- досягнута ідентичність (людина пройшла через пошук і свідомо обрала свої цінності) [15, с. 34-35].

У психології також є поняття «самість». Краєва, аналізуючи роботи різних авторів, зазначає, що Юнг ввів це поняття для визначення глибинного центру особистості, який об'єднує свідомість і несвідомість та забезпечує психологічну цільність людини. Самість є основою, на якій будується ідентичність, але вони не тотожні [22, с. 50].

Дж. Міда та Ч. Кулі писали про інший підхід - інтеракціоністський (поведінковий). Вони не використовували слово «ідентичність», а говорили про «самість», яка формується в процесі соціальної взаємодії [22, с. 17]. Мід виділяв дві сторони самості: «Я» - це творча реакція людини, і «Ме» - це уявлення про те, як нас сприймають інші, соціальні норми [22, с. 46]. Ці дві сторони одночасно утворюють цілесну самість.

Пізніше І. Гофман розвинув ці ідеї, ввівши поняття «політика ідентичності» - це те, як людина керує враженнями про себе, впливає на інформацію, яку про неї отримують інші [15, с. 37]. Фогельсон доповнив цю модель, виділивши чотири види ідентичності: реальну (якою людина себе бачить), ідеальну (якою хоче бути), негативну (якою не хоче бути) і трансляційну (яка показує іншим) [15, с. 38].

Когнітивний підхід представлений теорією соціальної ідентичності Теджфела і Тернера (1979). Вони розглядали ідентичність як систему знань людини про себе, яка регулює її поведінку [53]. У цій системі вони виділили дві частини: особистісну ідентичність (індивідуальні риси, які відрізняють людей від інших) та соціальну ідентичність (приналежність до різних груп - родини, нації, професії). Залежно від того, яка ідентичність актуалізується, людина поводить себе або як унікальна особистість, або як член групи. Соціальна ідентичність - це «ті аспекти Я-образу індивіда, які впливають із сприйняття ним себе як члена певних соціальних груп» [53]. Наприклад, жінка може усвідомлювати себе не просто як індивідуальність, а як «матір», «українку», «педагога». Ми оцінюємо свою групу, порівнюючи її з іншими, і нам важливо, щоб це порівняння було на нашу користь. Якщо належність до групи робить нас нещасними, ми можемо спробувати піти з нею, по-іншому подивитися на неї або почати боротися за її кращу версію.

Брейкуел виділила чотири компоненти через які потрібно дивитися на ідентичність:

1. Біологічний організм – тіло, здоров'я, зовнішність, фізичні відчуття.
2. Змістовний вимір – те, якою людина себе описує («я - мама», «я - весела», «я – відповідальна»).
3. Ціннісний вимір – як людина оцінює ці свої характеристики ("це добре, що я відповідальна", "мені не подобається, що я сором'язлива").
4. Час – те, як ідентичність змінюється протягом життя (якою я була, якою стала, якою хочу бути).» [15, с. 38].

Бек в когнітивному підході (1976) пропонує дивитися на особистість через призму її думок та переконань. У своїй роботі «Когнітивна терапія та емоційні розлади» він показав, що наші емоції та поведінка часто є наслідком того, що ми думаємо, а не те, що відбувається насправді [46]. Хоча Бек точно не писав про ідентичність, його ідеї дуже важливі: вони допомагають зрозуміти, що наше уявлення про себе – це набір певних переконань, які можуть бути як

реалістичними, так і викривленими. В екзистенційно-гуманістичному підході ідентичність розуміють як базу для розвитку. Краєва пише, що Маслоу стверджував: людина не може реалізувати потенціал, стати тим, ким вона здатна стати, якщо в ній немає стійкого відчуття себе.

Спочатку потрібно знайти відповідь на питання "хто я?" потім "що я можу?" [22, с. 22]. Бьюдженталь розрізняв дві види ідентичності: ту, що спирається на минулий досвід і думку інших (вона може гальмувати розвиток), і процесуальну ідентичність, яка постійно змінюється і розвивається [22, с. 21].

Французький філософ Рікер запропонував розглядати ідентичність як розповідь. Цю ідею розвивають Гоян та Петранюк. Вони пояснюють, що наративна ідентичність – це історія власного життя, яку людину розповідає, поєднуючи минуле, теперішнє і майбутнє в єдине ціле [11, с. 114]. Така розповідь будується на нормах і цінностях, які є в культурі, і дозволяє людині зрозуміти себе, поєднати різні свої образи «Я», які були в різні періоди життя [11, с. 115].

У вітчизняній психології найбільш поширеним є структурно-динамічний підхід. Його представники розглядають ідентичність як динамічну структуру, яка постійно розвивається і прагне до цілісності. Краєва, досліджуючи підлітковий вік, підкреслює, що ідентичність формується через поступове об'єднання різних наслідувань, засвоєних ролей, в єдине ціле [22, с. 26].

Шнейдер говорить про ідентичність як про унікальне поєднання всіх характеристик особистості, яке змінюється під впливом соціального середовища. Вона описує ідентичність як відчуття власного «Я» в його неповторності, але з усвідомленням своєї належності до соціальної реальності [22, с. 22].

Важливим питанням у цьому підході є співвідношення особистісної та соціальної ідентичності. Павленко стверджує, що в кожен момент часу може актуалізуватися лише одна з них [22, с. 23]. Німецький філософ Габермас запропонував модель балансу ідентичності: особистісна ідентичність забезпечує єдність життєвого шляху людини (вертикальний вимір), а соціальна ідентичність дозволяє підтримувати різні соціальні ролі (горизонтальний вимір). Їхня

рівновага утворює Я-ідентичність. Важливий внесок у розуміння ідентичності зробили Гоян та Петранюк, які чітко розмежували поняття «особистісна ідентичність» та «Я-концепція». Вони доводять, що особистісна ідентичність - це цільне виявлення людини про себе, яке формується протягом життя і виражається в розповіді про себе. Вона поєднує різний досвід у єдине ціле, враховуючи норми та цінності суспільства. Я- концепція - це виявлення про себе на конкретному етапі життя, продукт самосвідомості, який людина може оцінити (тобто людина оцінює, подобається вона собі чи ні) і впливає на її ставлення до себе та інших. Різні Я-концепції, що змінюються з віком, через розповідь об'єднуються в цілесну особистісну ідентичність [11, с. 115].

Гресько, спираючись на роботи Бернса, описує структуру Я-концепції. Вона виділяє три компоненти:

- когнітивний - образ «Я», тобто виявлення людини про себе, свої якості;
- емоційно-оцінний - самооцінка, тобто емоційне ставлення до цих уявлень, до своїх якостей;
- поведінковий - дії та вчинки, які впливають з уявлень про себе та самооцінки [12, с. 10-11].

Ці три компоненти тісно пов'язані між собою і разом утворюють цілісну систему, яка регулює поведінку людини [12, с. 11]. У посібнику Титаренко (2023) детально аналізуються поняття самооцінки, рівня своїх прагнень та форми «Я». Самооцінка є стержнем «Я»-образу і виступає регулятором спілкування та життєдіяльності [39, с. 297]. Вона тісно пов'язана з рівнем прагнення особистості, (складністю цілей), яка людина перед собою ставить, і це також впливає на процес її здійснення [39, с. 251].

У монографії Федоренко, Мушкевич, Дучимінської, Магдисюк (2020) «Психологія молодшої сім'ї» детально розглядається гендерна ідентичність. Гендерна ідентичність – це «аспект самосвідомості, що описує переживання людиною себе як представника визначеної статі» [41, с. 16]. Вона формується під впливом суспільства, коли людина засвоює те, що виявляється «чоловічим» або

«жіночим». Це частина соціальної ідентичності, яка тісно переплітається з іншими уявленнями людини про себе – професійними, сімейними тощо [41, с. 16-17].

Гапоненко та Чаркіна говорять про підхід рефлексивно-рольового аналізу. Він розглядає ідентичність як єдність внутрішнього (рефлексія - роздуми про себе) та зовнішнього (рольова поведінка) [9, с. 142]. Автори виділяють два види рефлексії: конструктивну (спрямовану на самовдосконалення) та деструктивну (захисну, що виправдовує невдачі). Потім до них, формуються ролі: конструктивні (партнерські, відповідальні) та деструктивні (егоцентричні, імпульсивні) [9, с. 142]. Цей підхід особливо цінний для дослідження материнської ідентичності, дозволяє побачити, як внутрішні роздуми жінки про себе як матір, пов'язані з її реальною поведінкою з дитиною.

Поліщуки у своєму дослідженні аналізують кризові періоди у житті людини. Вони спираються на класичні уявлення Виготського. Ці уявлення говорять про те що кризи – це не патологія чи відхилення, а необхідний, закономірний етап розвитку. Негативні прояви, які ми спостерігаємо під час кризи (впертість, конфліктність, тривога), насправді є «тіньовою стороною» позитивних змін – людина ніби руйнує старе, щоб побудувати нове, більш досконале уявлення про себе [31, с. 83].

Поліщуки виділити два типи криз: нормативні (вікові) та ненормативні (життєві). Нормативні кризи – це закономірні етапи розвитку, через які проходить кожна людина (наприклад, криза 3 років, підліткова криза, криза середини життя). Вони передбачувані, мають свою логіку і вікові межі. Ненормативні кризи викликають раптово, у будь-якому віці, і викликані зовнішніми подіями – війною, втратою близької людини, розлученням, хворобою, втратою роботи [31, с. 84].

Це розмежування є дуже важливим для сучасної психології, особливо в умовах війни в Україні. Міщиха та Щуйко провели дослідження серед жінок віком від 25 до 40 років і отримали цифри, які показують, як виглядає

ненормативна криза на рівні емпіричних показників. Виявилося, що лише 43,8% опитаних жінок мають чітку мету в житті, і 39,7% розуміють, у чому ця мета відбувається. Загальна задоволеність життям серед респондентів склала лише 39,6% [22, с. 88]. Авторки також відзначають, що 43,7% досліджуваних жінок кажуть про «розмитість» цілей. Вони описують своє життя як порожнє чи нецікаве, відчують неспокій і розгубленість, коли думають про майбутнє і не можуть знайти свого покликання [22, с. 88–89]. Це класичні прояви кризи ідентичності – стану, коли звичне «Я» руйнується, а нове ще не сформувалося, і людина втрачає внутрішню опору.

Поняття кризового стану детально розкриває Петрук. Вона вважає це нормальною реакцією організму на екстремальні, психотравмуючі події. Людина в кризі відчуває високий рівень стресу, тривоги, депресії, апатії, їй важко планувати майбутнє, вона фіксується на травмуючій ситуації. Серед поведінкових проявів авторка називає використання захисних механізмів поведінки психіки – заперечення, вітиснення, ізоляцію, які можуть тимчасово знизити напругу, але не вирішують проблему [28, с. 115].

Титаренко у своїй монографії (2018) говорить, що основними показниками психологічного здоров'я є особистісна цільність, самореалізованість та самоврегульованість. Порушення цих складових можуть призвести до деструктивних змін ідентичності, коли людина втрачає відчуття цілісності та безперервності свого «Я» [38, с. 79]. Пізніше Титаренко у 2024 році говорить, що війна – це тригер, який активізує масштабні зміни в особистості. Жінка змінюється по іншому відповідати на питання «Хто я?», тобто починають по іншому себе ідентифікувати. Війна змінює ландшафт життя і жінка змушена перебудувати себе під ці нові умови життя [37, с. 80-87].

Види ідентичності. Одним із важливих видів ідентичності є гендерна ідентичність. Це усвідомлення людиною своєї належності до жіночої або чоловічої статі та прийняття тих ролей, які суспільство пов'язує з цим становищем. Жіноча ідентичність формується через засвоєння жіночих ролей у

процесі виховання та спілкування з оточуючими. Важливу роль відіграє досвід, який дівчина отримує в дитинстві. Другий вид ідентичності – це професійна ідентичність. Це розуміння людиною себе як фахівця, усвідомлення того, наскільки її особистісні цінності збігаються з тим, що вимагає від неї її професія. Професійна ідентичність допомагає людині краще працювати, розвиватися, досягати успіху у вибраній справі. Вона впливає на те, чи подобається людям її робота, чи хоче вона в ній удосконалюватися.

Особливе місце серед видів ідентичності займає материнська ідентичність. Це те, як жінка приймає себе в ролі матері, чи відчуває вона себе справжньою мамою, чи задоволена своєю материнською роллю. Материнська ідентичність формується не відразу, а розвивається протягом усього життя жінки. Вона залежить від того, якими були стосунки жінки з її власною матір'ю, чи відчувала вона в дитинстві любов і підтримку. Якщо ці стосунки були теплими та близькими, жінці легше стати гарною матір'ю [7, с. 62].

В умовах війни питання материнської ідентичності стає особливо важливим. Війна створює постійний стрес, який впливає на всіх, але найбільше – на жінок і дітей. Коли мати перебуває в стані стресу, це передається дитині. На несвідомому рівні дитина ніби «заражається» тривогою матері. Тому розуміння того, що таке материнська ідентичність і як вона формується, допоможе підтримати жінок і дітей у складних умовах [7, с. 62].

Отже, в психології існує багато підходів до розуміння ідентичності. Психосоціальний підхід Е. Еріксона показує загальну картину розвитку ідентичності. Він показує, що на кожному віковому етапі людина стикається з певною кризою. Коли людина успішно долає кризу формується зріла ідентичність, а якщо не успішно, то криза призводить до порушення ідентичності. Марсія розвинув трошки ідеї Еріксона. Він створив модель, яка показує різні варіанти розвитку ідентичності. Він виділив чотири статуси ідентичності: дифузна, передчасна, мораторій та досягнута. Від того чи переживала людина кризу пошуку себе та чи зробила вона свій власний вибір

залежить її розвиток. Теорія соціальної ідентичності Тайфеля та Тернера пояснює, як групи впливають на наше самосприйняття. Частина нашої ідентичності формується через вплив на нашу соціальну групу (родина, професія, нація). І залежно від того, яка група для нас є значимою, ми починаємо сприймати себе відповідним чином. Когнітивний підхід А. Бека розуміє, які думки та переконання лежать на основі нашої ідентичності, тому що саме через глибоке переконання людина оцінює свій досвід і формує уявлення про себе. Структурно-динамічний підхід, представлений у роботах українських дослідників, розглядає ідентичність як цілеспрямоване утворення, що постійно розвивається, поєднуючи в собі стабільність і здатність до змін, а також інтегрує особистісну та соціальну складові. Наративний підхід Рікера та його послідовників показує, як людина конструює свою ідентичність через розповідь про себе, об'єднуючи минуле, теперішнє і майбутнє в єдину історію життя. Це дозволяє відчувати цілість і майбутнє свого «Я». Рефлексивно-рольовий аналіз Гапоненко та Чаркіної дозволяє побачити зв'язок між внутрішніми роздумами поведінки жінки про себе як матір (рефлексію) та її реальну поведінку з дитиною (рольовою), що є особливо цінним для дослідження материнської ідентичності. Усі ці підходи є важливою теоретичною основою для вивчення того, як жінка усвідомлює себе в ролі матері, та дозволяє глибше зрозуміти психологічні особливості ідентичності матерів дітей раннього віку.

1.2 Психологічні особливості материнства як чинника трансформації ідентичності

Народження дитини - це подія, яка докорінно змінює життя жінки на всіх рівнях: фізичному, емоційному, соціальному та особистісному. Цей період можна назвати критичним у розвитку жіночої ідентичності, тому що жінка не просто отримує нову соціальну роль, а проходить через глибинну трансформацію себе. Як пишуть Козира та Легко, вагітність і материнство є

критичною точкою в розвитку жіночої ідентичності, тому що вони означають завершення незалежного існування і початок нерозривних материнсько- дитячих відносин [17, с. 56]. Як говорять автори монографії перинатальної психології Скрипніков та Герасименко, вагітність, пологі та материнство – це етапи особистісного росту жінки, а роль матері є вершиною шляху, що виникає в результаті трансформації цінностей, уявлень про себе та оточуючих, змінює стереотипи поведінки [36, с. 4].

У психологічній науці материнство розглядається як складний, багатогранний феномен, що має різні виміри: біологічний, соціальний, психологічний та культурний. Як зазначають дослідники, можна виділити кілька напрямків вивчення материнства: як стадію статево-вікової та особистісної ідентифікації, як період підготовки до розвитку взаємної прихильності матері і дитини, а також дослідження девіантного материнства [17, с. 56]. Кожен з цих напрямків робить свій внесок у розуміння того, як змінюється ідентичність жінки, коли вона стає матір'ю.

Важливий внесок у розуміння психології материнства зробив Штерн (1995). Він запропонував концепцію «материнської констеляції» – особливої психічної організації, яка спостерігається у жінки з народженням дитини. Штерн стверджує, що материнська констеляція тимчасово стає головною віссю психічного життя жінки і відсуває на другий план попередні психічні структури, такі як Едипів комплекс. Він пише: «Мати виходить з Едипового комплексу і вступає в материнську констеляцію на важливий, але тимчасовий період» [52, с. 171]. Штерн виділяє чотири основні теми, які стають центральними для жінок у цей період:

- 1) чи може вона підтримувати життя та ріст дитини (тема життя-зростання);
- 2) чи може вона емоційно залучитися до дитини, любити її, «читати» її сигнали (тема первинної привязаності);

3) чи може вона створити або прийняти підтримуюче оточення, щоб виконати перші два завдання (тема підтримуючої матриці);

4) чи може вона трансформувати власну ідентичність – з дочки в матір, з дружини в батьківство (тема реорганізації ідентичності) [52, с. 174-180].

Ці теми, за Штерном, стають головними переживаннями жінки і визначають напрямок її психічної роботи.

Мерсер (2004) наголошує на необхідності заміни застарілого терміну «досягнення материнської ролі» (maternal role attainment) на термін «становлення матір'ю» (becoming a mother). На її думку, перший термін використовує статичний кінцевий результат, тоді як другий точніше описує динамічну трансформацію особистості жінки. Мерсер стверджує: «Жінка формує материнську ідентичність, коли вона стає матір'ю через своє зобов'язання та залученість у визначенні свого нового «Я». Материнська ідентичність продовжує розвиватися, коли мати набуває нових навичок, щоб повернути впевненість у собі, коли виникнуть нові виклики» [51, с. 226]. Таким чином, материнство – це не одноразова подія, а тривалий процес змін, який не завершується з народженням дитини, а триває разом з її розвитком.

Як зазначає у своєму дослідженні М.Б. Перун, материнська ідентичність - це психологічний конструкт, який виражає цілесне прийняття, усвідомлення і переживання жінкою себе як матері [27, с. 4]. Це не просто додавання ще однієї ролі до вже існуючих, а якісна зміна у всій системі уявлень про себе. Жінка починає дивитися на світ і на себе очима матері, і це проникає в усі сфери її життя. Авторка підкреслює, що перші місяці після народження дитини є основними для встановлення зрілої материнської ідентичності. Саме в цьому періоді відбувається інтеграція материнського «Я» у глобальну ідентичність жінки [27, с. 5]. Однак цей процес досить буває легким і безпроблемним. Часто він супроводжується кризою, тому що жінка опиниться в новій, незнайомій для себе ситуації, де старі способи поведінки та реагування вже не працюють.

У дослідженні Томаржевської (2021) говориться, що явлення жінки про себе як про матір формуються протягом всього її життя. Образ себе як матері розвивається ще в дитинстві, і суттєвим чинником тут є ідентифікація дівчинки зі своєю мамою [40, с. 141]. Психологічна готовність до материнства розглядається як специфічне особистісне утворення, в основі якого лежить суб'єктивна орієнтація жінки на ставлення до дитини та визначений тип материнського ставлення. Дослідниця виділяє кілька компонентів цієї готовності:

- ціннісно-мотиваційний – важливість ролі матері, мотивація до народження дитини,
- інформаційно-пізнавальний – знання про розвиток дитини
- афективно-регулятивний – емоційне сприйняття материнства.

Вагоме місце у структурі готовності до материнства несе відповідальність. Томаржевська наголошує, що невід'ємною частиною психологічної готовності є усвідомлення відповідальності за розвиток дитини та її материнську позицію, яка обґрунтовується на любові [40, с. 144].

Готовність до материнства – це складне особистісне утворення, яке формується протягом усього життя жінки. Мещерякова, на яку посилаються Козира та Легка, говорить про готовність до материнства як особливе особистісне утворення, основою якого є орієнтація на взаємодію з дитиною ще до її народження [17, с. 58]. Авторка виділяє три групи показників готовності до материнства.

- По-перше, це досвід спілкування жінки в її ранньому дитинстві, особливо з власною матір'ю. Якщо цей досвід був позитивним, то закладаються правильні умови для формування суб'єктного ставлення до своєї дитини.
- По-друге, важливим є емоційне ставлення жінки до майбутньої дитини: чи є дитина бажаною, чи відчуває жінка любов до неї, чи розмовляє з нею подумки.

- По-третє, важливі настанови жінки на стратегію виховання – як вона планує доглядати за дитиною [17, с. 58-59].

Брутман, на якого посилаються Козира та Легко, розкриває готовність до материнства через здатність матері забезпечити умови для розвитку дитини, що проявляється у відповідному типі ставлення до дитини. Цей тип ставлення автор пов'язує з цінністю дитини для матері [17, с. 59].

Філіппова, чії дослідження аналізують Козира та Легка, розробила найбільш детальну структуру психологічної готовності до материнства. Вона виділяє такі складові:

- особистісна готовність – загальна особистісна зрілість, внутрішній контроль, здатність приймати рішення, відповідальність, адекватна вікова та статева ідентичність;
- відповідна батьківська модель – сформована у власній сім'ї модель материнства, правильні установки на виховання;
- мотиваційна готовність – зріла мотивація до народження дитини, коли дитина не є засобом для досягнення інших цілей;
- материнська компетентність – поставлення дитини як до суб'єкта, чутливість до її станів, знання про розвиток дитини;
- сформована сфера материнства – ціннісно-смысловий, операційний та емоційно-потрібний блоки [17, с. 59].

Матвіїва, на яку посилаються Козира та Легка, окреслює психологічну готовність до материнства як особливе особистісне утворення, що включає три блоки: соціально-особистісний, когнітивно-операційний та потребнісно-мотиваційний. Потрібно-мотиваційна готовність розуміється під собою материнську потребу, яка містить ціннісно-змістовий та емоційно-потребовий компоненти [17, с. 59].

Материнство не завжди приносить лише радість. Існує також і девіантне материнство. Це коли жінка відмовляється від дитини або поводить з нею жорстоко. Козира та Легка, аналізуючи роботи Варги, Радіонової, Брутмана,

пишуть що причини відмови від дитини часто пов'язані з несприятливим перебігом вагітності. Пінес, на якого посилаються автори, пояснює це тим, що у деяких жінок вагітність завершується відмовою через інфантилізм, егоцентризм, завищену потребу в любові. Причина такої поведінки – в дитинстві їм самим не вистачало турботи та уваги. Такі жінки самі є діти, тому вони не мають бажання мати дітей, а якщо й мають, то не можуть огорнути дитину любов'ю, бо їм здається, що вони не наділені цими почуттями [17, с. 57].

Важливим аспектом трансформації ідентичності є також стрес, який переживає молоді матері. Раєвська та Гринькова досліджували психологічні особливості подолання стресу у молодих матерів, які виховують дітей до 3-х років [34, с. 72]. Вони відзначають, що цей період є одним із найбільш відповідальних і психологічно напружених у житті жінки. Народження дитини зумовлює глибоку трансформацію соціальної ролі, зміну способу життя, виникнення нових обов'язків та відповідальності [34, с. 73]. Раєвська наголошує, що процес змін у тілесності молодих жінок у період становлення материнства є складним і багатограним. Він охоплює фізіологічні зміни (змінюється тіло, гормони коливаються, звичний ритм життя руйнується), психологічні переживання та вплив суспільства. Психологічно важливим є те, що жінка може відчувати розрив між тим, ким вона була раніше і ким стала тепер - це викликає внутрішній конфлікт і напругу [33, с. 33].

Дослідниці виокремлюють основні чинники, що провокують стрес у молодих матерів: брак сну, підвищену тривожність щодо здоров'я та розвитку дитини, зниження соціальної активності, економічні труднощі, нерівномірний розподіл сімейних обов'язків [34, с. 73]. Хронічний стрес у матерів може призвести до розвитку післяпологових депресивних і тривожних розладів, які негативно впливають на формування емоційного контакту з дитиною. У своєму дослідженні на вибірці 50 жінок Раєвська та Гринькова показали, що 34% матерів мають високий рівень стресу, 42% - високу ситуативну тривожність, а 48% - високу особистісну тривожність. Вони також встановили, що рівень стресу

тісно пов'язаний з рівнем тривожності (кореляції $r=0,62-0,67$) та з кількістю стресових подій у житті ($r=0,58$) [30, с. 75]. Це свідчить про те, що стрес молодих матерів має багатофакторну природу і формується під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників.

Важливим ресурсом для подолання стресу є соціальна підтримка. Раєвська та Гринькова пишуть, що навіть невелике коло підтримки (чоловік, батьки, близькі друзі) значно знижує рівень тривожності та депресивних симптомів у молодих матерів. Дослідниці наголошують на необхідності цілеспрямованої психологічної допомоги молодим матерям, включаючи впровадження програм психоедукації, тренінгів емоційної саморегуляції та групової підтримки [34, с. 77].

Окремий аспект трансформації материнської ідентичності пов'язаний з тілесністю. Раєвська досліджувала формування тілесності у молодих жінок у період становлення дитячо-батьківських відносин [33 31]. Це дослідження важливо для розуміння того, як зміни у власному тілі (вагітність, пологи, годування груддю) впливають на сприйняття жіночою себе та своєї ідентичності.

Важливим чинником трансформації материнської ідентичності також є зміна уявлень жінки про материнство. Чепелева (2023) у своїх дослідженнях показує, що ці прояви починають формуватися задовго до народження дитини – ще в дитинстві, під впливом сім'ї, культури, засобів масової інформації та соціальних стереотипів. Авторка наголошує, що ці явища дуже ідеалізовані, тобто вони часто не відповідають реальності [44, с. 278]. Дівчина уявляє своє материнство як щасливий час, сповнений любові та радості, і часто не готова до труднощів, які можуть виникнути. Саме цей розрив між ідеалізованими уявленнями та реальним досвідом стає основою для кризи ідентичності після народження дитини. Чепелева говорить, що «уявлення і позиція щодо материнства формуються задовго до становлення материнства під впливом багатьох соціальних та індивідуальних чинників, і вони мають ідеалізований характер» [44, с.282].

Цю ж думку розвивають Шандрук та Щербакова (2023). Автори вводять поняття «злам ідеалізованих уявлень», яке відбувається в післяпологовий період [45, с. 328]. Жінка стикається з реальністю, яка часто дуже відрізняється від її очікувань: недосипання, втома, труднощі з годуванням, зміни у стосунках з чоловіком, фізичні зміни власного тіла. Все це стає джерелом стресу і змушує жінку переглядати свої уявлення про себе та про материнство. Шандрук та Щербакова підкреслюють, що «Далеко не завжди факт вагітності і пологів є реальним доказом психологічної готовності жінки до материнства» [45, с. 329]. Вони наголошують, що причини психологічної нестабільності після пологів частіше пов'язані з переживаннями щодо материнської ролі, ніж з самими пологами.

Підчасов Є.В. та Чепелева Н.І. провели дослідження серед жінок, які виховують першу дитину віком до трьох років, і виявили цікаву особливість: загалом ставлення жінок до материнства є позитивним, і вони сприймають його як доповнення та розширення можливостей для самореалізації. Це важливий висновок, який спростовує стереотип про те, що материнство сприймається жінками як перешкода чи тягар. Водночас дослідники зафіксували суперечливі тенденції. Так, 68% випробуваних жінок вважають дуже важливим дати дитині гарне виховання. Але лише 7% з них знають, як це робити. Це свідчить про наявність внутрішнього конфлікту: з одного боку, високі соціальні та особисті очікування, з іншого – відсутність впевненості у власній компетентності, брак досвіду та знань. Жінки ніби розуміють, якими матеріями вони «повинні» бути, але не відчують себе здатними цього досягти. Ще один показовий результат: лише 10% жінок планують виховувати свою дитину так само, як виховували їх самих [30, с. 38]. Це означає, що більшість сучасних матерів свідомо відмовляються від батьківських моделей, які вони отримали в дитинстві. Вони є в активному пошуку нових, більш ефективних і адекватних способів взаємодії з дитиною. Але цей пошук, особливо якщо поруч немає підтримки і зразку, стає додатковим джерелом стресу і може спровокувати кризу ідентичності.

Важливим аспектом трансформації ідентичності є роль власної матері жінки. Штерн (1995) пояснює це через концепцію «контексту згадування». Взаємодія з власною дитиною викликає у жінки спогади про те, як її колись доглядала її мати. Це спонукає жінку до внутрішньої роботи над стосунками з власною матір'ю, як реальними, так і тими, що в її пам'яті та уяві [52, с. 181-183]. Саме тому в цей період стосунки з матір'ю стають для жінок особливо важливими, незалежно від того, чи є вони гармонійними, чи конфліктними.

Особливо складним є материнство в умовах війни. Чаркіна та Гукасян досліджували психологічні ресурси подолання депривованого материнства в умовах війни [42, с. 567]. Вони відзначають, що жінки, депривовані своїм особливим материнством і фрустровані зовнішніми обставинами (військова агресія, вимушене переміщення, розлука з чоловіком), все ж мають психологічних ресурсів для подолання цього дезадаптивного стану [42, с.578]. У дослідженні Сингаївська та Страмоусова кажуть, що війна як екстремальна ситуація значно порушує звичний плин життя, і жінки є однією з найбільш вразливих категорій населення [39, с.231]. В умовах війни питання життєстійкості набуває особливого значення, оскільки воно визначає здатність жінки адаптуватися до нових, часто травматичних обставин, зберігаючи при цьому цілісність власної ідентичності та материнської [39, с.232-233].

Гапоненко та Чаркіна розробили модель рефлексивно-рольового тренінгу материнської комунікації з дітьми в умовах війни [8, с. 322]. На основі цього тренінгу викладено ідею про материнську комунікацію як різновид конструктивного спілкування між матір'ю та дитиною [8, с. 334].

У дослідженні Л. Гапоненко та О. Чаркіної, присвяченому рефлексивно-рольовому аналізу материнської ідентичності в діаді «мати дитина», було отримано важливі емпіричні дані [9, с. 139]. Дослідження проводилося на вибірці 150 матерів і показало, що 32,66% матерів мають нав'язливе ставлення до дитини, 44% зізнаються, що кричать на дитини, а 50% вважають, що їхнє життя

залежить від зовнішніх обставин. Водночас 47,33% матерів демонструють перевагу до взаємодії з дитиною, а 50,66% - взаємну налаштованість. [9, с. 144].

Гапоненко та Волощук виділено два типи материнської ідентичності в діаді «мати - дитина». «Хороша» материнська ідентичність формується за рахунок зрілої рефлексії – здатності усвідомлювати свої дії та їх вплив на дитину. Жінки з цим типом ідентичності мають стійкість до стресу, здатні адаптуватися до складних умов. В умовах війни вони можуть керувати своїм почуттям і заспокоювати дитину. «Погана» материнська ідентичність пов'язана з незрілою рефлексією, високим рівнем тривожності та агресивності. Такі матері часто впадають у паніку, стають роздратованими, що травмує дитину [7, с. 62].

Важливим є питання про те, як саме відбуваються зміни ідентичності. Поліщуки в своєму дослідженні детально аналізують природу кризових періодів у житті людини. Вони спираються на класичні уявлення Виготського, відповідно з якими криза – це не патологія чи відхилення, а необхідний, закономірний етап розвитку. Негативні прояви, які ми спостерігаємо під час кризи (впертість, конфліктність, тривога), насправді є «тиньовою стороною» позитивних змін – людина ніби не руйнує старе, щоб побудувати нове, більш досконале виявлення про себе [31, с. 83].

У монографії, присвяченій психологічному здоров'ю особистості в умовах травматизації, Титаренко (2018) наголошує, що ключовими індикаторами психологічного здоров'я є особистісна цільність, самореалізованість, та самоврегульованість. Порушення цих складових, спричинених кризовими ситуаціями, можуть призвести до деструктивних змін ідентичності, коли людина втрачає відчуття цілісності та безперервності свого «Я» [38, 4. 79]. У більш пізній роботі, присвяченій практикам здорового сьогодення, Титаренко (2024) підкреслює, що війна як тригер змін активізує специфічні ландшафтні зміни в особистісній життєпобудові, зокрема впливаючи на процеси самоідентифікації жінок [37, с. 80- 87]. Для молодих матерів це означає подвійне навантаження: з одного боку вони адаптуються до нової ролі, а з іншого – жити в умовах

постійної небезпеки, невизначеності, часто в розлуці з близькими, без стабільності та можливості будувати довгострокові плани.

Підсумовуючи, можна сказати, що материнство є потужним чинником трансформації ідентичності жінки. Воно запускає складний процес психічних змін, який Мерсер називає «становленням матір'ю», а Штерн формуванням «материнської констеляції». Цей процес супроводжується переглядом ідеалізованих проявів, зіткненням з реальними труднощами, активацією спогадів про власне дитинство та стосунки з матір'ю, і врешті-решт – формуванням нової, більш зрілої ідентичності жінки. Цей процес може бути успішним і привести до збагачення особистості, але він також несе в собі ризики кризи, особливо коли накладається на додаткові стресові фактори, такі як війна. Жінки опиняються в ситуації, коли старі виявлення про себе руйнуються, а нові ще не встигли сформуватися, і це супроводжується втратою життєвих орієнтирів, невпевненістю, тривогою. Усвідомлення цих особливостей є необхідними умовами для розробки ефективних програм психологічної підтримки матерів.

Таким чином, психологічний аналіз показує, що материнство виступає потужним чинником трансформації ідентичності жінки, який охоплює зміни в мотиваційно-ціннісній сфері, появу нової соціальної ролі, переструктурування значимих стосунків та підвищення відповідальності. Цей процес може ускладнюватися під впливом зовнішніх кризових факторів, що вимагає від жінки високого рівня життєстійкості. Від того, як відбувається ця трансформація – чи формується «хороша» чи «погана» материнська ідентичність залежить не тільки благополуччя самої жінки, а й психічне здоров'я її дитини. Особливо гостро це питання постає в умовах війни[7, с. 62].

1.3 Психологічний портрет матері дитини раннього віку: особливості самосприйняття та ідентичності

Період від народження дитини до трьох років – це час найбільших змін у житті жінки. Саме в цей період формується материнська ідентичність, яка стає частиною загальної ідентичності особистості. Щоб, розуміючи, якою є мати дитини раннього віку, потрібно враховувати різні сторони її життя: як вона сприймає себе, як справляється зі стресом, її цінності для важливості, як будує стосунки з дитиною та ототоченням.

Період раннього материнства, особливо перші три роки життя дитини, є критичним для формування та кристалізації материнської ідентичності. У цей час відбувається не тільки фізична, але й глибока психологічна адаптація жінки до нової ролі, яка супроводжується суттєвими змінами в її самосприйнятті. Як позначають авторські монографії з перинатальної психології, у центральній нервовій системі матері відразу після пологів утворюється домінанта холдингу (англ. holding - тримати на руках, піклуватися), яка здійснює регулюючий вплив на систему «мама - дитя» протягом наступних трьох років [36, с. 54]. Це підкреслює фізіологічну та психологічну зумовленість тісного зв'язку між матір'ю та дитиною в цей період.

Важливим механізмом формування материнської компетентності та ідентичності є бондинг. Скрипніков зі співавторами (2017) описують бондинг як інтуїтивний незримий зв'язок матері з дитиною, що виникає одразу після пологів і дозволяє їй на підсвідомому рівні розуміти невербальні сигнали дитини, аби задовольняти її потреби. Завдяки механізмам імпринтингу, у перші хвилини після народження формується цей глибинний зв'язок, який стає основою для подальшого протодіалогу в рамках діадних стосунків. Жінки, які провели зі своїми новонародженими дітьми не менше години після пологів, здатні розпізнавати їх за запахом, голосом, тактильно [36, с. 55].

Процес становлення материнської ідентичності тісно пов'язаний із пошуком себе в новій ролі. У посібнику Т.М. Титаренко (2023) зазначається, що особистість постійно перебуває в процесі становлення, стані переходу від актуального до потенційного буття [39, с. 13]. Для молодої матері це означає

потребу інтегрувати нову роль у вже наявну Я-концепцію. Результатом цього процесу є перетворення підсвідомих образів імаго (від лат. *imago* - доросла стадія розвитку комах) на ідеальні батьківські образи, які служать орієнтиром, наслідування якого допомагає справлятися з новими рольовими функціями та набувати материнської компетентності [36, с. 54]. На те, як жінка стає матір'ю, впливає кілька речей: чи почувалася вона в дитинстві в безпеці, чи мала добрі стосунки зі своєю мамою, як складаються її стосунки з чоловіком, який у неї стан здоров'я та чи має вона достатньо грошей [29, с. 105]. Деякі жінки мають риси, які заважають їм стати матір'ю – це:

- незрілість,
- невміння поводитися відповідно до своєї статті,
- неадекватні реакції на стрес,
- нестабільні емоції,
- висока тривожність,
- пригнічена агресія [21, с. 104].

Материнська ідентичність – це не просто нова соціальна роль. Як показують Гапоненко та Чаркіна у своєму дослідженні, говорять що те, як жінка думає про себе (внутрішнє), і те, як вона поводить з дитиною (зовнішнє), – це дві сторони одного явища. Дослідниці пропонують розглядати материнську ідентичність через рефлексивно-рольовий аналіз. Вони виділяють два види материнської ідентичності: конструктивну та деструктивну [9, с. 142]. Для конструктивної материнської ідентичності характерні теплота, любов, здатність давати, дарувати, збагачувати як свій внутрішній світ, так і світ дитини. Для деструктивної – егоцентрична спрямованість, посилення контролю або, навпаки, розгубленість і невпевненість [9, с. 143].

Дослідники виділяють два типи материнської ідентичності в діаді «мати – дитина».

Перший тип – «хороша» материнська ідентичність. Вона формується у жінок, які вміють пристосуватися до важких умов. Вони будують стосунки з

дитиною на любові та партнерстві. В умовах війни вони здатні керувати своїми емоціями, заспокоювати дитину, вірити в перемогу [7, с. 64]. Другий тип – «погана» материнська ідентичність. Вона пов'язана з невмінням усвідомлювати свої дії. Такі жінки бурхливо реагують на все, що відбувається навколо, мають високий рівень тривожності, викликані агресією. У їхній поведінці переважають егоїстичні мотиви. В умовах війни вони часто впадають у паніку, постійно тривожаться, стають дратівливими. Їхня любов до дитини може раптово змінюватися погрозами, залякуванням або навіть побоями [7, с. 63].

У дослідженні на вибірці 150 матерів Гапоненко та Чаркіна отримали дані про те, як жінки сприймають себе [9, с. 143-144]. За методикою «Хто Я?» (від тесту Куна) вони виявили, що жінки описують себе через професію (40%), соціальний статус «мати» (23,3%), «донька» (18%), «дружина» (16,6%). Лише 20,66% жінок продемонстрували конструктивну ідентичність, описуючи себе через розуміння дитини, підтримку, дружні стосунки з нею. Водночас 54,66% жінок мали завищену самооцінку, що вказує на неадекватне оцінювання власного образу «Я». А 12% мали знижену самооцінку, невпевненість, потребу в постійній допомозі.

Перун у своїй кандидатській дисертації досліджувала типологію материнської ідентичності жінок на ранньому етапі материнства [27, с. 1]. Авторка зазначає, що перші місяці після народження дитини є основними для встановлення зрілої материнської ідентичності. Саме в цей час відбувається прийняття дитини, а материнське «Я» інтегрується в глобальну ідентичність жінки [27, с. 5]. На основі емпіричних даних вона виділила три типи материнської ідентичності, які дозволили скласти об'ємний психологічний портрет матері.

Перший тип - несформований, який був у 31% досліджених жінок. Цим матеріям притаманне емоційне неприйняття материнства. Вони характеризуються найвищим рівнем ситуативної тривожності, схильністю до депресивності, емоційною розбалансованістю. Такі жінки найменше задоволені

своїм подружнім життям, схильні до обмеження своїх інтересів виключно сім'єю, відчують самопожертву в ролі матері [27, с. 31-32]. Це портрет жінки, яка психологічно не була готова до материнства, і тепер переживає глибоку внутрішню кризу.

Другий тип – формальний, він у 36% жінок. Ці матері демонструють зовні позитивне ставлення до материнства, але воно є внутрішньо суперечливим. Вони ідентифікують себе з материнською роллю, але лише половина з них дають цій ролі найвищого пріоритету у житті. Цей портрет жінки, яка ніби «грає» роль матері, виконує соціальні очікування, але глибокого, щирого прийняття цієї ролі поки не відбулося.

Третій тип – усвідомлений, у 33% жінок. Ці матері мають збалансований емоційний стан, орієнтовані на гармонійні взаємовідносини з дитиною. Вони ідентифікують себе з материнською роллю і вважають її значущою. Для них характерне раннє усвідомлення материнства, емоційне прийняття вагітності. Також для матерів цього типу важливою є професійна реалізація, вони не обмежують своє спілкування лише сімейним колом [27, с. 33]. Це портрет зрілої жінки, яка успішно інтегрувала материнство у свою особистісну ідентичність, зберігши при цьому інші важливі для себе сфери життя.

Дослідження Я.М. Раєвської та А. Гринькової показали, що серед молодих матерів, які виховують дітей до трьох, лише 20% років мають низький рівень стресу, 46% перебувають у зоні середнього стресу, а 34% - високого. Високий рівень ситуативної тривожності (тобто тривоги «тут і зараз») виявлено у 42% жінок, а особистісної тривожності (хильності постійно хвилюватися) - у 48%. За шкалою Холмса і Раге, яка вимірює стресове навантаження, 42% матерів мають середній ризик розвитку стресових розладів, а 32% - високий. Тобто 74% жінок перебувають у зоні ризику. Автори дослідження встановили сильний зв'язок між рівнем стресу та тривожністю ($r=0,62-0,67$), а також між стресом і кількістю стресових подій у житті ($r=0,58$) [30, с. 75].

Як жінки справляються з цим стресом? Дослідниці виділені адаптивні та неадаптивні стратегії подолання. До адаптивних належать: пошук соціальної підтримки, конструктивне рішення проблеми, використання техніки релаксації, позитивна переоцінка ситуації. До неадаптивних проблем уникнення, емоційне реагування, пасивність, залежність від чужих порад [30, с. 75]. Що додатково молодим матерім допомагає справлятися зі стресом? Насамперед підтримка близьких, власні внутрішні ресурси та вміння регулювати свій стан [30, с. 72]. О.О. Прокоф'єва зі співавторами наголошують, що тілесні практики - йога, медитація, дихальні вправи – допомагають покращити самопочуття та навчитися користуватися своїм тілом [32, с.260-261].

Окремий аспект психологічного портрету матері пов'язаний з її тілесністю. Раєвська досліджувала формування тілесності у молодих жінок у період становлення дитячо-батьківських відносин [33, с. 31]. Вагітність, пологи, годування груддю – це досвід, який кардинально змінює ставлення жінки до власного тіла. Тіло перестає бути тільки «її власним», воно стає джерелом життя для іншої людини, інструментом догляду та турботи. Як жінка приймає ці зміни, чи вона собі подобається в новому тілі – це важлива складова її загальної ідентичності.

Важливим аспектом психологічного портрета матері є її здатність до реорганізації власної ідентичності. Штерн (1995) наголошує, що одна з чотирьох ключових тем материнської констеляції є саме реорганізацією ідентичності: чи може жінка трансформувати себе з дочки в матір, з дружини в батьківство, з кар'єристики в «матір, яка піклується» [52, с. 180]. Цей процес вимагає перегляду життєвих цінностей, пріоритетів та способу життя. Він неможливий без активної внутрішньої роботи та переосмислення свого місця у світі.

Важливим чинником трансформації уявлення жінки про материнство при народженні дитини є розрив між ідеалізованими очікуваннями та реальністю. Шандрук та Щербакова (2023) досліджувала це питання на основі опитування 87 жінок і отримала такі дані: найбільше жінок хвилюють тілесні зміни після

пологів (78%), фізіологічні потреби дитини та її здоров'я (72%), порушення сну (71%), зниження матеріального забезпечення (62%), зміни у стосунках з людиною (56%) та проблеми з годуванням груддю (52%) [45, с. 345]. Автори підкреслюють, що кожна жінка стикається зі стандартними труднощами, які виявляються при народженні дитини, але кожна жінка переживає їх по-своєму. Особливу увагу вони звертають на проблему годування груддю, яка часто стає джерелом сильного стресу через суспільний тиск та ідеалізацію цього процесу [45, с. 339-340]. Також є висновок про системний характер недосипання: якщо до пологів недосип був епізодичним, то після народження дитини він стає постійним, що призводить до виснаження, емоційної нестабільності та зниження когнітивних функцій.

Чепелева (2024) детально аналізує проблему розриву між ідеалізованими уявленнями про материнство, сформованими до народження дитини, та реальним досвідом після пологів. Вона зазначає, що уявлення про материнство, які формуються під впливом соціальних стереотипів та засобів масової інформації, часто є надто позитивними й не відображають усіх труднощів, з якими може зіткнутися жінка. Коли ж реальність не збігається з очікуваннями, це призводить до стресу, розчарування та глибокого внутрішнього конфлікту. Чепелева наголошує: «Зниження розриву між ідеалізованими уявленнями про материнство і реальним досвідом має бути критично важливим завданням для сучасних психологічних практик» [43, с. 874]. Вона також пропонує конкретні напрямки підтримки, зокрема створення безкоштовних центрів психологічної допомоги та інформування жінок про реальні сторони материнства з формуванням навичок подолання труднощів [43, с. 876].

Розуміння глибинних механізмів, які впливають на самосприйняття матері, неможливо без урахування когнітивних аспектів. Бек (1976) у своїй теорії показав, що в основі емоційних розладів лежать викривлені думки та хибні інтерпретації реальності [46]. Стосовно материнства це означає, що жінка може мати глибокі переконання (схеми), які виначають її сприйняття себе як матері.

Наприклад, переконання «я повинна бути ідеальною матір'ю», «дитина постраждає, якщо я не буду постійно поряд» або «я не здатна добре вибрати про дитину» можуть стати джерелом постійної тривоги, провини та зниженої самооцінки. Ці переконання формуються ще в дитинстві під впливом власного досвіду та стосунків з батьками.

Окремий випадок, який яскраво демонструє складність материнської ідентичності - це «депривоване материнство». Чаркіна та Гукасян (2023) досліджує цей феномен на прикладі матерів, які виховують дітей з вадами розвитку, особливо в умовах війни. Вони визначають депривоване материнство як «стан здійснення материнських функцій, обов'язків і почуттів в умовах позбавлення або обмеження можливостей реалізації потреби матері в повноцінному тактильному, видимому, вербальному та емоційному контакті зі своєю дитиною» [42, с. 574]. Автори описують «деприваційний симптомокомплекс», який включає афективні симптоми (дратівливість, агресія, емоційна втома), когнітивні симптоми (байдужість, труднощі концентрації), фізичні симптоми (крайня втома, порушення сну) та поведінкові симптоми (адикції, конфліктність, байдужість до зовнішнього вигляду) [42, с. 577]. Важливо, що автори підкреслюють наявність внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання цього стану, зокрема особистісних особливостей та соціальної підтримки [42, с. 578-579].

Богдана у своїй роботі про статичні й динамічні аспекти ідентичності зазначає, що посилена фіксація на собі, а саме на дефіцитарних аспектах власного «Я», може призвести до утворення псевдоідентичності ригідного, незмінного і часто деструктивного прояву про себе з вираженим опором до зміни [3, с. 58]. Для матері це може проявлятися у формуванні жорсткого образу «поганої матерії», від якої вона не може позбутися, навіть коли об'єктивні ознаки свідчать про протилежне.

Психологічний портрет матері формується не у вакуумі, а в конкретних соціальних умовах. Петухова, Заушнікова та Каськов наголошують, що війна є

потужним екстремальним фактором, який суттєво впливає на психологічний стан людей. Для молодих матерів це означає подвійне навантаження. Дослідники відзначають, що українці певним чином адаптувалися до життя в умовах війни, але ціна цієї адаптації – хворобливий стрес, неможливість будувати довгострокові плани, душевне виснаження [29, с. 124].

У дослідженні Сингаївської та Страмоусової (2024) зазначається, що в умовах війни 90,4% досліджуваних жінок відзначили погіршення емоційного стану. Хоча це дослідження охоплювало жінок різного віку, воно яскраво ілюструє загальний фон підвищеної тривожності, на якому відбувається становлення материнської ідентичності в сучасних українських реаліях. Було виявлено, що більшість жінок (52,4%) зазнали погіршення життєвих перспектив внаслідок війни [35, с. 237].

Важливим аспектом психологічного портрету матері є її життєстійкість. Сингаївська (2024) визначає життєстійкість як здатність особистості витримувати стресове порушення, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності. У структурі життєстійкості виділяють такі компоненти, як залученість (про забезпечення від власної діяльності), контроль (переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат) та ризик ризику (готовність діяти за збільшення гарантії успіху, сприйняття досвіду як можливості для розвитку) [35, с. 244].

Петрук, аналізуючи кризові стани, описує їх основні показники: високий рівень нервово-психічної напруги, тривожності, депресії, апатії, почуття безпорадності, фізичне і психічне визнавання, зниження самооцінки [28, с. 115]. Усі ці симптоми можна спостерігати в психологічному портреті сучасної матері, особливо якщо вона перебуває в умовах війни.

Поліщуки пропонують важливе для розуміння цього портрета розмежування. Вони виділяють нормативні (вікові) та ненормативні (життєві) кризи [31, с. 84]. Криза, яку переживає молода мати в умовах війни, є класичним прикладом ненормативної кризи. Вона не була запланована, не вписується у

звичайний життєвий сценарій і вимагає від жінки мобілізації всіх внутрішніх ресурсів.

Гапоненко та Чаркіна розробили модель рефлексивно-рольового тренінгу для матерів в умовах війни. Цей тренінг спрямований на розвиток материнської комунікації з дітьми. В основу покладено ідею про домінуюче значення материнської чутливості, ніжності, відкритості, надійності, гумору, оптимізму у взаємодії з дитиною [8, с. 322]. Автори наголошують, що сприятливість до успішної материнської комунікації забезпечується здатністю до системної рефлексії, що забезпечує позицію соціально-зрілої особистості [8, с. 334].

Л. Березовська досліджувала психологічне благополуччя та задоволеність життям, хоча її дослідження проводилося на студентах, а не на матерях [2, с. 24]. Але це поняття психологічного благополуччя є важливим для розуміння материнської ідентичності. Васильченко та Валенса у своєму дослідженні на 60 жіноках показали, що те, як жінка сприймає, усвідомлює та конструює свою ідентичність, впливає на те, наскільки щасливою вона себе відчуває.

Під час війни жінки та діти стають особливо вразливими. Стрес, який переживає мати, передається дитині. На несвідомому рівні дитина ніби «заражається» тривогою матері, і це може зруйнувати її психіку [7, с. 62].

Висновок. Психологічний портрет матері дитини раннього віку є складним і багатовимірним. Він включає:

- переживання, пов'язане з розривом між ідеалізованими очікуваннями та реальністю;
- конкретні стресові чинники (тілесні зміни, турбота про дитину, недосипання, фінансові труднощі, зміни у стосунках);
- глибинні когнітивні переконання (схеми), які визначають ставлення до себе як до матері;
- ризик формування деприваційного симптомокомплексу в особливо складних станах;
- необхідна глибинна реорганізація власної ідентичності.

Всі ці аспекти тісно пов'язані між собою і визначають, як жінка сприймає себе в новій для неї ролі, як вона оцінює свою компетентність та як будує стосунки з дитиною та оточуючими.

Таким чином, психологічний портрет матері дитини раннього віку характеризується глибокою перебудовою ідентичності, що відбувається під впливом біологічних та психологічних механізмів. Самосприйняття матері формується на основі її власного дитячого досвіду, набутої компетентності та здатності інтегрувати нову роль у власну Я-концепцію. У сучасних умовах важливою складовою частиною цього портрета стає життестійкість, яка дозволяє жінці зберегти внутрішню рівновагу та ефективно виконувати материнські функції навіть в умовах зовнішньої нестабільності.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було проаналізовано, що таке ідентичність особистості, як материнство змінює жінку та який психологічний портрет матері дитини раннього віку.

1. Ідентичність – це відповідь на питання «Хто я?». У психології існує багато підходів до розуміння ідентичності. Ерік Еріксон показав, що ідентичність формується протягом усього життя, і на кожному віковому етапі людина проходить через кризу. Якщо кризу подолано – формується зріла ідентичність, якщо ні – виникають проблеми. Дж. Марсія розвинув цю ідею і виділив чотири статуси ідентичності: дифузна (людина не знає, хто вона), передчасна (прийняла готові цінності від інших), мораторій (шукає себе) та досягнута (свідомо обрала свої цінності). Г. Тайфель і Дж. Тернер довели, що частина нашої ідентичності формується через належність до груп – родини, професії, нації. А. Бек показав, що наше уявлення про себе залежить від глибоких переконань, які можуть бути як реалістичними, так і викривленими. П. Рікер запропонував дивитися на ідентичність як на розповідь про власне життя, яка

поєднує минуле, теперішнє і майбутнє. Українські дослідники Л.О. Гапоненко та О.А. Чаркіна розробили рефлексивно-рольовий підхід, який пов'язує внутрішні роздуми жінки про себе з її реальною поведінкою з дитиною.

2. Материнство сильно змінює жінку – це не просто додавання нової ролі, а глибинна трансформація особистості. За Д. Штерном, після народження дитини у жінки формується «материнська констеляція» – особливий психічний стан, який тимчасово стає головним у її житті. Головні питання цього періоду: чи зможу я подбати про дитину, чи полюблю її, чи маю підтримку, чи зможу перебудувати себе з дочки в матір? За Р. Мерсер, материнство – це не одноразова подія, а тривалий процес «становлення матір'ю», який продовжується роками. Н.І. Чепелєва та С.К. Шандрук показали, що багато жінок мають ідеалізовані уявлення про материнство (казкові картинки), і коли вони стикаються з реальністю (недосипання, втома, труднощі), у них виникає криза – «злам ідеалізованих уявлень». П.В. Козира та А.І. Легка, І.В. Томаржевська досліджували готовність до материнства, яка залежить від власного дитячого досвіду жінки, її стосунків з мамою, наявності підтримки. Я.М. Раєвська та А. Гринькова показали, що матері дітей до трьох років переживають високий рівень стресу та тривожності (до 74% жінок у зоні ризику).

3. Психологічний портрет матері дитини раннього віку виявився складним і багатовимірним. М.Б. Перун виділила три типи материнської ідентичності: несформований (жінка емоційно не приймає материнство), формальний (грає роль матері, але не прийняла її глибоко) та усвідомлений (зріла інтеграція ролі матері зі своєю особистістю). Л.О. Гапоненко та М.Б. Волощук виділили два типи: «хороша» материнська ідентичність (зріла рефлексія, любов, партнерство) та «погана» (висока тривожність, агресія, егоїзм). Важливу роль відіграє тілесність – як жінка приймає зміни свого тіла після вагітності та пологів. Також важливі когнітивні переконання (глибокі думки «я повинна бути ідеальною матір'ю», які викликають тривогу та провину). В умовах війни материнство стає

ще складнішим – жінки переживають подвійний стрес, але мають внутрішні ресурси (життєстійкість) для подолання.

Тобто, материнство – це потужний чинник трансформації жіночої ідентичності. Воно запускає складний процес змін, який може бути успішним (жінка збагачує себе, стає зрілішою) або кризовим (жінка втрачає себе, вигорає, стає байдужою до дитини). Успішність цього процесу залежить від готовності до материнства, наявності підтримки, здатності до рефлексії та вміння переглядати ідеалізовані очікування. В умовах війни ці виклики стають ще гострішими, тому матері потребують психологічної підтримки.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІДЕНТИЧНОСТІ МАТЕРІВ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ

2.1 Методика та організація дослідження психологічних особливостей ідентичності матерів дітей раннього віку

Для здійснення практичної частини дослідження був складений набір методик, адекватний меті роботи – дослідити психологічні особливості ідентичності матерів дітей раннього віку (до 5 років) та визначити чинники, що впливають на її трансформацію.

Як вказувалося у першому розділі, згідно з теорією Еріка Еріксона, на ідентичність особистості впливають такі компоненти: персональна ідентичність, соціальна ідентичність, Я-концепція та рефлексивна ідентичність. Саме тому в емпіричному дослідженні було застосовано чотири методики, які дозволяють охопити різні аспекти материнської та особистісної ідентичності.

У дослідженні взяли участь 50 жінок, які мають дітей віком до 5 років. Умови участі: жінка має дитину до 5 років, добровільно погодилася взяти участь, заповнила тести онлайн.

Дослідження проводилося у гугл формі. Кожна жінка отримала чотири тести та заповнювала їх самостійно. Заповнення всіх тестів займало приблизно 40 хвилин.

Для дослідження ми обрали чотири інструменти, які відповідають теоретичним положенням з першого розділу: тест М. Куна «Хто Я?»,

опитувальник К. Роджерса «Соціально-психологічна адаптація», тест материнської ідентичності для матерів немовлят Park & Choi.

Тест М. Куна «Хто Я?». Жінкам пропонували засікти 12 хвилин і відповісти на запитання «Хто Я?». Це допомагає зрозуміти, як жінка себе описує: через роль матері, дружини, професію, свої риси характеру чи інтереси. Нас цікавить, чи домінує роль матері в самоописі жінки та чи не зникла її особистісна ідентичність (тобто чи пам'ятає вона про себе як про людину поза роллю мами).

Опитувальник К. Роджерса «Соціально-психологічна адаптація» (додаток А). Цей тест показує, як мати себе почуває: чи вона психологічно благополучна, чи має тривогу, неприйняття себе, емоційний дискомфорт. Він дозволяє оцінити рівень адаптації жінки до нового життя з дитиною.

У запропонованому переліку частина тверджень характеризує особистість як адаптовану, тобто досить успішно пристосовану до умов навколишньої соціального середовища. Природно, що це постійний процес, оскільки соціальне середовище постійно міняється. Тому ознакою адаптації вважається збереження людиною здатності до подальшого розвитку і змін: змінювати звички, формувати нові навички, розвивати уміння, що могли б допомогти в нових умовах. Така ж кількість тверджень характеризує не адаптованість людини, тобто відсутність визначеної соціально-психологічної гнучкості зі зміною ситуації, у якій вона знаходиться. Така людина продовжує жити так, як жила раніше, не дивлячись на те, що життя змінилося і досить істотно. Природно, що, не змінюючись і не бажаючи змінюватися, вона відстає від соціального оточення, випробує багато труднощів. На всі запропоновані в основному варіанті опитувальника твердження потрібно відповідати «так» чи «ні» Варто прочитати усі твердження і дати відповідну відповідь на всі з них. Загальний показник адаптованості визначається відношенням суми позитивних відповідей по шкалі адаптованості до суми позитивних відповідей по шкалі не адаптованості. Чим вище одержаний коефіцієнт, тим вище рівень соціально-психологічної адаптованості жінки.

MIMI (тест материнської ідентичності для матерів немовлят, Park & Choi, 2025) (додаток Б). Спеціальний тест, створений для вимірювання материнської ідентичності. Він складається з 17 тверджень, які поділяються на чотири типи:

- Тепличний тип – емоційна теплота, любов до дитини;
- Тип максимальних зусиль – жінка робить все можливе, але ризикує виснажитися;
- Тип байдужості – емоційне відсторонення від дитини;
- Підготовчий тип – готовність до материнства, наявність досвіду.

Тест дозволяє зрозуміти, чи впевнена мати в собі, чи є в неї вигорання, чи є в неї емоційний зв'язок із дитиною та чи інтегрована материнська роль в її особистість.

Авторська анкета «Особистісна ідентичність матері» (додаток В). Цю анкету я створила сама, щоб дізнатися, чи пам'ятає мати свої цінності, інтереси, бажання, чи залишилась вона собою поза роллю матері. Наприклад, є питання: «Я можу бути гарною матір'ю і при цьому залишатись собою». Варіанти відповідей: Завжди / Часто / Рідко / Ніколи. Анкета також виявляє, чи відчуває жінка тиск з боку родичів та чи має почуття провини.

Усі жінки брали участь добровільно, могли відмовитися в будь-який момент. Жінки вказували своє ім'я на добровільній основі, або могли придумати свій код до анкет.

Для виявлення зв'язку між досліджуваними показниками (адаптацією, віком дитини) використовувався коефіцієнт кореляції Спірмена.

Формула розрахунку коефіцієнта кореляції Спірмена:

$$r = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)} \quad r = 1 - \frac{n(n^2 - 1) - 6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

де:

- r – коефіцієнт кореляції Спірмена;
- dd – різниця між рангами двох змінних для кожної жінки;
- $\sum d^2$ – сума квадратів різниць рангів;
- nn – кількість пар даних (у нашому дослідженні – 50 жінок).

Знак «+» вказує на прямий зв'язок (зі збільшенням однієї змінної зростає інша), знак «-» – на зворотний зв'язок (зі збільшенням однієї змінної інша зменшується).

Організація розрахунку:

1. Кожній жінці присвоювався ранг за першою змінною (наприклад, за віком дитини або за рівнем адаптації) та ранг за другою змінною (наприклад, за загальним балом авторської анкети).

2. Обчислювалася різниця рангів (d) для кожної жінки.

3. Різниця підносилася до квадрату (d^2).

4. Визначалася сума квадратів різниць ($\sum d^2$).

5. Отримане значення підставлялося у формулу Спірмена.

Оскільки вік дитини в опитуванні був заданий категоріями (0–12 місяців, 13–36 місяців, 37–60 місяців), для кількісного аналізу кожній категорії було присвоєно середнє значення: 6, 24,5 та 48,5 місяців відповідно. Такий підхід є поширеним у психологічних дослідженнях при роботі з інтервальними даними.

Таблиця 2.1

Інтерпретація значень коефіцієнту кореляції

Значення r	Характер зв'язку
від 0 до $\pm 0,3$	Слабкий зв'язок
від $\pm 0,3$ до $\pm 0,7$	Помірний зв'язок
від $\pm 0,7$ до $\pm 1,0$	Сильний зв'язок

Мета кореляційного аналізу в дослідженні:

- визначити, чи існує зв'язок між віком дитини та рівнем адаптації матері;
- визначити, чи існує зв'язок між адаптацією матері та збереженістю її особистісної ідентичності.

Отримані результати дозволили не лише описати окремі групи, а й виявити загальні тенденції у всій вибірці. Відсутність або наявність кореляційного зв'язку доповнює порівняльний аналіз груп і дає змогу зробити більш обґрунтовані висновки про взаємозв'язок досліджуваних явищ

2.2 Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей ідентичності матерів дітей раннього віку

В моєму дослідженні прийняло участь 50 жінок з дітьми віком від народження до 5 років. Тести проводились в гугл формі.

Згідно статистики в опитуванні прийняло 10% жінок віком до 23 років (5 матерів), 38% жінок 23-29 років (19 матерів), 52% жінок віком 30+ (26 людини). (рис. 2.1)

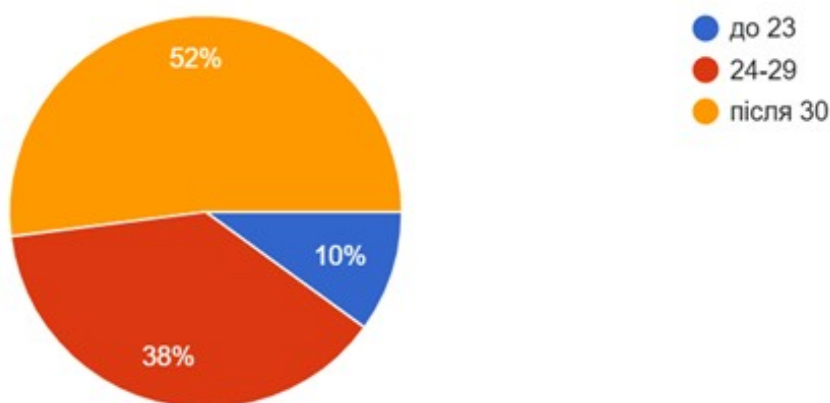


Рис 2.1 Відповіді респондентів на питання «Скільки Вам років?»

З 50 жінок 34 жінок (68%) мали 1 дитину, 16 жінок (32%) – 2 дитини і більше.

Наступний важливий показник це вік дитини. 26 (52%) жінок мали дітей віком 3-5 років (37-60 місяців), 11 жінок (22%) – віком 1-3 роки (13-36 місяців), 13 жінок (26%) – 0-1 рік (0-12 місяців). (рис. 2.2)

23 матерям (46%) ніхто не допомагає. (рис. 2.3)

Ці жінки проходили 4 тести:

1. Тест М. Куна «Хто Я?». Чи домінує роль матері та чи не відбулося витіснення особистісної ідентичності роллю матері?

2. Опитувальник К. Роджерса для виявлення рівня соціально-психологічної адаптації. Чи має матір дезадаптацію (неприйняття себе, тривожність, емоційний дискомфорт).

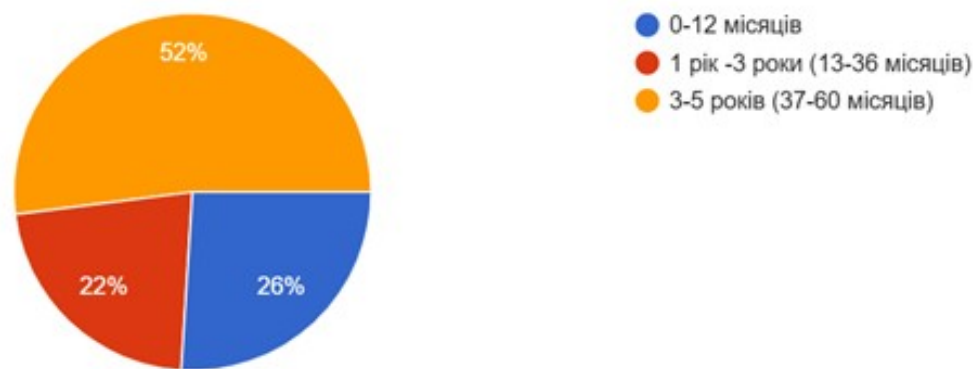


Рис. 2.2 Відповіді респондентів на питання «Вік дитини»

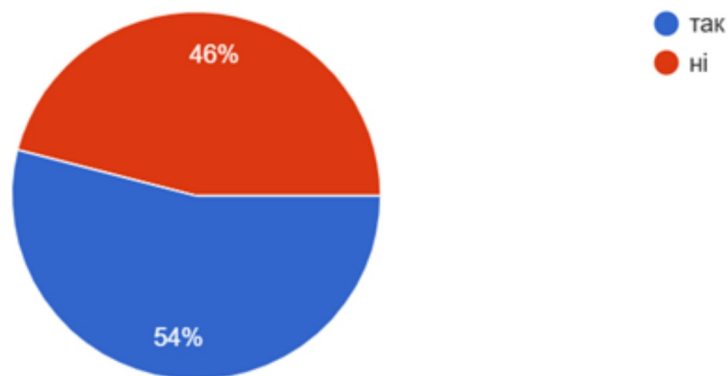


Рис 2.3 Відповіді респондентів на питання «Вам хтось допомагає?»

3. (MIMI) тест – Park & Choi, 2025. Інструмент оцінки материнської ідентичності. Чи впевнена матір в собі? Чи існує емоційний зв'язок з дитиною? На скільки інтегрована материнська ідентичність в особистісну?

4. Авторська анкета «Особистісна ідентичність матері». На скільки збереглася особистісна ідентичність жінки після народження дитини?

Нижче наведені результати аналізу кожного з методів.

1. Тест М. Куна «Хто Я?». Відповідаючи на питання «Хто Я?», людина вказує соціальні ролі і характеристики, з якими вона себе ідентифікує, тобто вона описує значущі для неї соціальні статуси та ті риси, які, на її думку, пов'язані з нею. Тут важливим було дізнатися чи не забула жінка хто вона така не втрачаючи роль матері.

З 50 жінок кожна матір згадувала роль матері, але з них 6 жінок назвали серед соціальних ролей тільки матір і додали негативні риси.

Серед 13 жінок з новонародженою дитиною 0-12 міс. крім ролі матері додавалась ще роль домробітниця, прибиральниця, донька, повар, няня, а також додавались риси - стомлена, сонна, знервована, несконцентована, сумна, невпевнена, біженка, ізольована, самотня, невпевнена, шокована, дурна. Серед цих 13 матерів ніхто не допомагає.

1. Мами з дітьми 0–12 міс:

- Жінки дуже втомлені, виснажені, часто нервують.
- Вони почуваються самотніми, ізольованими, у них немає підтримки.
- Їхня ідентичність майже повністю зводиться до ролі матері та домашньої робітниці.
- Вони не впевнені в собі, мають низьку самооцінку, описують себе негативно.
- Є ознаки депресії та внутрішнього конфлікту.

Висновок для мам 0–1 рік: ці жінки найбільше потребують психологічної допомоги. Їм потрібно допомогти відновити самооцінку, повернути відчуття себе не тільки як мам, зняти емоційне напруження, підтримати у боротьбі з післяпологовою депресією, навчити просити допомогу та піклуватися про себе.

2. Мами з дітьми 13- 36 міс. Схожі ознаки як і у групі 0-12 міс.

2. Мами з дітьми 37–60 міс:

- Жінки вже не зациклені тільки на ролі мами. Вони описують себе як фахівців (лікар, психолог, бухгалтер, майстер манікюру), як особистостей, як дружин, подруг, доньок.

- Вони частіше пишуть про себе позитивно: розумна, добра, успішна, гарна, цілеспрямована, надійна, творча.

- У них є друзі, спілкування, підтримка. Вони згадують про соціальні зв'язки.

- Негативні риси трапляються, але вони не домінують. Наприклад, жінка може сказати «іноді лінуюся, але постійно працюю».

- Вони більше контролюють своє життя: мають плани, активності, займаються собою.

Висновок для мам 37–60 міс: ці жінки почуваються краще. Вони зберегли або повернули собі особистісну ідентичність. Їм теж потрібна підтримка, але більше для профілактики вигорання, для підтримки балансу між материнством і самореалізацією, для розвитку емоційного ресурсу.

Загальний висновок. Мами з дітьми 0–36 міс мають гостру потребу в психологічній допомозі. Мами з дітьми 4–5 років потребують меншої, переважно підтримувальної допомоги.

2. Опитувальника К. Роджерса для визначення адаптованості / дезадаптованості особистості

Для дослідження рівня соціально-психологічної адаптації матерів дітей раннього віку використовувався опитувальник К. Роджерса. Отримані результати дозволили обчислити коефіцієнт адаптації (S) для кожної вікової групи окремо. Показник $S > 1$ свідчить про задовільний рівень адаптації, а $S < 1$ вказує на переважання дезадаптивних тенденцій.

У дослідженні взяли участь 50 жінок, які були розподілені на три групи залежно від віку їхньої молодшої дитини. До першої групи (діти віком 0–12 місяців) увійшли 13 жінок. Другу групу (діти віком 13–36 місяців) склали 11 жінок. Третю групу (діти віком 37–60 місяців) становили 26 жінок.

Група матерів з дітьми віком 0–12 місяців (13 жінок).

Коефіцієнт адаптації в цій групі становить $S = 0,98$, (див табл. 2.2) що є межовим значенням між адаптацією та дезадаптацією. У цей період жінка максимально сфокусована на дитині, її життя повністю підпорядковане потребам малюка. Вона ще перебуває під впливом гормональних змін, фізичного виснаження та недосипання, однак часто отримує активну підтримку від родини, що допомагає їй частково компенсувати цей стан.

Таблиця 2.2

Рівень адаптації матерів за групами до корекції

Мама	Адаптація	Дезадаптація	Коефіцієнт S
Мама 0-1 рік (0-12 міс)	276	283	0,98
Мама 1-3 роки (13-36 міс)	204	309	0,66
Мама 3-5 років (37-60 міс)	656	246	2,67

Група матерів з дітьми віку 13-36 місяців (11 жінок). Найбільш низький рівень соціально-психологічної адаптації спостерігається саме в цій групі ($S = 0,66$). Через рік життя дитини допомога матері поступово зменшується і вона починає відчувати себе більш стомленою – це вже накопичена стомленість. Саме в цей період жінка розуміє, що кожен день вона виконує одні і те ж функції - функції матері, яка не має вихідних днів, перервів або точного завершення своїх зобов'язань. Вона починає сприймати себе як відторгнуту від суспільства, професійної діяльності та соціального життя. Дитина стає більш активною, вимагає більше уваги і контролю, тим самим виснажуючи матір ще більше. При цьому суспільство вже не сприймає її стан як критичний, і не надає такої підтримки, якою вона була у перші місяці після пологів.

3. Аналіз результатів тесту MIMI (Вимірювання материнської ідентичності для матерів). Цей тест дозволяє оцінити рівень материнської ідентичності за двома шкалами: «Максимальні зусилля» (відповідальність та ризик виснаження) та «Байдужість» (емоційна відчуженість від дитини). Для кращого розуміння

того, чи замінює материнська ідентичність особистість, необхідно поєднати високі бали за шкалою «Максимальні зусилля» з даними тесту Куна (де жінка описує себе виключно як матір) та тесту Роджерса (низька адаптація).

У дослідженні взяли участь 50 жінок, розділених на три вікові групи за віком дітей: 0- 12 місяців (13 жінок), 13-36 місяців (11 жінок) та 37-60 місяців (26 жінок).

Результати за шкалою «Максимальні зусилля» (див. табл. 2.3):

- У групі 13–36 місяців середній бал становить 4,49, що є критичним рівнем. Це означає, що матері цієї групи докладають максимальних зусиль, часто ціною власного ресурсу, і перебувають у зоні найвищого ризику емоційного вигорання.

- У групах 0–12 місяців та 37–60 місяців середній бал становить 3,83, що відповідає високому рівню ризику вигорання.

Таблиця 2.3

Результати за шкалою «Максимальні зусилля»

Група (вік дитини)	Кіль-ть жінок	Середній бал	Рівень
0–12 місяців	13	3,83	Високий
13–36 місяців	11	4,49	Дуже високий (критичний)
37–60 місяців	26	3,83	Високий

Важливе уточнення: високий бал за шкалою «Максимальні зусилля» сам по собі ще не свідчить про витіснення особистісної ідентичності. Але у поєднанні з даними тесту Куна (де жінки цієї групи описували себе переважно через роль матері, майже не згадуючи власні цінності, інтереси чи професію) та тесту Роджерса (найнижчий рівень адаптації, $S=0,66$) це стає тривожним маркером: жінка робить усе для дитини, але втрачає себе.

3. Результати за шкалою «Байдужість» (див. табл. 2.4):

У всіх трьох групах рівень байдужості є середнім (2,5–3,4). Це означає, що матері не втрачають емоційного зв'язку з дитиною, навіть на тлі високого рівня виснаження. Вони люблять дитину, але роблять це «через силу», виснажуючи себе.

4. Ознаки витіснення особистісної ідентичності. Про те, що материнська ідентичність витіснила особистісну, свідчить поєднання всіх показників у групі 13–36 місяців (див. табл 2.5).

Таблиця 2.4

Результати за шкалою «Байдужість» по групах до корекції

Група (вік дитини)	Кількість жінок	Середній бал	Рівень
0–12 місяців	13	2,95	Середній
13–36 місяців	11	3,36	Середній
37–60 місяців	26	3,23	Середній

Таким чином, у групі матері дітей віком 13-36 місяців сформувався тип витіснення особистісної ідентичності материнською ідентичністю. Матері роблять усе для дітей, люблять їх, але особистісна ідентичність пропала. Жінка не пам'ятає, хто вона без ролі матері, не має ресурсу на себе, відчуває провину і тривогу.

Таблиця 2.5

Показники матерів MIMI (Park & Choi, 2025) у групі 13–36 місяців

Показник	Значення	Що означає
MIMI: Загальний бал	67,09 (високий)	Материнська ідентичність дуже сильна
MIMI: Максимальні зусилля	4,49 (критичний рівень)	Жінка робить усе можливе для дитини, виснажується
MIMI: Байдужість	3,36 (середній рівень)	Емоційний зв'язок є, але любов «через силу»
Тест Куна	Жінки описують себе лише як «мама»	Особистісна ідентичність (цінності, інтереси, професія) зникла

Тест Роджерса	S = 0,66 (дезадаптація)	Висока тривожність, низьке самоприйняття, емоційний дискомфорт
---------------	----------------------------	--

Загальний висновок за результатами тесту МІМІ:

Найбільш чутливою групою матері з дітьми 13-36 місяців. У їх матерів високий рівень максимальних зусиль (4,49 – критичний рівень) і також найвищий рівень байдужості (3,36). А при проведенні тесту Куна, саме в цій групі жінки описують себе виключно в якості матері з негативними характеристиками, а у Роджерса - мають саму низьку адаптацію.

Саме в даній групі материнська ідентичність витіснила особистісну. Жінка існує тільки як «мама». Її цінності, інтереси, бажання, професійна ідентичність зникли. Жінка робить все для дитини, любить його, але ціною свого «Я».

У групі 0-12 місяців і 37-60 місяців показник максимальних зусиль такий же (3,83) – високий, але ще не критичний рівень. Однак у першій групі жінки зберігають особисту ідентичність, а у другій її відновлюють.

Отримані дані відповідають показникам тесту Роджерса, де самий низький рівень адаптації (S=0,66) також відзначений у групі 13-36 місяців.

Високий рівень суммарного бала МІМІ (67,09) у групі 13-36 місяців вказує на гіпертрофію материнської ідентифікації, яка в поєднанні з критичним рівнем максимальних зусиль, відсутністю згадок про себе при відповідях на запитання тесту Куна та низькою адаптацією за Роджерсом є додатковим доказом витіснення особистісної ідентичності.

У зв'язку з результатами тестів можна сказати що група матерів дітей у віці 13-36 місяців є цільовою аудиторією для розробки програми корекційного характеру, спрямованої на:

- відновлення особистої ідентичності (повернення власних цінностей, інтересів і бажань);
- зниження рівня виснаження;
- подолати почуття вини за «відпочинок» і «свої потреби»;

- формування правильного балансу між ролью матері та особистістю.

Аналіз результатів авторської анкети «Особистісна ідентичність матері». Для оцінки рівня збереженості особистої ідентичності матері була використана авторська анкета. Вона містить 25 питань, розподілених на 4 блоки:

- Блок 1 (5 питань) – збереженість особистісної ідентичності
- Блок 2 (5 питань) – зовнішнє тиск;
- Блок 3 (5 питань) – здатність відстоювати себе;
- Блок 4 (5 питань) – підтримка та відновлення внутрішнього ресурсу.

Підрахунок балів.

- Для блоків 1, 3 і 4 (там приводяться позитивні твердження) застосовується шкала: завжди = 3, часто = 2, рідко = 1, ніколи = 0.

- Для блоку 2 (там негативні твердження, які відображають тиск) – зворотна шкала: завжди = 0, часто = 1, рідко = 2, ніколи = 3.

Максимально можливий набір балів – 60. Інтерпретація результатів виглядає наступним чином:

- 45–60 балів – високий рівень збереження особистісної
- 30–44 бали – середній рівень, є зони ризику;
- 0–29 балів – низький рівень, особистісна ідентичність під загрозою.

Результати питування за автрською анкетой (див. табл. 2.6).

Група 0–12 місяців (середній бал 28,77 – низький рівень):

Жінки цієї групи мають найнижчий рівень збереженості особистісної ідентичності. У перший рік життя дитини жінка максимально сфокусована на малюку, її життя повністю підпорядковане потребам дитини. Вона рідко знаходить час на себе, не пам'ятає про свої цінності та потреби. Це призводить до тимчасового «розчинення» власного «Я». Саме в цій групі, за даними тесту Куна, жінки додають до ролі матері ролі «домробітниця», «прибиральниця», «повар», що свідчить про звуження ідентичності до побутових функцій.

Група 13–36 місяців (середній бал 30,82 – середній рівень):

Ця група демонструє середній рівень збереженості особистісної ідентичності, однак показник знаходиться на нижній межі середнього діапазону (30–44). Після першого року життя дитини підтримка від близьких поступово зменшується, а втома накопичується. Саме в цей період до жінки приходить усвідомлення того, що вона щодня виконує одну й ту саму роль – роль матері, яка не має вихідних. Вона починає відчувати себе асоціальною, відірваною від суспільства та професійної реалізації. За даними тесту Роджерса, саме в цій групі найнижчий рівень адаптації ($S=0,66$), а за даними тесту Куна – жінки описують себе лише як «мама».

Таблиця 2.6

Результати анкети «Особистісна ідентичність матері» за групами

Група (вік дитини)	Кіль-сть жінок	Середній бал	Рівень
0–12 місяців	13	28,77	Низький
13–36 місяців	11	30,82	Середній
37–60 місяців	26	33,58	Середній

Група 37–60 місяців (середній бал 33,58 – середній рівень):

Ця група має найвищий показник серед усіх трьох груп, однак він все ще залишається в межах середнього рівня. До п'яти років життя дитини жінки поступово відновлюють особистісну ідентичність. Дитина стає більш самостійною, мати отримує можливість повертатися до роботи, спілкування з друзями, власних захоплень. Вона знову починає відчувати себе не лише матір'ю, а й жінкою, професіоналом, особистістю.

Ключове питання анкети №20 «Я можу бути гарною матір'ю і при цьому залишатись собою» (див. табл 2.7). Найбільше жінок, які не бачать можливості

Таблиця 2.7

Відповіді на питання «Я можу бути гарною матір'ю і при цьому залишатись собою»

Група (вік дитини)	Відповіді «Рідко» або «Ніколи»
0–12 місяців	8 жінок (62%)
13–36 місяців	7 жінок (64%)
37–60 місяців	4 жінки (15%)

поєднувати материнство зі своєю особистістю, виявлено у групах 0–12 місяців (62%) та 13–36 місяців (64%) . Це свідчить про те, що в перші три роки життя дитини жінки перебувають у зоні ризику втрати особистісної ідентичності. У групі 37–60 місяців цей показник значно нижчий (15%), що підтверджує поступове відновлення особистісної ідентичності в міру дорослішання дитини.

Висновок за автоською анкетой:

1. Найнижчий рівень збереженості особистісної ідентичності виявлено у групі матерів дітей 0–12 місяців (28,77 – низький рівень). Це пояснюється тим, що в перший рік життя дитини жінка максимально сфокусована на малюку, що призводить до тимчасового розчинення особистісної ідентичності.

2. Групи 13–36 місяців (30,82) та 37–60 місяців (33,58) демонструють середній рівень збереженості особистісної ідентичності, що свідчить про поступове відновлення балансу між материнством та особистістю.

3. Найбільше жінок, які не бачать можливості поєднувати материнство зі своєю особистістю, виявлено у групах 0–12 місяців (62%) та 13–36 місяців (64%) , що підтверджує дані тесту Куна про домінування ролі матері в перші три роки життя дитини.

4. Отримані дані корелюють із результатами тесту Роджерса (найнижча адаптація у групі 13–36 місяців, $S=0,66$) та тесту MIMI Park & Choi, 2025 (критичний рівень максимальних зусиль у групі 13–36 місяців, 4,49).

5. Чому корекція потрібна групі 0-12 та групі 13–36 місяців, а не тільки групі 13–36 місяців?

У групі 0–12 місяців втрата особистісної ідентичності є на початковому етапі: жінка ще отримує підтримку від родини, зберігає інші соціальні ролі

(донька, дружина), а її адаптація знаходиться на межі норми ($S=0,98$). Але показники вже близькі до негативних. І ми бачимо що відбудеться з матерами групи 0-12 місяців, коли діти підростуть і вони опиняться в групі 13-36 місяців. У групі 13–36 місяців втрата себе стає стійкою та глибокою: підтримка зникає, втома накопичується, інші ролі повністю витісняються (жінка описує себе лише як «мама»), адаптація падає до критичного рівня ($S=0,66$), а показник байдужості є найвищим серед усіх груп (3,36), що свідчить про емоційне відсторонення від дитини на тлі виснаження. Саме тому група 13–36 місяців потребує першочергової психологічної підтримки та корекції, спрямованої на відновлення особистісної ідентичності, а група 0-12 місяців потребує підтримки для попередження втрати особистісної ідентичності в майбутньому.

Кореляційний аналіз зв'язку між віком дитини та адаптацією матері (див табл.)

Для визначення наявності та характеру зв'язку між віком дитини та рівнем соціально-психологічної адаптації матері було проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта кореляції Спірмена. Оскільки вік дитини в опитуванні був заданий категоріями (0–12 місяців, 13–36 місяців, 37–60 місяців), для кількісного аналізу кожній категорії було присвоєно середнє значення: 6, 24,5 та 48,5 місяців відповідно.

У розрахунку взяли участь 50 жінок (13 – з дітьми 0–12 міс, 11 – з дітьми 13–36 міс, 26 – з дітьми 37–60 міс). Для кожної жінки використовувався її індивідуальний коефіцієнт адаптації S , отриманий за методикою К. Роджерса. Результати кореляційного аналізу (див. табл 2.8): отриманий коефіцієнт кореляції $r = -0,357$ свідчить про помірний зворотний зв'язок між віком дитини та рівнем адаптації матері. Це означає, що зі збільшенням віку дитини адаптація

Таблиця 2.8

Кореляційний аналіз зв'язку: вік дитини-адаптація матері

Показник	Значення
----------	----------

Коефіцієнт кореляції Спірмена (r)	-0,357
Рівень значущості (p)	< 0,05
Кількість пар даних (n)	50

матері спочатку знижується (до 13–36 місяців), а потім підвищується (до 37–60 місяців). Найнижчі показники адаптації ($S < 1$) спостерігаються переважно в групі 13–36 місяців, що підтверджує кризовий характер цього періоду. Отриманий результат є статистично значущим ($p < 0,05$), що підтверджує наявність закономірного зв'язку між досліджуваними змінними. Кореляційний аналіз зв'язку між адаптацією та збереженістю особистісної ідентичності (див. табл. 2.9). Для визначення наявності та характеру зв'язку між рівнем соціально-психологічної адаптації матері (коефіцієнт S за методикою К. Роджерса) та збереженістю її особистісної ідентичності (загальний бал авторської анкети) було проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта кореляції Спірмена.

У розрахунку взяли участь 50 жінок. Для кожної жінки використовувався її індивідуальний коефіцієнт адаптації S та загальний бал авторської анкети.

Таблиця 2.9

Кореляційний аналіз зв'язку: адаптація - особистісна ідентичність

Показник	Значення
Коефіцієнт кореляції Спірмена (r)	-0,02
Кількість пар даних (n)	50

Отриманий коефіцієнт кореляції $r = -0,02$ свідчить про те, що адаптація та збереженість особистісної ідентичності не пов'язані між собою на пряму. Це означає, що жінка може добре адаптуватися, але при цьому втрачати себе, а може погано адаптуватися, але зберігати свою особистість. Однак порівняльний аналіз за віковими групами показав, що в групі 13–36 місяців низька адаптація

збігається з низькою збереженістю особистісної ідентичності. Тому адаптацію можна розглядати як маркер, який вказує на глибину кризи ідентичності саме в цій групі. *Відсутність загальної кореляції не скасовує того, що в окремій групі (13–36 міс) ці явища збігаються. Саме тому адаптація є корисним маркером для діагностики кризи ідентичності.*

Найбільш вразливою є група матерів дітей 13–36 місяців. Саме в цій групі спостерігається (див. табл. 2.10):

- критична дезадаптація ($S=0,66$);
- критичний рівень виснаження (максимальні зусилля 4,49);
- найвищий рівень емоційного відсторонення (байдужість 3,36);
- повне домінування ролі матері (жінки описують себе лише як мама з негативними характеристиками);
- високий відсоток жінок, які не бачать можливості бути собою (64%).

Таблиця 2.10

Результати опитування по групах до корекції

Показник	Група 0–12 міс (13 жінок)	Група 13–36 міс (11 жінок)	Група 37–60 міс (26 жінок)
Тест Куна (домінування ролі матері)	Часткове (є інші ролі)	Повне (лише «мама»)	Часткове (відновлюється)
Тест Роджерса (адаптація S)	0,98 (межа)	0,66 (критична)	2,67 (адаптація)
МІМІ: Максимальні зусилля (сер. бал)	3,83 (високий)	4,49 (критичний)	3,83 (високий)
МІМІ: Байдужість (сер. бал)	2,95 (середній)	3,36 (найвищий)	3,23 (середній)
Авторська анкета (сер. бал)	28,77 (низький)	30,82 (середній)	33,58 (середній)
Ключове питання анкети №25 (%)	62%	64%	15%

«Рідко/Ніколи»)			
-----------------	--	--	--

Саме ці жінки потребують першочергової психологічної підтримки та корекції, спрямованої на відновлення особистісної ідентичності.

2.3 Чинники, що впливають на ідентичність матерів дітей раннього віку

На основі отриманих результатів можна виділити основні чинники, які впливають на те як жінка сприймає себе в ролі матері та на збереження особистісної ідентичності матері: вік дитини, підтримка оточуючих, тиск з боку оточення, соціальна підтримка

Вік дитини - це головний чинник. Одним із найбільш значущих факторів, що впливають на стан матері, є вік її дитини. Найбільш складним в цьому плані був період від 1 до 3 років (13-36 місяців). В цей час у матері найнижча адаптація, найвищий рівень виснаження і втрата особистості. В період 0-12 місяців жінки також були стомлені, але мали якусь підтримку. А після третього року їх становище стало покращуватися, вони поверталися на роботу, займалися хобі, відновлювали своє "Я".

Підтримка від оточуючих (рис. 2.4). Жінки, яким ніхто не допомагає (46%) почуваються гірше. Вони більше втомлені, тривожні, частіше втрачають себе.

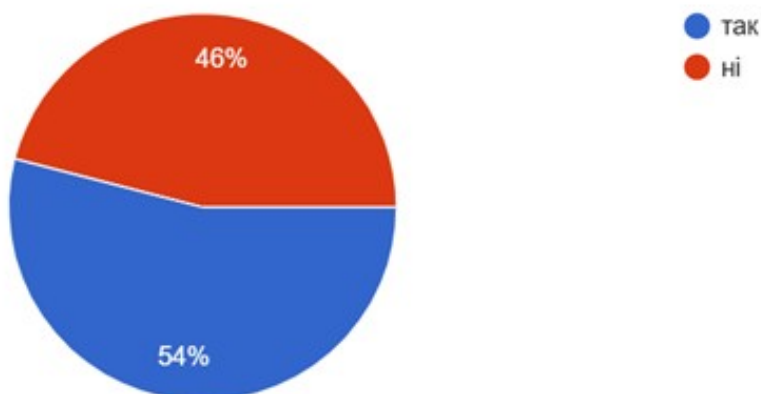


Рис. 2.4 Відповіді респондентів на питання «Вам хтось допомагає?»

Тиск з боку родичів та суспільства (рис. 2.5). Багато матерів зазнають тиску зі сторони своїх батьків чи батьків чоловіка. Вони намагаються навязати матері як «вірно» виховувати дитину та вимагають від матері повністю присвятити себе сім'ї. На твердження з авторського тесту "Родичі (батьки, свекр, свекруха) навязують мені свої уявлення про «правильне » виховання» 22% відповіли "Завжди", а ще 22% матерів – "Часто". Найвищий рівень тиску у групі 13-36 міс. Це змушує матір сумніватися в собі та почувати себе винною за те що вона хоче відпочити чи зайнятись собою.

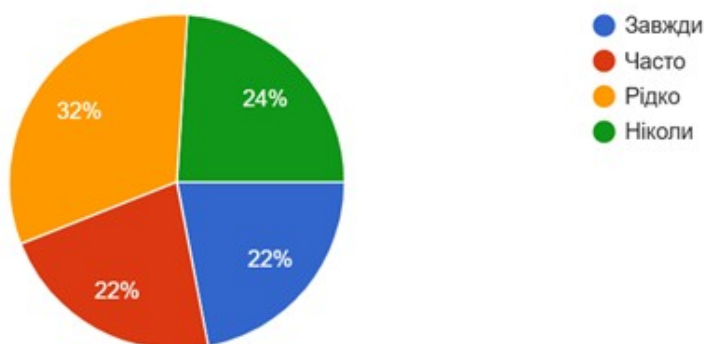


Рис 2.5 Відповідь респондентів на твердження «Родичі (батьки, свекр, свекруха) навязують мені свої уявлення про «правильне » виховання»

Вміння відстоювати себе (рис 2.6). На питання «Я можу відстояти свою думку щодо виховання дитини навіть під тиском родичів» 1/3 (17 відповідей) матерів відповіли «Рідко» та «Ніколи».

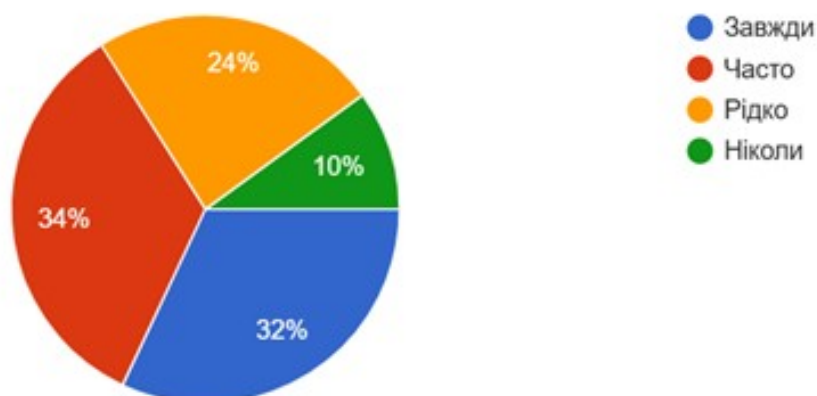


Рис. 2.6 Відповідь респондентів на твердження «Я можу відстояти свою думку щодо виховання дитини навіть під тиском родичів»

Жінки, які не вміють говорити «ні», не можуть захистити свої кордони, частіше втрачають себе. У групі 0-12 місяців та 13–36 місяців цей показник найнижчий – вони найменш здатні відстояти свої потреби перед родичами або партнером. У групі 37-60 місців таку відповідь дали тільки 3 жінки з 26.

Соціальна підтримка (рис. 2.7). Наявність людей, з якими можна відверто поговорити про свої переживання, дуже допомагає. У групі 13–36 місяців такої підтримки найменше, тому жінки почуваються самотніми та ізольованими. На твердження «Я маю людей у житті з якими можу відверто поговорити про свої переживання» 42% жінок (21 жінка) відповіли «Рідко» та «Ніколи».

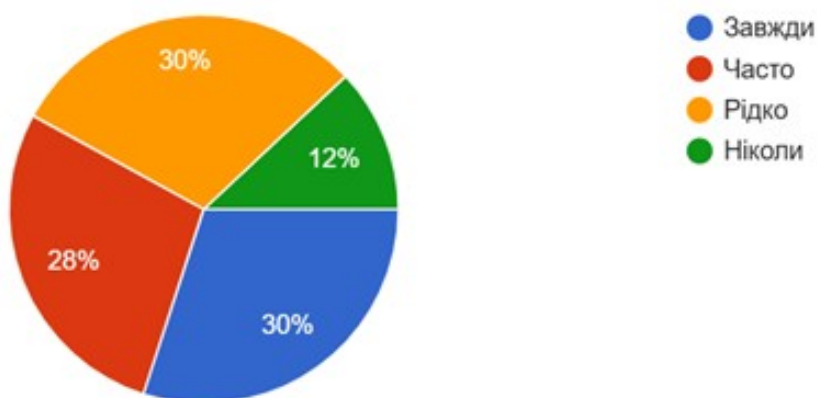


Рис. 2.7 Відповідь респондентів на твердження «Я маю людей у житті з якими можу відверто поговорити про свої переживання»

Тобто, найбільше допомоги потребують матері дітей віком 1–3 роки. У цей період вони найбільш вразливі: втомлені, без підтримки, під тиском родичів, без вміння захистити себе. Саме їм потрібна психологічна допомога, щоб повернути собі власне «Я» і знайти баланс між материнством та особистістю.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження 50 матерів дітей до 5 років (розділених на три групи за віком дитини: 0–12, 13–36 та 37–60 місяців). Використано чотири методики: тест Куна, опитувальник Роджерса, тест MIMI Park & Choi, 2025 та авторську анкету.

Тест Куна «Хто Я?» показав, що в групі 0–12 місяців жінки описують себе через роль матері та домашні обов'язки («прибиральниця», «повар») з негативними рисами («стомлена», «самотня»). У групі 13–36 місяців жінки описують себе виключно як «мама» – особистісна ідентичність повністю зникла. У групі 37–60 місяців жінки згадують професію, особисті риси та соціальні зв'язки. Висновок: матері дітей 0–36 місяців гостро потребують психологічної допомоги.

Тест Роджерса виявив найнижчу адаптацію в групі 13–36 місяців ($S = 0,66$ – критична дезадаптація). У групі 0–12 місяців $S = 0,98$ (межа), у групі 37–60 місяців $S = 2,67$ (адаптація).

Тест MIMI Park & Choi показав критичний рівень виснаження в групі 13–36 місяців («максимальні зусилля» 4,49). Найвищий рівень байдужості також у цій групі (3,36) – жінки люблять дитину «через силу», виснажуючи себе. Головний висновок: у групі 13–36 місяців материнська ідентичність повністю витіснила особистісну.

Авторська анкета показала низький рівень збереженості особистісної ідентичності в перші три роки: 0–12 міс – 28,77 балів (низький), 13–36 міс – 30,82 (нижня межа середнього), 37–60 міс – 33,58 (середній). На питання «Я можу бути гарною матір'ю і залишатись собою» відповіли «Рідко/Ніколи» 62% (0–12 міс), 64% (13–36 міс) та лише 15% (37–60 міс).

Кореляційний аналіз (Спірмена): Зв'язок віку дитини та адаптації матері: $r = -0,357$ (помірний зворотний) – адаптація падає до 13–36 місяців, потім зростає. Зв'язок адаптації та збереженості ідентичності: $r = -0,02$ (зв'язку немає), але в групі 13–36 місяців вони збігаються.

Основні чинники впливу: вік дитини (головний), відсутність підтримки (46%), тиск родичів (44%), невміння відстоювати себе (третина матерів), відсутність соціальної підтримки (42%).

Найбільш вразлива група – матері дітей 13–36 місяців (критична дезадаптація, критичне виснаження, повне витіснення особистісної ідентичності). Саме вони потребують першочергової корекції. Група 0–12 місяців потребує підтримки для попередження втрати себе. Чинники впливу утворюють таку схему: вік дитини 1–3 роки – зникнення підтримки – тиск родичів – невміння захистити себе – падіння адаптації – втрата себе – байдужість і ризик вигорання.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІДЕНТИЧНОСТІ МАТЕРІВ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ

3.1 Мета, завдання та механізм розвитку особистісної ідентичності матерів дітей раннього віку

Результати емпіричного дослідження показали, що найбільш вразливою групою є матері дітей віком 13–36 місяців. Саме в цій групі зафіксовано найнижчий рівень адаптації ($S=0,66$), критичний рівень виснаження (максимальні зусилля 4,49), найвищий рівень байдужості (3,36), а також повне домінування ролі матері в самоописі. Це говорить про те, що особистісна ідентичність матері виявилася витісненою материнською роллю. Тому корекційна програма має бути спрямована не на формування материнської ідентичності (вона вже надто сильна), а на відновлення особистісної ідентичності – повернення жінці її власного «Я», цінностей, інтересів, бажань та потреб.

Мета програми – відновити особистісну ідентичність матерів дітей раннього віку, які втратили зв'язок із собою внаслідок гіпертрофованого занурення в материнство, а також сформувати здоровий баланс між роллю матері та особистісною самореалізацією.

Завдання програми:

1. Діагностична завдання: встановити рівень потенційної ідентичності кожної учасниці (за результатами тестування).
2. Психопедагогічна завдання: пояснити жінкам, що таке особиста ідентичність, чому вона важлива і як материнство може її замінити.
3. Рефлексивна завдання: допомогти жінкам усвідомити свої цінності, інтереси, бажання, які були забуті або заміщені.

4. Поведінкове завдання: навчити жінок правильно встановлювати кордони і своїми батьками, з батьками чоловіка та самим чоловіком, говорити «ні» без почуттів вини.

5. Емоційна задача: зниження рівня емоційної вигорання, тривожності та почуттів вини за «відочинок» і «свої потреби».

6. Інтеграційна задача: формування навиків об'єднання ролі матері з іншими ролями, своїми потребами.

7. Ресурсна задача: розвинути навички самопідтримки, відновлення ресурсу і звернення за допомогою.

Механізм розвитку особистісної ідентичності опирається на три процеси, які послідовно запускаються в рамках виконання програми.

Перший процес: усвідомлення (рефлексія). На цьому етапі жінка вчиться помічати себе – свої почуття, думки, бажання, які були витіснені роллю матері. Вона починає усвідомлювати, що її власні потреби мають значення, що вона має право на відпочинок, на власні інтереси, на те, щоб бути не лише «мамою», а й собою. Це перший і найважливіший крок до повернення власного «Я». Без цього усвідомлення жодні подальші зміни неможливі.

Другий процес: відновлення зв'язку з собою. Через спеціальні вправи, рефлексивні практики та групові обговорення жінка поступово згадує, ким вона була до народження дитини. Які цінності були для неї важливими? Що робило її щасливою? Які захоплення вона мала? Які мрії відклала? На цьому етапі відбувається повернення до себе справжньої – до тої, ким жінка була до того, як повністю розчинилася в материнстві.

Третій процес: інтеграція (баланс). На завершальному етапі жінка вчиться поєднувати роль матері з особистісними потребами, не відчуваючи провини. Формується нове, більш зріле та гармонійне уявлення про себе, де материнство є важливою, але не єдиною частиною особистості. Жінка розуміє, що бути гарною матір'ю та залишатися собою – це не суперечливі, а взаємодоповнюючі речі.

Після проходження програми **очікується**, що учасниці:

- зможуть описати себе не лише через роль матері, а й через власні цінності, інтереси, риси характеру;
- матимуть вищий рівень соціально-психологічної адаптації;
- знизять рівень максимальних зусиль (виснаження) та почуття провини;
- навчатися встановлювати межі з родичами та партнером;
- відчують більше задоволення від материнства, не втрачаючи себе.

3.2 Програма розвитку особистісної ідентичності матерів дітей раннього віку

Учасниці програми. У програмі взяли участь 15 матерів дітей раннього віку: 5 жінок з групи 0-12 місяців та 10 жінок з групи 13-36 місяців. Учасниць другої групи було відібрано більше, тому що саме в цій групі за результатами діагностики було виявлено найвищі показники виснаження за шкалою «Максимальні зусилля» групи тесту МІМІ (4,49 – критичний рівень), що говорить про наявність загрози емоційного вигорання. За авторською анкетною «Особистісна ідентичність матері» ці жінки мали низький (28,77) та середній, близький до низького рівня збереженості особистісної ідентичності (30,82). Саме ці учасниці потребували першочергової психологічної допомоги, спрямованої на відновлення власного «Я».

Формат роботи. Програма складається з 12 занять, тривалістю 90 хвилин. Заняття відбувається 3 рази на тиждень. Форма роботи - груповий тренінг. Такий формат дає можливість жінкам не лише отримати нові знання та навички, але й відчувати підтримку від інших матерів, які перебувають у подібній ситуації.

Зміст програми. Детальний план усіх 12 занять наведено в Додатку Г. Також там наведено опис ключових вправ кожного заняття, а також інформація, що саме дає кожна вправа учасникам.

Після проходження програми очікується, що матері:

- зможуть описати себе не лише через роль матері, а й через власні цінності, інтереси, риси характеру;
- навчатися встановлювати межі з родичами та партнером, знизивши рівень зовнішнього тиску;
- зменшать рівень почуття провини за відпочинок та власні потреби;
- сформують навички відновлення ресурсу та самопідтримки;
- відчують більше задоволення від материнства, не втрачаючи себе.

3.3 Аналіз ефективності впровадження програми розвитку особистісної ідентичності матерів дітей раннього віку

Для перевірки ефективності розробленої корекційної програми 50 матерів повторно пройшли 4 тести. Перше тестування було на початку корекційної програми. Друге тестування проходило через місяць – після того як корекційну програму пройшли 15 жінок з експериментальної групи.

Мета повторного тестування – визначити, чи відбулися зміни в показниках адаптації, материнської та особистісної ідентичності, а також з'ясувати, чи пов'язані ці зміни з участю жінок у корекційній програмі або з природним плином часу (дорослішанням дитини).

Для цього всі 50 жінок (і ті, хто проходив корекцію, і ті, хто не проходив) повторно заповнили ті самі методики: тест М. Куна «Хто Я?», опитувальник К. Роджерса, тест MIMI Park & Choi, 2025 та авторську анкету «Особистісна ідентичність матері».

Аналіз динаміки показників особистісної ідентичності 15 матерів за авторською анкетою (Додаток Д). Тут наведено результати експериментальної групи з 15 жінок. Нагадую, що максимальний бал у цій анкеті становить 60 балів. Чим вищий бал тим краще збережена особистісна ідентичність. Інтерпретація: 45–60 – висока збереженість особистісної ідентичності, 30–44 – середній рівень, є зони ризику 0–29 – низький рівень, особистісна ідентичність під загрозою. З

таблиці 3.1 видно що 9 матерів мали загрозу особистісній ідентичності до корекційної програми. Після корекційної програми в зоні ризику залишилось 6 матерів, але їх показники значно стали кращими.

Висновок: середній бал за авторською анкетой зріс з 26,8 до 31,9. Усі 15 жінок мають позитивну динаміку. Найбільший приріст (+7 балів) спостерігається у 4 матерів – номер 5, 9, 12 та 14.

Аналіз адаптації за тестом Роджерса 15 матерів (Додаток Е). Тут наведено результати адаптації експериментальної групи з 15 матерів. За Роджерсом коли $S > 1$ – задовільна адаптація, $S < 1$ – дезадаптація. З таблиці бачимо що тільки мама №3 мала гарний показник адаптації. $S=1,32$, а після корекції він став 1,45 – тобто покращився. Всі інші 14 мам мали низький рівень адаптації. Після програми ще у 4 матерів показник адаптації став більше 1. Тобто 5 матерів стали мати гарну адаптацію. Іще 3 матері почали наближатися до межі адаптації.

Висновок по таблиці 3.2: середній показник адаптації S зріс з 0,66 до 0,89.

У 14 жінок спостерігається позитивна динаміка. У 5 жінок показник наблизився до норми ($S \geq 1,0$).

Аналіз максимальних зусиль матерів за тестом MIMI Park & Choi, 2025 (Додаток Ж).

Шкала вимірювання від 1 до 5. 2,5-3,4 – середній рівень прикладання зусиль – норма, 3,5-4,4 – високий ризик вигорання, 4,5-5,0 – критичний рівень. Ми бачимо до програми у 7 матерів з 15 критичний рівень прикладених зусиль – тобто мати дуже стомлена та може вигоріти. Після програми немає жінок з таким критичним рівнем виснаження – всі показники стали нижче 4,5 балів. До програми у жодної матері не було показника нижче 3,5 балів. Після програми показники 1 матері прийшли до норми і становили 3,4 бали. Висновок: середній показник максимальних зусиль знизився з 4,56 (критичний рівень) до 3,88 (високий рівень). Жодна жінка після програми не має критичного рівня ($>4,5$).

Аналіз байдужості матерів до дитини за тестом MIMI (див. табл. 3.1). Шкала вимірювання байдужості від 1 до 5. Інтерпретація: 1,0-2,4 – низький

Таблиця 3.1

Динаміка 15 матерів за шкалою «Байдужість»

№	До програми	Після програми	Різниця
1	3,0	2,8	-0,2
2	3,33	2,7	-0,63
3	3,33	2,7	-0,63
4	2,33	2,0	-0,33
5	1,33	1,3	-0,03
6	3,33	2,9	-0,43
7	3,66	3,0	-0,66
8	3,0	2,6	-0,4
9	3,66	3,3	-0,36
10	2,66	2,3	-0,36
11	4,0	3,6	-0,4
12	3,66	3,1	-0,56
13	3,0	2,6	-0,4
14	3,0	2,5	-0,5
15	3,33	2,8	-0,53
Середнє	3,11	2,68	-0,43

рівень, 2,5–3,4 – середній, 3,5–5,0 – високий. З таблиці видно що до програми 4 жінки мали високий рівень байдужості, а після програми тільки 1 жінка мала високий рівень байдужості, але цей показник зменшився теж. До програми 9 матерів мали середній рівень байдужості, а після програми цей рівень мали 11 жінок за рахунок того що матері з високо рівня байдужості перейшли на середній (див. табл. 3.2). А 1 матір з середнього рівня перейшла на низький.

Висновок: Середній показник байдужості знизився з 3,11 до 2,68 (різниця -0,43). До програми середній показник знаходився в межах середнього рівня (2,5 –3,4). Після програми середній показник також залишається в межах середнього рівня, але наблизився до нижньої межі (2,68 замість 3,11).

Таблиця 3.2

Розподіл 15 матерів за рівнем байдужості по групах

Рівень	До програми (кіль-ть)	Після програми (кіль-ть)
Низький (1,0–2,4)	2 матір (13%)	3 матері (20%)
Середній (2,5–3,4)	9 матерів (60%)	11 матерів (73%)
Високий (3,5–5,0)	4 матері (27%)	1 матір (7%)

Аналіз тесту Куна «Хто Я?». До початку занять більшість жінок сприймали себе тільки як «маму» — інших ролей для себе вони майже не бачили. Вони описували себе через дитину: що вона робить, що їй потрібно, а не через власні бажання чи якості. Ось як вони відповідали до корекції: «Я – мама», «Я – мати дитини», «Я годувальниця», «Я постійно втомлена і хочу спати», «У мене немає друзів», «Я не маю часу на себе», «Я прибиральниця», «Я домогосподарка», «Я виснажена», «Я просто мама», «Я належу дитині», «Я погана мати», «Я перестала подобатись собі», «Я товста», «Я обслуговуючий персонал», «Я повар».

Багато хто писав з сумом або розпачем: вони відчували, що втратили себе, свою свободу, своє життя.

Лише іноді жінки згадували, що вони ще дружини або подруги, але додавали: «колись» або «вже не так, як раніше».

Після корекційної програми відповіді змінилися: жінки почали бачити в собі не лише маму, а й окрему людину зі своїми інтересами. Вони стали впевненіше говорити про себе: з'явилися слова про захоплення, риси характеру, мрії. Ось як вони відповідали після корекції: «Я – мама.», «Я люблю читати.» «Я люблю малювати», «Я добра», «Я терпляча», «Я вчуся 3Д моделюванню», «Я можу бути і мамою, і собою», «Я гарно готую», «Я гарний вчитель для своєї дитини», «Я молодець», «Я втомлена, але вмію відпочивати», «Я вмію тримати баланс», «Я люблю свою дитину». Зникли відповіді про тотальну втому, провину, втрату себе – натомість жінки пишуть про баланс, тепло, любов до дитини та про своє хоббі.

Тобто програма допомогла мамам не забувати себе поруч із дитиною – вони стали ціліснішими, спокійнішими і щасливішими в ролі матері.

Висновок по 15 матерям: у всіх жінок після проходження корекційної програми направленої на зміцнення особистісної ідентичності зменшились показники байдужості до дитини. Це говорить про те що після народження дитини матір не повинна втрачати зв'язок з собою і не забувати про те хто вона така. Якщо зв'язок з собою налагоджений то і відношення до новонародженої дитини буде покращуватись.

У всіх 15 матерів після проходження корекційної програми спостерігається позитивна динаміка за всіма чотирма показниками, що підтверджує ефективність розробленої корекційної програми (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Загальні результати по 15 матерям

Показник	До програми	Після програми	Динаміка
Авторська анкета	26,8	31,9	+5,1
Адаптація S	0,66	0,89	+0,23
Максимальні зусилля	4,56	3,88	-0,68
Байдужість	3,11	2,68	-0,43

Кореляція з іншими показниками. Підвищенням особистісної ідентичності (+5,1) корелює зі:

- зниженням максимальних зусиль (-0,68)
- зниження байдужості (-0,43)
- підвищенням адаптації (+0,23)

Це підтверджує, що особистісна ідентичність є ключовим фактором для загального покращення психологічного стану жінки та зменшення байдужості до дитини.

Висновок. Після проходження корекційної програми (12 занять) в експериментальній групі (15 жінок) спостерігається позитивна динаміка за всіма показниками:

1. Особистісна ідентичність зросла на 5,1 бала, що свідчить про часткове відновлення власного «Я» жінок.
2. Адаптація підвищилася на 0,23, наблизившись до норми ($S > 1$).
3. Виснаження знизилося з критичного рівня (4,56) до високого (3,88), що вказує на зменшення ризику емоційного вигорання.
4. Байдужість знизилася з 3,11 до 2,68,

Отримані результати підтверджують ефективність розробленої корекційної програми та доцільність її впровадження в практику психологічної підтримки матерів дітей раннього віку.

Для перевірки ефективності розробленої корекційної програми було проведено повторне діагностичне обстеження всіх 50 жінок, які брали участь у дослідженні. Первинне тестування відбулося до початку корекційної програми, повторне – через місяць після проходження першого тестування.

Мета повторного тестування – визначити, чи відбулися зміни в показниках адаптації, материнської та особистісної ідентичності в контрольній групі, а також з'ясувати, чи пов'язані ці зміни з участю жінок у корекційній програмі або з природним плином часу (дорослішанням дитини).

Для цього всі 50 жінок (і ті, хто проходив корекцію, і ті, хто не проходив) повторно заповнили ті самі методики: тест М. Куна «Хто Я?», опитувальник К. Роджерса, тест MIMI Park & Choi, 2025 та авторську анкету «Особистісна ідентичність матері». Це дозволило порівняти результати експериментальної групи (15 жінок, які пройшли корекцію) та контрольної групи (35 жінок, які не брали участі в програмі) та оцінити, наскільки зміни зумовлені саме впливом програми.

Нижче наведено результати порівняльного аналізу за кожною методикою.

1. Аналіз динаміки адаптації всіх 50 жінок – повторне тестування через місяць (див. табл. 3.4). Аналіз за групами:

Група 0-12 місяців (13 жінок, з них 5 на корекції)

- До: $S = 0,98$ (межа адаптації/деадаптації)

- Після: $S = 1,11$ (адаптація)
- Зміна: $+0,13$

Висновок: жінки цієї групи перейшли межу з дезадаптації в адаптацію. Покращення може бути пов'язане як з природним відновленням (дитина стає старшою), так і з тим, що 5 жінок пройшли корекційну програму.

Група 13-36 місяців (11 жінок, з них 10 на корекції)

- До: $S = 0,66$ (критична дезадаптація)
- Після: $S = 0,93$ (дезадаптація)
- Зміна: $+0,27$ (найбільший приріст)

Висновок: це група найбільшого приросту ($+0,27$). Оскільки 10 з 11 жінок пройшли корекційну програму, можна стверджувати, що саме корекція дала такий результат. Показник наблизився до норми ($S=0,93$), але все ще залишається в зоні дезадаптації.

Група 37-60 місяців (26 жінок, з них 0 на корекції)

- До: $S = 2,67$ (адаптація)
- Після: $S = 2,82$ (адаптація)
- Зміна: $+0,15$

Висновок: жінки цієї групи не брали участі в корекції, але їхній стан покращився природним шляхом (дитина стає самостійнішою, мати відновлює своє «Я»). Це є контрольною групою, яка показує, якими є природні зміни без втручання.

Таблиця 3.4

Динаміка адаптації (S) 50 матерів за групами

Група (вік дитини)	Кількість жінок	З них на корекції	S до	S після	Динаміка
0–12 місяців	13	5	0,98	1,11	+0,13
13–36 місяців	11	10	0,66	0,93	+0,27
37–60 місяців	26	0	2,67	2,82	+0,15

Висновок по результатам адаптації по 3м групам 50 матерів після корекції:

1. Найбільша позитивна динаміка спостерігається в групі 13–36 місяців (+0,27; +41%), де корекційну програму пройшли 10 з 11 жінок. Це підтверджує ефективність програми.

2. Група 37–60 місяців (контрольна, без корекції) має найменшу відносну зміну (+6%), що є природним покращенням з віком дитини.

3. Група 0–12 місяців має проміжний результат (+13%), де корекцію пройшли лише 5 жінок.

4. Різниця між групою 13–36 міс (+41%) та контрольною групою 37–60 міс (+6%) становить 35 процентних пунктів – це і є ефект корекційної програми.

5. Група 13–36 місяців наблизилася до норми ($S=0,93$), але все ще залишається в зоні дезадаптації, що свідчить про необхідність подальшої підтримки.

Висновок за експериментальною та контрольною групами (див. табл. 3.5): в експериментальній групі відбулися значно більші позитивні зміни порівняно з контрольною групою. Зокрема, в експериментальній групі показник адаптації S зріс із 0,61 до 0,85 (на 39%), тоді як у контрольній групі – лише з 2,18 до 2,3 (на 5,5%). Показник максимальних зусиль знизився на 13,4% в експериментальній групі та практично не змінився в контрольній (зниження на 0,5%). Байдужість в експериментальній групі знизилася на 16,7%, а в контрольній – незначно зросла.

Висновки до підрозділу 3.3. Після проходження корекційної програми (12 занять) в експериментальній групі (15 жінок) спостерігається позитивна динаміка за всіма показниками:

1. Особистісна ідентичність (авторська анкета) зросла на 5,1 бала, що свідчить про часткове відновлення власного «Я» жінок.

2. Адаптація (тест Роджерса) підвищилася на 0,23, наблизившись до норми ($S>1$).

3. Виснаження (МІМІ: максимальні зусилля) знизилося з критичного

Таблиця 3.5

Динаміка показників ідентичності матерів

Показник	Експериментальна група 15 матерів		Контрольна група 35 матерів	
	до	після	до	після
Тест Куна (домінування ролі матері)	Часткове (є інші ролі)	Повне (лише «мама»)	Часткове (відновлюється)	Часткове (відновлюється)
Тест Роджерса (адаптація S)	0,66 (критична)	0,85	2,18	2,3
МІМІ: Максимальні зусилля (сер. бал)	4,56 (високий)	3,95 (критичний)	3,73	3,71
МІМІ: Байдужість (сер. бал)	3,11 (середній)	3,18 (найвищий)	3,22	3,26
Авторська анкета (сер. бал)	26,6 (низький)	29,33 (низький)	33,89	34,14
Ключове питання анкети №25 (% «Рідко/Ніколи»)	10 з 15 жінок	12 з 35 жінок	9 з 15 жінок	12 з 35 жінок

рівня (4,56) до високого (3,88), що вказує на зменшення ризику емоційного вигорання.

4. Байдужість (МІМІ) знизилася з 3,11 до 2,68, при цьому жодна жінка після програми не має високого рівня байдужості.

5. Найбільша позитивна динаміка адаптації S спостерігається в групі 13 –36 місяців (+41%), де корекційну програму пройшли 10 з 11 жінок. Різниця між

цією групою та контрольною групою 37–60 місяців (+6%) становить 35 процентних пунктів – це і є ефект корекційної програми.

6. Порівняння експериментальної та контрольної груп показує, що в експериментальній групі відбулися значно більші позитивні зміни: адаптація S зросла на 39% (проти 5,5% у контрольній групі), максимальні зусилля знизилися на 13,4% (проти 0,5% у контрольній групі), байдужість знизилася на 16,7% (у контрольній групі – незначне зростання).

Отримані результати підтверджують ефективність розробленої корекційної програми, спрямованої на розвиток особистісної ідентичності, та доцільність її впровадження в практику психологічної підтримки матерів дітей раннього віку.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було розроблено корекційну програму для повернення особистісної ідентичності для матерів дітей від 3 до 5 років, а також перевірено ефективність корекційної програми.

Найбільш вразливою групою виявилися матері дітей віком 13–36 місяців. У них була найнижча адаптація, критичний рівень виснаження та повне домінування ролі матері в самоописі. Тому корекційна програма була спрямована не на формування материнської ідентичності (вона вже надто сильна), а на відновлення особистісної ідентичності – повернення жінці її власного «Я», цінностей, інтересів, бажань та потреб.

Програма складалася з 12 занять (по 90 хвилин, 3 рази на тиждень) у форматі групового тренінгу. У ній взяли участь 15 матерів: 5 із групи 0–12 місяців та 10 із групи 13–36 місяців.

Після 12 занять у всіх 15 жінок спостерігалася позитивна динаміка за всіма показниками. Особистісна ідентичність зросла на 5,1 бала – усі 15 жінок мають позитивну динаміку, найбільший приріст у 4 матерів. Адаптація підвищилася на

0,23 – 5 жінок досягли норми. Виснаження знизилося з критичного рівня (4,56) до високого (3,88) – жодна жінка після програми не має критичного рівня. Байдужість знизилася з 3,11 до 2,68 – кількість жінок із високим рівнем байдужості зменшилася з 4 до 1.

Змінилися відповіді на тест Куна. До корекції жінки писали: «Я – мама», «Я годувальниця», «Я постійно втомлена», «У мене немає друзів», «Я прибиральниця», «Я виснажена», «Я погана мати», «Я перестала собі подобатись». Багато хто писав із сумом і розпачем – вони відчували, що втратили себе. Після корекції відповіді змінилися: «Я – мама» «Я люблю читати», «Я можу бути і мамою, і собою», «Я добра і терпляча», «Я вчуся 3D моделюванню», «Я втомлена, але вмію відпочивати», «Я люблю свою дитину». Зникли відповіді про тотальну втому, провину та втрату себе – натомість жінки пишуть про баланс, тепло, любов до дитини та свої захоплення.

Щоб переконатися, що зміни відбулися саме завдяки програмі, а не природному дорослішанню дитини, було проведено порівняння експериментальної групи (15 жінок, які пройшли корекцію) з контрольною групою (35 жінок, які не проходили корекцію). Найбільша позитивна динаміка адаптації спостерігалася в групі 13–36 місяців – приріст склав 41%, причому корекцію пройшли 10 з 11 жінок цієї групи. Контрольна група (37–60 місяців, без корекції) мала лише 6% приросту – це природне покращення з віком дитини. Різниця між цими групами становить 35 процентних пунктів – це і є ефект корекційної програми.

Порівняння експериментальної та контрольної груп показало, що в експериментальній групі адаптація зросла на 39%, тоді як у контрольній – лише на 5,5%. Максимальні зусилля в експериментальній групі знизилися на 13,4%, а в контрольній – практично не змінилися. Байдужість в експериментальній групі знизилася на 16,7%, а в контрольній – незначно зросла.

Розроблена корекційна програма довела свою ефективність. Після 12 занять в експериментальній групі жінки відновили зв'язок із собою – особистісна

ідентичність зросла. Адаптація підвищилася, жінки стали краще почуватися. Виснаження знизилося з критичного рівня – зменшився ризик емоційного вигорання. Байдужість до дитини зменшилася. Жінки навчилися встановлювати кордони, відмовляти без провини, просити допомогу та відновлювати свій ресурс.

Найкращий результат програма дала в групі матерів дітей 13–36 місяців – саме тих, хто найбільше цього потребував. Порівняння з контрольною групою підтвердило, що позитивні зміни відбулися саме завдяки програмі, а не природному дорослішанню дитини.

Отримані результати підтверджують ефективність розробленої корекційної програми та доцільність її впровадження в практику психологічної підтримки матерів дітей раннього віку.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі магістра було проведено теоретичний аналіз та емпіричне дослідження ідентичності матерів дітей раннього віку (0-5 років).

Здійснено теоретичний аналіз та емпіричне дослідження психологічних особливостей ідентичності матерів дітей раннього віку (0–5 років). Результати роботи підтвердили висунуту гіпотезу та дозволили сформулювати наступні висновки відповідно до поставлених завдань.

На основі аналізу наукових джерел визначено основні підходи до дослідження ідентичності матерів як чинника трансформації особистості: психоаналітичний (Е. Еріксон), структурно-динамічний (Дж. Марсія), когнітивний (А. Бек, Г. Теджфел), наративний (П. Рікер) та рефлексивно-рольовий (Л. Гапоненко). Материнство є потужним чинником трансформації жіночої ідентичності. Також було виділено ключові зміни, які відбуваються у матерів під час трансформації: перегляд ідеалізованих уявлень про материнство – жінка починає розуміти що її очікування від материнства не збігаються з реальністю, активація спогадів про власне дитинство – жінка згадує як її виховувала її мама і починає так само виховувати своїх дітей, тобто це впливає на те якою матір'ю вона стає, потребу в реорганізації своєї «Я-концепції» - тобто жінка має якось об'єднати роль матері з тим ким вона була раніше, об'єднати материнську ідентичність з особистісною.

Доведено, що найбільш вразливим періодом є вік дитини від 1 до 3 років, коли підтримка з боку оточення зменшується, а втома накопичується, що призводить до витіснення особистісної ідентичності материнською роллю.

Проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей ідентичності матерів дітей раннього віку та визначено основні чинники, що впливають на її трансформацію. У дослідженні взяли участь 50 матерів,

розподілених на три групи за віком дитини (0–12 міс., 13–36 міс., 37–60 міс.). Використано чотири методики: тест М. Куна («Хто Я?»), опитувальник К. Роджерса (адаптація S), тест материнської ідентичності MIMI Park & Choi, 2025 та авторську анкету «Особистісна ідентичність матері».

Результати емпіричного дослідження показали, що найбільш вразливою є група матерів дітей 13–36 місяців. Саме в цій групі спостерігається: критична дезадаптація ($S=0,66$); критичний рівень виснаження (максимальні зусилля 4,49); найвищий рівень емоційного відсторонення (байдужість 3,36); повне домінування ролі матері (жінки описують себе лише як мама з негативними характеристиками); високий відсоток жінок, які не бачать можливості бути собою (64%).

Кореляційний аналіз (Спірмена) виявив: помірний зворотний зв'язок між віком дитини та адаптацією матері ($r = -0,357$; $p < 0,05$). Це означає, що зі збільшенням віку дитини адаптація матері спочатку знижується (до 13–36 місяців), а потім підвищується (до 37–60 місяців). Найнижчі показники адаптації ($S < 1$) спостерігаються переважно в групі 13–36 місяців, що підтверджує кризовий характер цього періоду. Отриманий результат є статистично значущим ($p < 0,05$), що підтверджує наявність закономірного зв'язку між досліджуваними змінними; відсутність прямого зв'язку між адаптацією та збереженістю особистісної ідентичності ($r = -0,02$). Це означає, що жінка може добре адаптуватися, але при цьому втрачати себе, а може погано адаптуватися, але зберігати свою особистість. Однак порівняльний аналіз за віковими групами показав, що в групі 13–36 місяців низька адаптація збігається з низькою збереженістю особистісної ідентичності. Тому адаптацію можна розглядати як маркер, який вказує на глибину кризи ідентичності саме в цій групі.

Основні чинники, що впливають на ідентичність матерів: вік дитини – головний чинник. Найкритичніший період – 13–36 місяців; підтримка від оточуючих – 46% жінок не мають підтримки, що погіршує їх стан.; тиск з боку родичів – 44% жінок зазнають постійного тиску щодо «правильного» виховання;

невміння відстоювати себе – третина матерів не можуть захистити свої межі; відсутність соціальної підтримки – 42% жінок не мають людей, з якими можна відверто поговорити.

Розроблено та апробовано програму розвитку особистісної ідентичності матерів дітей раннього віку. На основі отриманих емпіричних даних було розроблено корекційну програму, спрямовану на відновлення особистісної ідентичності матерів (12 занять, 3 рази на тиждень по 90 хвилин). У програмі взяли участь 15 жінок (5 із групи 0–12 міс. та 10 із групи 13–36 міс.).

Результати апробації програми: особистісна ідентичність зросла на 5,1 бала – усі 15 жінок мають позитивну динаміку., адаптація підвищилася на 0,23 – 5 жінок досягли норми ($S \geq 1,0$), виснаження знизилося з критичного рівня (4,56) до високого (3,88) – жодна жінка після програми не має критичного рівня, байдужість знизилася з 3,11 до 2,68 – кількість жінок із високим рівнем байдужості зменшилася з 4 до 1.

Порівняння з контрольною групою (35 жінок, які не проходили корекцію): експериментальна група: адаптація S зросла на 39% (з 0,66 до 0,85), контрольна група: адаптація S зросла лише на 5,5% (з 2,18 до 2,3). Різниця між групою 13–36 міс. (+41%) та контрольною групою 37–60 міс. (+6%) становить 35 процентних пунктів – ефект корекційної програми.

Аналіз відповідей за тестом Куна: до корекції: «Я – мама», «Я годувальниця», «Я постійно втомлена», «Мої друзі зникли», «Я виснажена», «Я погана мати», «Я нервова», після корекції: «Я – мама», «Я люблю читати», «Я люблю малювати», «Я можу бути і мамою, і собою», «Я вмію відпочивати», «Я люблю свою дитину», «Я знаходжу час для себе».

Отримані результати підтвердили гіпотезу дослідження: матері дітей раннього віку характеризуються специфічними особливостями ідентичності – переважанням дифузного статусу («повне домінування ролі матері»), зниженим рівнем особистісної самооцінки та витісненням особистісної ідентичності материнською роллю, особливо в групі матерів дітей віком 13–36 місяців.

Розроблена корекційна програма довела свою ефективність: після її проходження в експериментальній групі відбулось підвищення рівня адаптації, зниження виснаження та байдужості, а також відновлення особистісної ідентичності. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами та фахівцями з раннього втручання для надання психологічної підтримки матерям дітей раннього віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. Психокорекція : навч.-метод. посіб. Львів : ЛДУ ВС, 2017. 212 с.
2. Березовська Л.І. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 3(53). С. 24–32.
3. Богдана І. Я-ідентичність особистості: статичні й динамічні аспекти. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип. 7. С. 53–61.
4. Бригадир М.Б., Бамбурак-Кречківська Н.М. Особливості роботи з ідентичністю особистості в позитивній психотерапії. *Габітус*. 2024. Вип. 66. С. 126–131.
5. Бунас А.А., Черних О.А. Особливості самосвідомості матерів у процесі переживання ними емоційного вигорання. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 60–67.
6. Васильченко О., Валенса Г. Гармонізація системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів. Інтегративний підхід. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 4(80). С. 353–362.
7. Гапоненко Л.О., Волощук М.Б. Материнська ідентичність в діаді «мати-дитина» в умовах війни. *Modern engineering and innovative technologies*. 2024. Issue 30. Part 2. С. 62–66.
8. Гапоненко Л.О., Чаркіна О.А. Модель рефлексивно-рольового тренінгу материнської комунікації з дітьми в умовах війни. *Наукові перспективи*. 2023. № 3(33). С. 322–338.
9. Гапоненко Л.О., Чаркіна О.А. Рефлексивно-рольовий аналіз материнської ідентичності в діаді «мати – дитина». *Габітус*. 2024. Вип. 65. С. 139–145.

10. Горбенко С.Л., Прокопенко О.А. Основи психологічної корекції : курс лекцій. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2025. 89 с.

11. Гоян І., Петранюк А. Я-концепція & особистісна ідентичність. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Філософські науки*. 2024. № 2(96). С. 108–117.

12. Гресько І.М. Становлення Я-концепції особистості: структура та етапи розвитку. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки*. 2024. С. 9–17.

13. Данилюк І., Предко В., Кислинська А. Психологічні особливості зв'язку життєстійкості та самооцінки особистості в складних життєвих ситуаціях. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. № 2(18). С. 63–69.

14. Дробот О.В., Дорошенко А.В. Психологічна готовність жінок до материнства в умовах війни. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Том 35 (74). № 5. С. 13–26.

15. Жилін М.В., Смокова Л.С. Ідентичність особистості: проблеми практичного використання й інструментів виміру. *Габітус*. 2020. Вип. 15. С. 33–38.

16. Злівков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів : навч. посіб. Ніжин : Лисенко М.М., 2019. 209 с.

17. Козира П.В., Легка А.І. Теоретико-методологічні засади вивчення цінностей готовності до материнства. *Молодий вчений*. 2022. № 4(104). С. 55–60.

18. Корбут К.О. Академічна доброчесність як умова збереження власної ідентичності особистості в суспільстві, що швидко змінюється. *Академічна доброчесність: сучасний дискурс. Збірник матеріалів Усеукраїнського науково-методичного вебінару / за ред. О.П.Цюняк; Івано-Франківськ: Електронне видання*. 2026. С. 83-86.

19. Корбут К.О. Збереження особистісної ідентичності у жінок у сучасних умовах. *Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентнісного фахівця: зб. матеріалів IV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції*, м. Біла Церква, 15 травня 2025 р. / за заг. ред. Ю.С. Герасименко, Ю.М. Грибовської. Біла Церква: БІНПО, 2025. С. 105-108.

20. Корбут К.О. Онлайн-програма з підвищення самооцінки жінок-матерів в умовах війни. *Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти: збірник матеріалів X Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції* (11 грудня 2025 року, м. Біла Церква). Частина 1. БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України / Наукова редакція: Юлія Герасименко, Ілля Пахомов, Зоя Шарлович. Видавництво: MANS w Łomży, Біла Церква - Ломжа, 2026. С. 310-312.

21. Корбут К.О. Формування готовності дівчат до усвідомленого материнства та збереження особистісної ідентичності. *Психолого-педагогічний супровід здобувачів закладів професійної освіти в умовах війни та післявоєнної адаптації: електронний збірник матеріалів науково-практичного семінару*, м. Біла Церква, 27 березня 2026 р. / упорядники: Ю.С. Герасименко, І.В. Пахомов. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2026. С. 103-106.

22. Краєва О.А. Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці : монографія. Харків : Видавництво Іванченка І.С., 2018. 218 с.

23. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. 2-ге вид., перероблене, доповнене. Суми : Університетська книга, 2020. 304 с.

24. Леоненко М. Метафоричні психологічні засоби стабілізації особистісної ідентичності жінок молодого віку. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2025. Вип. 8. С. 142–148.

25. Мітіна О.Л. Психологічні аспекти готовності жінок до реалізації репродуктивної функції. *Вчені записки Таврійського національного*

університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Том 35(74). № 1. С. 102–107.

26. Міщиха Л.П., Щуйко О.Я. Психологічні особливості переживання екзистенційної кризи жінкою у період ранньої дорослості. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Том 35(74). № 1. С. 88–93.

27. Перун М.Б. Типологія материнської ідентичності жінок на ранньому етапі материнства : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Львів, 2015. 220 с.

28. Петрук Н.Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. № 1. С. 108–115.

29. Петухова І., Заушнікова М., Каськов І. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 3(73). С. 124–129.

30. Піщасов Є.В., Чепелева Н.І. Психологічна особливість сформованості ставлення до материнства жінок, які мають перших дітей до 3-х років. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. Вип. 3. С. 35–39.

31. Поліщук В.М., Поліщук С.А. Вікові кризи у життєвому шляху людини. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Том 33(72), № 5. С. 82–86.

32. Прокоф'єва О.О., Ковальова О.В., Варіна Г.Б. Психокорекція та основи психотерапії : підручник. 3-тє вид., доповн. і перероблене. Запоріжжя : МДПУ імені Богдана Хмельницького, 2023. 474 с.

33. Раєвська Я.М. Формування тілесності у молодих жінок у період становлення дитячо-батьківських відносин: психологічні та соціокультурні аспекти. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2024. № 3(64).

34. Раєвська Я.О., Гринькова А. Психологічні особливості подолання стресу у молодих матерів, які виховують дітей до 3-х років. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2025. № 3(68). С. 72–78.
35. Сингаївська І., Страмоусова І. Чинники життєстійкості жінок під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 3(75). С. 231–245.
36. Скрипніков А.М., Герасименко Л.О., Ісаков Р.І. Перинатальна психологія : монографія. Київ : Медкнига, 2017. 168 с.
37. Титаренко Т.М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 130 с.
38. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
39. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Каравела, 2023. 372 с.
40. Томаржевська І.В. Теоретичні аспекти проблеми психологічної готовності до материнства в молодих жінок. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Том 32(71), № 1. С. 141–146.
41. Федоренко Р.П., Мушкевич М.І., Дучимінська Т.І., Магдисюк Л.І. Психологія молодшої сім'ї : монографія. 2-ге вид., доповн. та змін. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 392 с.
42. Чаркіна О.А., Гукасян К.О. Психологічні ресурси подолання депривованого материнства в умовах війни. *Наукові перспективи*. 2023. № 1(31). С. 567–584.
43. Чепелєва Н.І. Ключові психологічні напрямки зниження розриву між уявленнями до та після народження дитини у молодих матерів. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 1(29). С. 873–888.

44. Чепелєва Н.І. Чинники формування уявлень жінки про материнство та трансформація образу матері в період народження дитини. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 278–283.

45. Шандрук С.К., Щербакова О.О. Чинники трансформації уявлень жінок про материнство при народженні дитини. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2023. Вип. 68. С. 328–348.

46. Beck A.T. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York : International Universities Press, 1976. 356 p.

47. Beck A.T., Davis D.D., Freeman A. Когнітивна психотерапія розладів особистості. Київ : Науковий Світ, 2024. 500 с.

48. Chepelieva N.I. Криза материнських уявлень жінок після народження дитини як наслідок їх ідеалізації. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2020. Vol. VIII(91), Issue 227. P. 50–54.

49. Erikson E.H. Identity and the Life Cycle. New York : W.W. Norton & Company, 1981. 191 p.

50. Marcia J.E. Identity in adolescence. Handbook of adolescent psychology / ed. by J. Adelson. New York : Wiley, 1980. P. 159–187.

51. Mercer R.T. Becoming a Mother Versus Maternal Role Attainment. *Journal of Nursing Scholarship*. 2004. Vol. 36, № 3. P. 226–232.

52. Stern D.N. The Motherhood Constellation. The Motherhood Constellation: A Unified View of Parent-Infant Psychotherapy. New York : Basic Books, 1995. P. 171–190.

53. Tajfel H., Turner J.C. An integrative theory of intergroup conflict. The Social Psychology of Intergroup Relations / ed. by W.G. Austin, S. Worchel. Monterey : Brooks/Cole, 1979. P. 33–47.

54. Yalom I.D., Leszcz M. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. New York : Basic Books, 2020. 819 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник К. Роджерса для визначення адаптованості / незадаптованості особистості

Наведений варіант діагностичного питальника К. Роджерса призначений для виявлення рівня успішності соціально-психологічної адаптації.

У пропонуваному для роботи переліку частина тверджень характеризує особистість як адаптовану, тобто достатньо успішно пристосовану до умов навколишнього соціального середовища. Природно, що це постійний процес, оскільки соціальне середовище весь час змінюється. Тому ознакою адаптації вважають збереження людиною здатності до подальшого розвитку і змін: змінювати звички, формувати нові навички, розвивати вміння, які б могли допомогти в нових умовах.

Така сама кількість тверджень характеризує неадаптованість людини, тобто відсутність певної соціально-психологічної гнучкості при зміні ситуації, в якій вона перебуває. Така людина продовжує жити так, як жила раніше, незважаючи на те що життя істотно змінилося. Тому природно, що, не змінюючись і не бажаючи змінюватись, вона відстає від соціального оточення, відчуває чимало труднощів.

Інструкція

На всі запропоновані в основному варіанті питальника твердження слід відповісти «так» чи «ні» залежно від того, наскільки ці твердження стосуються вас. Слід прочитати всі твердження і дати відповіді. Тільки тоді результат буде об'єктивним.

1. Я висуваю до себе підвищені вимоги. В мене великі і серйозні життєві плани. Я прагну постійно вдосконалювати свої знання, формувати якості і вміння, необхідні для досягнення цих цілей.

2. Я часто сам картаю себе за те, що роблю.

3. Перед людьми, які мене оточують, я ховаю своє обличчя під маскою, щоб приховати те, що в мене на душі

4. Я часто відчуваю свою меншовартість серед моїх однолітків, у спілкуванні з педагогами, колегами, іншими людьми. Мені здається, що до мене

ставляться дещо зневажливо, недостатньо поважають мене, не бачать у мені особистості.

5. У мене теплі, хороші стосунки з однокурсниками, педагогами, з людьми взагалі. Я майже ніколи не конфлікую з ними. Я доброзичлива і рівна в спілкуванні людина.

6. У всіх невдачах, які переслідують мене в житті, я звинувачую тільки себе.

7. Я сумніваюся в тому, що можу сподобатись кому-небудь з дівчат (юнаків).

8. Я відчуваю, що мої зусилля у навчанні, роботі, спілкуванні марні. Я не можу здійснити тих планів, яких прагну.

9. Я відповідальна людина. На мене можна в усьому покластися.

10. Я можу прийняти більшу частину правил і вимог, яких мають дотримуватися люди.

11. Мені бракує власних переконань і правил.

12. У мене часто виникає почуття, нібито я злий на весь світ, усім незадоволений, до всіх чіпляюся, постійно дратуюся, можу зіпсувати настрій тим, хто мене оточує. Важко стримуватися в таких випадках.

13. Я вмію керувати собою і своїми вчинками, наприклад, цілковито відключатися від багатьох розваг, цікавих і привабливих справ у той час, коли потрібно напружено працювати (наприклад, готуватися до контрольної роботи, іспиту або звіту). Самоконтроль для мене не проблема.

14. Усі люди, з якими мені доводилося зустрічатися в житті, як правило, подобаються мені.

15. Мені зараз, у цю хвилину, дуже не по собі. Хочеться все кинути, куди-небудь заховатися.

16. Я схильний бути насторожі з тими людьми, хто чомусь поводить себе зі мною більш по-приятельському, ніж я очікую.

17. Я завжди дотримуюся своїх обіцянок, навіть якщо це мені не вигідно.

18. Я завжди кажу тільки правду.

19. Я ніколи не запізнююсь.

20. Усі свої звички я вважаю хорошими.

21. Я завжди легко, вільно і невимушено висловлюю свої почуття в спілкуванні з дорослими, однолітками, маленькими дітьми. Я розкутий, незалежний. Спілкування для мене - задоволення; в ньому я можу розкрити себе, цілковито виявити свою індивідуальність.

22. Найчастіше я легко знаходжу спільну мову з тими, хто мене оточує.

23. Найчастіше в житті я відчуваю себе не ведучим, а веденим: мені не завжди вдається думати і діяти самотійно. Є такі люди, які своєю волею здатні підкорити мене собі.

24. Я відчуваю якусь безпорадність, невпевненість. Мені потрібно, щоб хто-небудь був поряд зі мною, постійно підказував, радив, контролював і підтримував мене.

25. Мені найважче боротися із самим собою.

26. У душі я оптиміст і вірю в краще в усіх сферах життя - в навчанні, в стосунках у колективі, в особистому житті.

27. Навіть тоді, коли мені здається, що мої рішення самотійні, вони все-таки прийняті під впливом інших людей.

28. Я відчуваю неприязнь, антипатію до того, що оточує мене.

29. Більшість людей, які мене знають, добре до мене ставляться, люблять і поважають мене.

30. У мене гарна фігура.

31. Я вибитий з колії. Не можу зібратися, взяти себе в руки, зосередитися, організувати себе для того, щоб моя праця стала ефективнішою, давала мені справжнє задоволення.

32. Я відчуваю млявість, апатію на заняттях (на роботі). Спочатку мені було на них цікаво, а тепер я до них збайдужів. Я не відчуваю піднесення, натхнення і радості від своєї роботи.

33. Найчастіше я можу прийняти рішення і твердо слідувати йому.

34. Я всім задоволений: собою, стосунками з людьми, успіхами в навчанні.

35. Я не дуже довіряю своїм відчуттям, інколи вони мене зраджують.

36. У колі незнайомих людей мені досить важко бути самим собою.

37. Я врівноважений, спокійний, у мене завжди рівний настрій.

38. Я імпульсивний: поривчастий, нетерплячий, запальний.

39. Мені здається, що я бачу те, що відбувається зі мною, не зовсім так, як воно є насправді. Замість того щоб розважливо глянути фактам в обличчя, тлумачу їх на свій лад, вигадую зайве, тобто моє сприйняття не можна назвати реалістичним.

40. Я намагаюся ніколи не замислюватися над своїми проблемами.

41. Я розважлива, послідовна людина. Мені здається, що здебільшого я поведжуся розумно.

42. Я терплячий у своєму ставленні до людей і приймаю кожного таким, який він є.

43. Я сором'язливий, легко знічуюся.

44. Мені обов'язково потрібні нагадування, підштовхування, щоб довести справу до кінця.
45. Я вважаю себе цікавою, ерудованою людиною, помітною, привабливою як особистість.
46. Я честолюбний. Небайдужий до успіхів, похвали. У тому, що я вважаю важливим, мені треба бути серед найкращих.
47. У процесі навчання, роботи я ні в чому не можу виявити себе, продемонструвати свої здібності, свою індивідуальність, своє «Я».
48. Я відчуваю зневагу до себе зараз.
49. Буває, що я поширюю плітки.
50. Буває, що я говорю про речі, на яких зовсім не розуміюся.
51. Інколи я люблю вихвалитися.
52. У мене бувають такі думки, якими я ні з ким не хотів би поділитися.
53. Я діяльний, енергійний, ініціативний.
54. Загалом я ставлюся до себе добре, яким би я не був.
55. Коли у мене псуються стосунки з кимось із однолітків, мені неприємно, що про це стане відомо всім.
56. Я довго не можу прийняти рішення, а потім сумніваюсь у його правильності.
57. Я наполегливий, напористий. Мені завжди важливо наполягти на своєму.
58. Я незадоволений собою.
59. Я в якійсь розгубленості, все переплелось, змішалось в мене.
60. Я невдаха. Мені просто в усьому не щастить.
61. Я приємна, симпатична, приваблива людина.
62. Я, може, й не дуже гарний (-а) собою, але подобаюся дівчатам (хлопцям) як людина і як особистість.
63. Я зневажливо ставлюся до будь-якого спілкування з дівчатами (жінками).
64. Я зневажливо ставлюся до будь-якого спілкування з хлопцями (чоловіками).
65. У мене легко і спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б мене.
66. Я вмію наполегливо працювати, якщо це потрібно.
67. Я часто буваю стривожений, стурбований, напружений і на заняттях (на роботі), і в спілкуванні.
68. Щоб змусити мене щось зробити, треба як слід наполягти - і я поступлюся, зламаюся.

69. Я відчуваю, що змінююсь, расту, дорослішаю. Мої відчуття стають більш зрілими.

70. Я вважаю себе розумним, таким, що вміє розважливо аналізувати й оцінювати себе та інших.

71. Я відчуваю невпевненість у собі майже завжди і в усьому.

72. Я часто змушений захищати себе, шукати виправдання і обґрунтування своїх вчинків.

73. Я прагну покладатися на власні сили, не розраховуючи на чиюсь допомогу завжди і в усьому.

74. Я відрізняюся від інших людей.

75. Я не поважаю себе.

76. Я безнадійний. Приймаю рішення і тут же їх порушую. Зневажаю своє безсилля, а вдіяти із собою нічого не можу. В мене немає волі і немає бажання її виробити.

77. Мені все зрозуміло в собі. Я добре себе розумію.

78. Я товариська і відверта людина, легко сходжуся з навколишніми.

79. Я не дуже надійний. На мене не в усьому можна покластися.

80. Мені здається, що в колективі мене недостатньо поважають.

81. Мої сили і здібності цілком відповідають тим цілям, які я ставлю перед собою.

82. Мої думки занадто займає особиста сфера, яка може серйозно вплинути на мої успіхи у навчанні, роботі.

«Ключ»

Шкала об'єктивності (відвертості відповідей): відповіді «так» на твердження 17, 18, 19, 20, відповіді «ні» на твердження 49, 50, 51, 52. Якщо збіглося більше половини відповідей, то всі інші результати потребують певного коригування щодо відвертості відповідей з боку тестованого.

Шкала адаптованості: ствердні відповіді на запитання

1, 2, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 21, 22, 25, 26, 29, 30, 33, 34, 37, 38, 41, 42, 45, 46, 53, 54, 57, 58, 61, 62, 65, 66, 69, 70, 73, 74, 77, 78, 81.

Шкала дезадаптованості: ствердні відповіді на запитання

3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 23, 24, 27, 28, 31, 32, 35, 36, 39, 40, 43, 44, 47, 48, 55, 56, 59, 60, 63, 64, 67, 68, 71, 72, 75, 76, 79, 80, 82.

Загальний показник адаптованості визначається відношенням суми ствердних відповідей за шкалою адаптованості до суми ствердних відповідей за

шкалою дезадаптованості. Що вище отриманий коефіцієнт, то вище рівень соціально-психологічної адаптованості індивіда.

Додаток Б

MIMI (Maternal Identity Measurement for Mothers with Infants)

Park, S., & Choi (2025)

Тест, створений для вимірювання материнської ідентичності. Він складається з 17 тверджень, які поділяються на чотири типи:

- Тепличний тип – емоційна теплота, любов до дитини;
- Тип максимальних зусиль – жінка робить все можливе, але ризикує виснажитися;
- Тип байдужості – емоційне відсторонення від дитини;
- Підготовчий тип – готовність до материнства, наявність досвіду.

Тест дозволяє зрозуміти, чи впевнена мати в собі, чи є в неї вигорання, чи є в неї емоційний зв'язок із дитиною та чи інтегрована материнська роль в її особистість.

Тест складається з 17 тверджень:

1. Як мати, я швидко реаую на все, що стосується моїх дітей.
2. Як мати, я лагідна до своєї дитини.
3. Як мати, я фізично здорова.
4. Я щаслива, коли перебуваю зі своєю дитиною.
5. Моя дитина найгарніша, незалежно від того, як вона виглядає.
6. Як мати, я роблю все можливе, коли маю справу зі своєю дитиною.
7. Як мати, я демонструю своїй дитині зрілу (дорослу) поведінку.
8. Як мати, я обережно ставлюся до всього, що роблю для своєї дитини.
9. Я відчуваю себе добре, коли бачу свою дитину.
10. Я відчуваю особливі почуття до своєї дитини.
11. Я не відчуваю нічого до своєї дитини.
12. Як мати, я маю багатий досвід у вихованні дітей.
13. Я дорожу своєю дитиною.
14. Я люблю свою дитину.
15. Я роблю все можливе для здоров'я своєї дитини.
16. Мені байдуже до своєї дитини.

17. Я психічно здорова як мати.

Як аналізувати. Кожне твердження оцінюється за 5-бальною шкалою:

- 1 = Категорично не згодна
- 2 = Не згодна
- 3 = Нейтрально
- 4 = Згодна
- 5 = Категорично згодна

MIMI складається з **17 тверджень**, які поділяються на **4 підшкали**

(типи) :

Підшкала (Тип)	Номер питання	Кількість питань	Що вимірює
"Тепличний тип"	1, 2, 4, 5, 9, 10, 14	7 питань	Емоційна теплота, любов, прийняття дитини
"Тип максимальних зусиль"	6, 7, 8, 15, 17	5 питань	Докладання максимум зусиль, відповідальність
"Тип байдужості"	11, 13, 16	3 питання	Емоційна відстороненість, байдужість
"Підготовчий тип"	3, 12	2 питання	Готовність до материнства, досвід

Оцінювання для питань №11, 13, 16 тип "байдужість":

- Якщо жінка відповіла "100% згодна" з байдужістю – насправді це 1 бал
- Якщо відповіла категорично незгодна – це 5 балів

Підрахунок результатів:

1. Порахуйте середній бал для кожної підшкали окремо:

- Складіть бали всіх питань у підшкалі
- Поділіть на кількість питань у цій підшкалі

2. Порахуйте загальний бал:

- Складіть бали всіх 17 питань
- Можливий діапазон: від 17 до 85 балів

Інтерпретація. Загальний бал:

- Вище 60 — сильна материнська ідентичність

- 40-60 — середній рівень
- Нижче 40 — слабка материнська ідентичність (зона ризику)

Типологія:

Подивіться, за якою підшкалою у жінки найвищий середній бал — це її провідний тип материнської ідентичності :

Тип	Якщо найвищий бал тут	Що це означає
Тепличний тип	Підшкала 1 (пит. 1,2,4,5,9,10,14)	Здорове материнство, емоційний зв'язок, любов
Тип максимальних зусиль	Підшкала 2 (пит. 6,7,8,15,17)	Відповідальна, але виснажена. Ризик вигорання
Тип байдужості	Підшкала 3 (пит. 11,13,16)	Емоційне відсторонення. Можлива депресія
Підготовчий тип	Підшкала 4 (пит. 3,12)	Свідоме, підготовлене материнство

Джерело: Park, S., & Choi, S. Y. (2025). Maternal identity measurement based on the experiences of mothers with infants: a methodological study. *Women's Health Nursing*, 31(1), 46–55.

Додаток В**Авторська анкета «Особистісна ідентичність матері»**

Анкета дозволяє дізнатися, чи пам'ятає мати свої цінності, інтереси, бажання, чи залишилась вона собою поза роллю матері. Наприклад, є питання: «Я можу бути гарною матір'ю і при цьому залишатись собою». Варіанти відповідей: Завжди / Часто / Рідко / Ніколи. Анкета також виявляє, чи відчуває жінка тиск з боку родичів та чи має почуття провини.

Структура авторської анкети: 4 блоки по 5 питань,

Шкала оцін: Завжди / Часто / Рідко / Ніколи

Паспортна частина:

1. Ваш вік
2. Вік вашої дитини (або наймолодшої, якщо дітей кілька):
 - 0-12 місяців
 - 1 рік -3 роки (13-36 місяців)
 - 3-5 років (37-60 місяців)
3. Сімейний стан:
 - заміжня / у партнерстві
 - незаміжня / самостійно виховую дитину

Блок 1. Збереження особистісної ідентичності (*чи пам'ятає мати про себе як особистість*)

4. Я знаходжу час для занять, які подобаються особисто мені (хобі, відпочинок, спорт)

5. Я думаю про свої особисті цілі та плани на майбутнє поза материнством

6. Я відчуваю себе цікавою особистістю незалежно від ролі матері

7. Я можу чітко назвати свої власні цінності та переконання

8. Я пам'ятаю про свої потреби і намагаюсь їх задовольняти

Блок 2. Зовнішній тиск (*тиск з боку чоловіка, родичів, суспільства*)

- 9. Оточуючі коментують як я виховую дитину або веду господарство
- 10. Чоловік або партнер очікує що я повністю присвячу себе дитині та сім'ї
- 11. Родичі (свекруха, свекр, батьки) нав'язують мені свої уявлення про «правильне» материнство
- 12. Я відчуваю що суспільство очікує від мене бути «ідеальною матір'ю»
- 13. Мої особисті інтереси та потреби сприймаються оточуючими як щось другорядне

Блок 3. Стійкість до зовнішнього тиску (чи поступається собою чи ні)

- 14. Я можу відстояти свою думку щодо виховання дитини навіть під тиском родичів
- 15. Я відмовляюсь від власних планів коли цього вимагають чоловік або родина
- 16. Я роблю те що вважаю правильним для себе навіть якщо це не схвалюють інші
- 17. Критика з боку оточуючих змушує мене сумніватись у собі як особистості
- 18. Я можу сказати «ні» коли від мене очікують більше ніж я можу дати

Блок 4. Особистісні ресурси (що допомагає залишатись собою)

- 19. Я маю людей у житті з якими можу відверто поговорити про свої переживання
- 20. Я відчуваю підтримку з боку близьких у збереженні власних інтересів
- 21. Я вмію відновлювати свої сили після важких періодів
- 22. Я звертаюсь по допомогу коли мені важко справлятися самостійно
- 23. Я можу бути гарною матір'ю і при цьому залишатись собою

Підрахунок балів

Блоки 1, 3, 4 — позитивні твердження: Завжди = 3, Часто = 2, Рідко = 1, Ніколи = 0

Блок 2 — негативні твердження (тиск): Завжди = 0, Часто = 1, Рідко = 2, Ніколи = 3

Максимальний бал — 60

Інтерпретація: 45–60 — висока збереженість особистісної ідентичності
30–44 — середній рівень, є зони ризику 0–29 — низький рівень, особистісна ідентичність під загрозою

Додаток Г

Структура тренінгу «Відновлення особистісної ідентичності матерів дітей раннього віку»

Зміст Програми

- Заняття 1. Хто я є? (знайомство з собою)
- Заняття 2. Мої цінності
- Заняття 3. Мої інтереси та захоплення
- Заняття 4. Мої бажання та потреби
- Заняття 5. Кордони та вміння казати «ні»
- Заняття 6. Тиск родичів та суспільства
- Заняття 7. Почуття провини та як з ним бути
- Заняття 8. Відновлення ресурсу
- Заняття 9. Самопідтримка та турбота про себе
- Заняття 10. Баланс між материнством та особистістю
- Заняття 11. Моє майбутнє: цілі та плани
- Заняття 12. Я – мама і я – особистість (підсумкове)

ЗАНЯТТЯ 1. ХТО Я Є? (ЗНАЙОМСТВО З СОБОЮ)

Ціль заняття: актуалізувати уявлення учасниць про себе як про особистість, а не лише як про матір.

Завдання:

- ознайомити учасниць із метою та завданнями програми;
- створити безпечну, довірливу атмосферу в групі;
- допомогти жінкам побачити себе поза роллю матері;
- визначити поточний рівень усвідомлення власної ідентичності.

Тривалість: 90 хв.

План заняття:

№	Пункт плану	Опис	Час
1. 1	Вступна частина	Інформування учасників про мету та завдання програми. Огляд занять.	5 хв.
1. 2	Знайомство	Вправа «Моє ім'я та що воно означає» (кожна жінка розповідає про своє ім'я, хто її так назвав,	10 хв.

№	Пункт плану	Опис	Час
		чи подобається воно їй)	
1. 3	Правила роботи групи	Ознайомлення з правилами (конфіденційність, повага, звертання на «ти», право на паузу). Прийняття правил групою	5 хв.
1. 4	Очікування від програми	Вправа «Я очікую...» (кожна жінка продовжує фразу: «Я прийшла на цей тренінг, тому що...», «Я хочу отримати...»)	10 хв.
1. 5	Основна частина	Вправа «Хто Я?» Аналіз відповідей скільки згадано: особистісні риси, інтереси, цінності. Обговорення: «Що я про себе пам'ятаю?», «Чого я не написала, але хотіла б?»	45 хв.
1. 6	Підбиття підсумків заняття	Підсумовування, рефлексія: «Що було важливим сьогодні?», «Що я про себе дізналася?». Заповнення оцінювальної анкети	15 хв.

Вправа «Хто Я?». Проводиться короткий аналіз відповідей учасниць на питання тесту «Хто Я?» від Куна, який вони проходили раніше. Підраховується, скільки разів згадувалась роль «мама», та які характеристики при цьому використовувалися; скільки згадувались особистісні риси, інтереси, цінності, професія. Потім учасницям пропонується поміркувати: «Що я про себе пам'ятаю?», «Чого я не написала, але хотіла б дописати?». Ця вправа жінкам допомагає усвідомити, що їх особистісна ідентичності звелася до ролі матері з негативними характеристиками і зрозуміти яку частину себе вони втратили.

ЗАНЯТТЯ 2. МОЇ ЦІННОСТІ

Ціль заняття: допомогти учасницям усвідомити власні життєві цінності, які були забуті або витіснені.

Завдання:

- визначити перелік особистісних цінностей кожної учасниці;

- порівняти цінності «до народження дитини» та «зараз»;
- зрозуміти, які цінності потребують відновлення.

Тривалість: 90 хв.

План заняття:

№	Пункт плану	Опис	Час
2.1	Вступна частина	Привітання, повторення правил групи	5 хв.
2.2	Розминка	Вправа «Я люблю...» (кожна жінка називає три речі, які вона любить робити для себе)	10 хв.
2.3	Основна частина	Вправа «Мої цінності» (зі списку цінностей обрати 5 найважливіших, потім залишити 3, потім 1). Обговорення: чи змінилися цінності після народження дитини?	60 хв.
2.4	Підбиття підсумків	Рефлексія: «Що я сьогодні про себе дізналася?». Домашнє завдання: «Напишіть 5 цінностей, які були важливі для вас до народження дитини»	15 хв.

Вправа «Мої цінності». Учасницям пропонується список із 15 цінностей (приклад):

1. Здоров'я
2. Сім'я та діти
3. Любов та стосунки з партнером
4. Друзі та спілкування
5. Професійна самореалізація (робота, кар'єра)
6. Особистісний розвиток (самоосвіта, вміння, навички)
7. Матеріальний достаток
8. Свобода (можливість обирати, незалежність)
9. Час для себе (відпочинок, хобі, захоплення)

10. Внутрішній спокій та гармонія
11. Творчість та самовираження
12. Повага та визнання з боку інших
13. Духовний розвиток
14. Краса та естетика
15. Допомога іншим

Кожна жінка обирає зі списку 5 визначених для себе цінностей (зі списку якщо не знає що писати), потім залишає 3, потім 1 найголовнішу. Після цього йде обговорення: чи змінилися цінності після народження дитини? Чи є серед обраних цінностей ті, що стосуються саме матері, а не лише дитини чи сім'ї? Вправа допомагає матерям згадати свої життєві орієнтири і особистісні пріоритети, які могли бути забуті з появою дитини.

ЗАНЯТТЯ 3. МОЇ ІНТЕРЕСИ ТА ЗАХОПЛЕННЯ

Ціль заняття: допомогти учасницям згадати свої інтереси та захоплення, які були відкладені.

Завдання:

- визначити перелік інтересів та захоплень кожної жінки;
- зрозуміти, які з них можна відновити вже зараз;
- спланувати маленькі кроки до повернення інтересів у життя.

Тривалість: 90 хв.

План заняття:

№	Пункт плану	Опис	Час
3.1	Вступна частина	Привітання, обговорення домашнього завдання	10 хв.
3.2	Розминка	Вправа «Ким я була до народження дитини?» (кожна жінка називає одне своє захоплення з минулого)	10 хв.
3.3	Основна частина	Вправа «Мої інтереси» (складання списку захоплень, які подобалися раніше). Вправа «Що з цього я можу зробити вже цього тижня?» (планування маленьких кроків)	55 хв.

№	Пункт плану	Опис	Час
3.4	Підбиття підсумків	Рефлексія, домашнє завдання: згадати одне своє захоплення, яке було в вас до народження дитини (малювання, читання, спорт, рукоділля, музика, прогулянки тощо), і знайти 15 хвилин до наступної зустрічі, щоб зробити це. Не важливо, як добре це виходить – важливо сам процес.	15 хв.

Вправа «Мої інтереси». Учасниці складають список захоплень, які їм подобалися раніше (до народження дитини або на початку материнства). Потім вони обирають ті інтереси, які можна почати відновлювати вже зараз, і планують маленькі кроки. Вони відповідають на питання «Що з цього я можу зробити вже цього тижня?». Вправа допомагає матерям згадати себе до народження дитини та побачити, що повернення до захоплення можливе навіть у невеликих дозах.

ЗАНЯТТЯ 4. МОЇ БАЖАННЯ ТА ПОТРЕБИ

Ціль заняття: допомогти учасницям усвідомити власні бажання та потреби, які ігноруються.

Завдання:

- навчити жінок помічати свої бажання;
- зрозуміти різницю між потребами дитини та власними потребами;
- подолати переконання, що «мої бажання не важливі».

Тривалість: 90 хв.

План заняття:

№	Пункт плану	Опис	Час
4.1	Вступна частина	Привітання, обговорення домашнього завдання (Яким захопленням займались?)	10 хв.
4.2	Розминка	Вправа «Чого я хочу прямо зараз?» (кожна жінка називає одне бажання, яке виникло в цю мить)	10 хв.

№	Пункт плану	Опис	Час
4.3	Основна частина	Вправа «Мої бажання» (написати 10 бажань, не обмежуючи себе). Вправа «Потреби дитини - мої потреби» (розподіл на дві колонки, аналіз балансу)	55 хв.
4.4	Підбиття підсумків	Рефлексія, домашнє завдання: «Щодня запитувати себе: "Чого я хочу зараз?"»	15 хв.

Вправа «Мої бажання». Учасниці пишуть 10 своїх бажань, не обмежуючи себе (навіть найменших).

Вправа «Потреби дитини – мої потреби»: жінки розподіляють свої щоденні дії на дві колонки – те, що вони роблять для дитини, і те, що вони роблять для себе. Аналізується баланс. Вправа допомагає добре усвідомити, що власні потреби матері часто ігнорують, і дає розуміння та мотивацію задовольнити свої потреби.

ЗАНЯТТЯ 5. КОРДОНИ ТА ВМІННЯ КАЗАТИ «НІ»

Ціль заняття: навчити учасниць встановлювати здорові особистісні межі та відмовляти без почуття провини.

Завдання:

- усвідомити, де проходять особисті межі кожної жінки;
- навчитися говорити «ні» родичам та партнеру;
- подолати страх «я погана мати/дружина/невістка».

Тривалість: 90 хв.

План заняття:

№	Пункт плану	Опис	Час
5.1	Вступна частина	Привітання, обговорення домашнього завдання	10 хв.

№	Пункт плану	Опис	Час
5.2	Розминка	Вправа «Моя територія» (окреслити навколо себе уявне коло – це мої кордони)	10 хв.
5.3	Основна частина	Вправа «Де мої кордони?» (аналіз ситуацій, коли кордони порушуються). Вправа «Як сказати "ні"» (відпрацювання псих. формул: «Я-повідомлення», «Заїжджена пластівка», «Відкладена відповідь»)	55 хв.
5.4	Підбиття підсумків	Рефлексія, домашнє завдання: «Сказати "ні" хоча б один раз цього тижня»	15 хв.

Вправа «Де мої кордони?». Учасники дають конкретну ситуацію зі свого життя, коли їхні особисті кордони були порушені (свекруха дає непрохані поради, чоловік очікує ідеального порядку, батьки нав'язують своє виявлення про виховання).

Вправа «Як сказати «ні»: учасниці відпрацьовують техніку відмови без почуття провини.

Використовуються такі психологічні формули:

- «Я-повідомлення»: «Коли ти робиш А (ситуація), я відчуваю Б (почуття), тому що для мене важливо в (потреба). Тому я пропоную Г (альтернатива)». Це дозволяє говорити про свої почуття, не звинувачуючи інших.

Приклад: «Коли ти кажеш, що я неправильно годую дитину, я відчуваю тривогу і невпевненість у собі, тому що для мене важливо, щоб дитина була сита і здорова. Я прошу тебе довіряти мені в цьому питанні. Якщо мені знадобиться порада, я звернуся до тебе».

- «Заїжджена пластівка»: спокійне повторення однієї фрази («Дякую за турботу, але це моє рішення») без пояснення.

Приклад: Свекруха: «Ти неправильно годуєш дитину». Ви: «Я вдячна за турботу, але це моє рішення». Свекруха: «Але я знаю краще...» Ви: «Я вдячна за турботу, але це моє рішення».

- «Відкладена відповідь»: «Мені потрібен час подумати. Я дам відповідь пізніше» - допомагає уникнути автоматичного «так» під тиском.

Фрази для виграшу часу:

- «Мені потрібен час подумати. Я дам тобі відповідь пізніше».
- «Я не можу відповісти одразу. Я перетелефоную тобі завтра».
- «Дай мені трохи часу, щоб звіритися зі своїми планами»

ЗАНЯТТЯ 6. ТИСК РОДИЧІВ ТА СУСПІЛЬСТВА

Ціль заняття: допомогти учасникам впоратися з тиском з боку родичів (батьків, свекрухи, свекра) та суспільства.

Завдання:

- визначити джерела тиску;
- зрозуміти, чий очікування є важливими, а чий – ні;
- знайти ресурс для протистояння тиску.

Тривалість: 90 хв.

План заняття:

№	Пункт плану	Опис	Час
6.1	Вступна частина	Привітання, обговорення домашнього завдання	10 хв.
6.2	Розминка	Вправа «Чий голос у мене в голові?» (хто говорить, що я маю робити)	10 хв.
6.3	Основна частина	Вправа «Хто тисне на мене?» (аналіз родичів, суспільства). Вправа «Чия думка важлива?» (ранжування людей, чия думка дійсно має значення). Аналіз твердження «ідеальна мати» – звідки цей образ?	55 хв.

№	Пункт плану	Опис	Час
6.4	Підбиття підсумків	Рефлексія, домашнє завдання: «Написати листа свекрусі/мамі, якого не відправлю»	15 хв.

Вправа «Хто тисне на мене?». Учасниці аналізують свої ситуації та визначають джерела тиску (свекруха, власні батьки, чоловік, суспільство, соціальні мережі).

Вправа «Чия думка важлива?»: жінки ранжують людей, чия думка для них дійсно має значення, і вчать відокремлювати конструктивну критику від нав'язування. Домашнє завдання: написати лист свекрусі/мамі, який не відправляється» – це дає змогу вивільнити накопичені емоції та побачити своє справжнє відчуття.

ЗАНЯТТЯ 7. ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ТА ЯК З НИМ БУТИ

Ціль заняття: знизити рівень почуття провини, яке виникає, коли жінка приділяє час собі.

Завдання:

- визначити, з чого складається почуття провини;
- зрозуміти, що «відпочинок матері» – це не егоїзм;
- навчитися давати собі дозвіл на свої потреби.

Тривалість: 90 хв.

План заняття:

№	Пункт плану	Опис	Час
7.1	Вступна частина	Привітання, обговорення домашнього завдання	10 хв.
7.2	Розминка	Вправа «За що я себе винувачу?» (кожна жінка називає одну ситуацію, де вона відчуває провину)	10 хв.

№	Пункт плану	Опис	Час
7.3	Основна частина	Вправа «Звідки взялося це почуття?» (аналіз джерел провини). Вправа «Лист підтримки собі» (написати собі листа, де дозволити собі відпочивати). Обговорення: «Чому турбота про себе – це турбота про дитину?»	55 хв.
7.4	Підбиття підсумків	Рефлексія, домашнє завдання: «Щодня казати собі: "Я маю право на відпочинок"»	15 хв.

Вправа «Звідки взялося це почуття?». Ціль: знизити рівень відчуття провини, яке з'являється у матерів, коли вони приділяють собі час, відпочивають або не відповідають образу «ідеальної матерії». Мета: визначити джерела провини і усвідомити, що вони часто є нав'язаними зовні іншими людьми, а не власними переконаннями. Кожна учасниця розділяє аркуш паперу на дві колонки: «Я відчуваю провину, коли...» та «Хто мені сказав, що це погано?». Жінки заповнюють першу колонку, згадуючи ситуацію, в якій вони відчували провину. Найпоширеніші відповіді:

- коли залишаю дитину з кимось і йду відпочивати;
- коли не граюся з дитиною, а займаюся всіма справами;
- коли втомлююся і хочу полежати, а дитина вимагає маму;
- коли не готую домашню їжу, а купую готову
- коли прошу чоловіка допомогти
- коли прошу допомоги у свекрухи
- коли витрачаю гроші на себе.

У другій колонці жінки записують, від кого вони вперше почули, що це «погано»:

- від власної матері «ти що, хочеш, щоб дитина була голодна?»;

- від свекрухи «у мій час матері і з дітьми сиділи і на роботу час знаходили»;

- від чоловіка «ти цілий день вдома, чого ти втомилася?»;
- від соціальних мереж «ідеальна мати завжди посміхається».

Обговорення: «Чи справді ці правила є моїми власниками? Чи можете їх переглянути? Хто сказав, що я не маю права на відпочинок?»

Висновок: основні джерела провини – це не внутрішнє переконання матері, а нав'язані ззовні стереотипи. Їх можна і потрібно переглядати.

Вправа «Лист підтримки собі»: кожна жінка пише свій лист, в якому дозволяє собі відпочивати, помилятися та мати власні потреби. Вправа допомагає знизити рівень відчуття провини та сформувати більш добре ставлення до себе.

ЗАНЯТТЯ 8. ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСУ

Ціль заняття: навчити учасниць відновлювати фізичні та емоційні ресурси.

Завдання:

- визначити, що забирає енергію, а що додає;
- скласти індивідуальний план відновлення»;
- навчитися помічати сигнали виснаження.

Тривалість: 90 хв.

План заняття:

№	Пункт плану	Опис	Час
8.1	Вступна частина	Привітання, обговорення домашнього завдання	10 хв.
8.2	Розминка	Вправа «Що мене наповнює?» (кожна жінка називає одну річ, яка дає їй сили)	10 хв.
8.3	Основна частина	Вправа «Мої ресурси» (складання списку того, що відновлює сили). Вправа «Ресурс на 15 хвилин» (що можна зробити за короткий час).	55 хв.

№	Пункт плану	Опис	Час
		Вправа «Сигнали втоми» (як зрозуміти, що ресурс на межі)	
8.4	Підбиття підсумків	Рефлексія, домашнє завдання: «Знайти 15 хвилин на себе щодня»	15 хв.

Вправа «Мої ресурси». Учасниці підтримують завдання скласти список того, що відновлює їх сили. Це можуть бути як великі дії (прогулянка парком, зустріч з подругою, похід у кіно), так і маленькі щоденні речі (чашка гарячого чаю наодинці, улюблена музика в навушниках, 10 хвилин тиші, коли дитина спить). Важливо, щоб перерахувати включав різноманітні ресурси: фізичні (сон, ванна, масаж), емоційні (розмова з близькою людиною, обійми), інтелекту (читання, подкаст) та побутові (приготування улюблених страв, перегляд серіалу). Після складання списку учасниці аналізують, які з цих ресурсів вони роблять регулярно, а про які забули або не роблять через почуття провини. Завданням головним є усвідомити, що ресурси для відновлення є у кожної матері, але часто вони ігноруються через звичку поставити потреби інших на перше місце. Головне завдання не просто скласти список, а почати його використовувати.

Вправа «Ресурс на 15 хвилин». Учасниці повинні обрати зі свого списку ресурсів, ті які можна виконати за 15 хвилин. Це важливо, тому що у матерів маленьких дітей часто немає години або двох для себе, але 15 хвилин знайти можна майже завжди (поки дитина грається самостійно, спить, або чоловік може пограти з нею). Приклади «ресурсу на 15 хвилин»: вийти на балкон і подихати свіжим повітрям, випити чашку чаю без телефону з вкуняшкою, послухати 2-3 улюблені пісні, зробити легку розминку, закрити очі та зробити 10 глибоких вдихів, написати повідомлення подрузі, полоти квіти, почитати 5 сторінок книги. Потім учасниці планують, коли саме вони зможуть знайти ці 15 хвилин (вранці,

поки дитина спить, увечері після її сну, під час денної прогулянки). Вправа руйнує міф про те, що «немає часу на себе» – 15 хвилин, є майже завжди. Питання лише в тому, чи дозволяє жінка собі їх взяти.

Вправа «Сигнали втоми». Учасниці вчаться помічати ранні ознаки фізичного та емоційного виснаження, щоб зупинитися до того, як настане криза. Матері дізнаються, що втома не з'являється раптово, а у неї є поступові сигнали, які можна навчитися розпізнавати:

- Фізичні сигнали: важкість у тілі, головний біль, постійна втома навіть після сну, болі у м'язах, часта застуда, хочеться спати.
- Емоційні сигнали: дратівливість, плаксивість, байдужість до того, що раніше подобалось, тривога, почуття безнадії.
- Поведінкові сигнали: важко прийняти рішення, хочеться їсти шкідливу їжу, важко зосередитися, постійне відкладання справ.
- Соціальні сигнали: не хочеться ні з ким спілкуватися, уникання контактів, роздратування на близьких.

Учасниці діляться своїми прикладами: «Я розумію, що втомилася, коли зриваюся на дитину через дрібницю» або «коли мені лінь навіть чай налити». Потім обговорюється, що зазвичай матері роблять, коли помічають ці сигнали (ігнорує, п'є каву, лає себе, продовжує працювати, п'є заспокійливе), і що варто робити замість цього. Вправа допомагає сформувати навичку вчасно помічати втоми та відновлювати сили, не доводячи себе до вигорання. Важливий висновок: ігнорування ранніх сигналів втоми призводить до хронічного виснаження. Зупинитися, коли з'явився перший сигнал, це не слабкість, а відповідальне ставлення до себе та своєї дитини.

ЗАНЯТТЯ 9. САМОПІДТРИМКА ТА ТУРБОТА ПРО СЕБЕ

Ціль заняття: сформувати навички самопідтримки та турботи про себе.

Завдання:

- навчитися підтримувати себе у важкі моменти;
- скласти перелік власних способів подолання стресу;

- зрозуміти, що просити допомогу – це нормально.

Тривалість: 90 хв.

План заняття:

№	Пункт плану	Опис	Час
9.1	Вступна частина	Привітання, обговорення домашнього завдання	10 хв.
9.2	Розминка	Вправа «Що я кажу собі, коли важко?» (аналіз внутрішнього діалогу)	10 хв.
9.3	Основна частина	Вправа «Моя аптечка самодопомоги» (складання списку дій, які допомагають у скрутну мить). Вправа «Як просити допомогу» (відпрацювання фраз). Вправа «Лист підтримки від подруги» (написати собі листа так, ніби це подруга)	55 хв.
9.4	Підбиття підсумків	Рефлексія, домашнє завдання: «Використати одну техніку з аптечки самодопомоги»	15 хв.

Вправа «Моя аптечка самодопомоги». Учасники складають список дій, які допомагають їм заспокоїтися та відновити рівновагу у складних ситуаціях. Це не просто ресурси для відновлення сил у спокійний час, а конкретні дії «тут і зараз», коли емоції вже зашкалюють. Наприклад: зробити 10 глибоких вдихів, зайти в іншу кімнату на 5 хвилин, вимити обличчя холодною водою, обійняти подушку, написати все, що злить, на папері і викинути, увімкнути улюблену пісню, сказати собі «стоп», покликати чоловіка (подругу, маму). Важливо, щоб «аптечка» складалася з різних типів дій; тілесні (дихання, вода), емоційні (обійми, плач), поведінкові (вийти, переключити увагу), соціальні (покликати когось). Після складання списку учасників обирають 3 дії, які вони можуть зробити вже сьогодні, якщо відчують, що емоції зашкалюють. «Аптечка» допомагає не губилася в моменти гострого стресу, а мати готовий план дій, який, можна

використати негайно. Головне, щоб «аптечка» завжди була «під рукою». Можна зберегти список у телефоні.

Відпрацювання 3-х технік для заспокоєння:

Дихання «Квадрат»

Що робити: Вдих на 4 рахунки – затримка на 4 – видих на 4 – затримка на 4. Повторити 5–10 разів.

Чому допомагає: Активує парасимпатичну нервову систему, знижує рівень кортизолу, заспокоює за 1–2 хвилини.

Коли робити: Коли «накриває» гнів, паніка, роздратування. Можна навіть під час годування або поки дитина поруч.

2. заземлення «5-4-3-2-1»

Що робити: Назвати (подумки або вголос):

- 5 речей, які я бачу (стіл, вікно, чашку, руки, світло);
- 4 речі, які я відчуваю тілом (ноги на підлозі, спина на стільці, одяг на плечах, повітря на обличчі);
- 3 звуки, які я чую (тикає годинник, шум вулиці, дихання);
- 2 запахи, які я відчуваю (кава, книга, свіжість);
- 1 смак (залишки чаю, м'ятна жуйка, просто відчутти язик).

Чому допомагає: Повертає з «голови» в «тіло», вимикає панічні думки, перемикає мозок на сенсорику.

Коли робити: При панічних атаках, сильній тривозі, нав'язливих думках.

3. Техніка «Зупинка - спостерігач»

Що робити: Уявити, що ви дивитеся на себе збоку. Подумки описати: «Ось жінка сидить на кухні, вона втомлена, її плечі напружені. Вона дихає швидко. Вона щойно поклала дитину спати». Дивитися на себе як на героїню фільму – без оцінки, просто констатувати.

Чому допомагає: Створює дистанцію між «я» і «моїми емоціями». Емоція перестає бути тотальною.

Коли робити: Коли емоції зашкалюють, але немає часу на довгі техніки.

Вправа «Як просити допомогу». Учасниці відпрацьовують фрази для звернення за допомогою до чоловіка, батьків, друзів. Спочатку обговорюється, чому матері часто важко просити допомогу: страх виглядати слабкою, сором, переконання «я повинна справлятися сама», почуття провини. Потрібно пояснити, що просити допомогу – це не ознака слабкості, а ознака зрілості та відповідального ставлення до себе. Потім учасниці в парах відпрацьовують конкретні фрази.

Приклади для різних ситуацій:

- До чоловіка: «Я дуже втомилася, будь ласка, забери дитину на 30 хвилин. Мені потрібно просто побути наодинці».
- До свекрухи: «Я буду вдячна, якщо ви зможете посидіти з дитиною в суботу з 10 до 12, мені потрібно з'їздити до лікаря / просто відпочити».
- До подруги: «Мені зараз дуже важко, може, зустрінемося і я виговорюся?».
- До мами: «Мені потрібна твоя допомога, я не справляюся. Ти мігла б приїхати на вихідні?».

Після відпрацювання фрази учасниці аналізують, що їм було найважче сказати, які слова давалися легше, а які викликали внутрішній опір. Вправа допомагає подолати страх і сором перед зверненням по допомогу та сформулювати конкретні фрази, які можна використовувати в реальному житті.

Вправа «Лист підтримки від подруги». Учасниці пишуть собі лист так, ніби це подруга підтримує їх у важку мить. Це важлива техніка, тому що жінки часто вміють підтримувати інших, але не вміють підтримувати себе. Написавши лист від імені подруги, вони обманюють свою внутрішню критику і дозволяють собі почути добрі слова. Лист має містити:

- визнання того, що їй важко («Я знаю, як тобі зараз важко»),
- нормалізацію її почуттів («Ти маєш право втомлюватися, злитися, плакати»),

- нагадування про її сильні сторони «Ти така сильна, ти так багато робиш для своєї дитини»),
- дозвіл на відпочинок та турботу про себе «Ти заслуговуєш на відпочинок, ти не зобов'язана бути ідеальною»,
- конкретну пропозицію підтримує «Я поряд, ти можеш на мене розраховувати».

Після написання листа учасниці (за бажанням) зачитують його вголос. Важливо почути свій власний голос, який каже їм теплі слова. Лист можна зберігати і перечитувати у важкі моменти. Вправа допомагає навчитися підтримувати себе так само добре, як жінки вміють підтримувати інших.

ЗАНЯТТЯ 10. БАЛАНС МІЖ МАТЕРИНСТВОМ ТА ОСОБИСТІСТЮ

Ціль заняття: сформувати розуміння, що материнство та особистість не суперечать одне одному.

Завдання:

- знайти «золоту середину» між роллю матері та особистістю;
- навчитися планувати час так, щоб вистачало і на дитину, і на себе;
- закріпити новий образ себе.

Тривалість: 90 хв.

План заняття:

№	Пункт плану	Опис	Час
10.1	Вступна частина	Привітання, обговорення домашнього завдання	10 хв.
10.2	Розминка	Вправа «Колесо балансу» (оцінка різних сфер життя)	10 хв.
10.3	Основна частина	Вправа «Мій ідеальний день» (опис дня, де є і дитина, і час на себе). Вправа «Що я можу змінити вже зараз?» (планування маленьких кроків). Обговорення: «Чи можна бути гарною мамою і не втрачати себе?»	55 хв.

№	Пункт плану	Опис	Час
10.4	Підбиття підсумків	Рефлексія, домашнє завдання: «Скласти план на тиждень, де буде час для себе»	15 хв.

Вправа «Мій ідеальний день». Учасниці отримують завдання описати свій «ідеальний день» - такий день, у якому є час на дитину і час на себе, і на відпочинок. Важливо, щоб це був реалістичний день. Не фантастичний, а той, який теоретично можна втілити в життя, але з балансом. Жінки описують його в деталях: з чого починається ранок, як проходить день, що вони роблять разом з дитиною, коли і як вони залишають час на себе, що вони відчують. При цьому «ідеальний день» не означає, що дитина ідеально поводить себе або що вдома ідеальний порядок. «Ідеальний» означає, що жінка в кінці дня відчуває, що вона не виснажена, що вона побула і мамою, і собою. Учасниці можуть додати до опису маленької радості: чашка чаю наодинці, прогулянка без поспіху, розмова з людиною, можливість почитати 15 хвилин. Після написання відбувається обговорення: що в цьому «ідеальному дні» вже є зараз? Чого не вистачає? Що здається нереалістичним? Вправа допомагає сформувати образ бажаного стану, чітко побачити, з чого складається баланс між материнством та особистістю. Без цього важко рухатися до змін – жінка має знати, чого вона хоче досягти

Вправа «Що я можу змінити вже зараз?». Після того, як учасниці описали свій «ідеальний день», вони переходять до планування конкретних маленьких кроків. Треба пояснити, що не потрібно намагатися змінити все відразу – це неможливо і призведе до ще більшої втоми. Достатньо зробити 1-2 маленькі зміни, які можна зробити вже цього тижня.

Наприклад:

- «Я хочу, щоб у моєму ідеальному дні було 15 хвилин тиші. Що я можу зробити вже зараз? Можу попросити чоловіка пограти з дитиною після вечері 15 хвилин».

- «Я хочу, щоб в ідеальні дні я не зривалася на дитину, що я можу зробити вже зараз? Можна встановити нагадування в телефоні: «Зроби 5 глибоких вдихів»».

Учасниці записують 2-3 маленьких кроки, які вони зроблять до наступного заняття. Важливо, щоб кроки були: конкретними (попросити чоловіка, а не налагодити стосунки), маленькими (15 хвилин, а не половина дня), реалістичними. Після цього учасниці діляться всіма кроками та підтримують одна одну. Вправа показує, що баланс можливий, але досягається не відразу, а через маленькі зміни. після наступних змін Головне - не чекати «ідеального моменту», а почати з того, що можна зробити вже зараз.

ЗАНЯТТЯ 11. МОЄ МАЙБУТНЄ: ЦІЛІ ТА ПЛАНИ

Ціль заняття: допомогти учасницям почати планувати своє майбутнє поза роллю матері.

Завдання:

- визначити короткострокові та довгострокові цілі;
- повернути відчуття, що майбутнє залежить від неї;
- знайти ресурс для руху вперед.

Тривалість: 90 хв.

План заняття:

№	Пункт плану	Опис	Час
11.1	Вступна частина	Привітання, обговорення домашнього завдання	10 хв.
11.2	Розминка	Вправа «Я через 5 років» (уявити себе в майбутньому)	10 хв.
11.3	Основна частина	Вправа «Мої цілі» (написати 5 цілей на найближчий рік). Вправа «Маленькі кроки» (розбити великі цілі на маленькі дії). Вправа «Що мені потрібно для досягнення?» (ресурси, допомога, час)	55 хв.

№	Пункт плану	Опис	Час
11.4	Підбиття підсумків	Рефлексія, домашнє завдання: «Зробити один маленький крок до своєї цілі»	15 хв.

Вправа «Мої цілі». Завдання: написати 5 цілей на найближчий рік. Важлива умова: цілі повинні стосуватися самої матері – її особистого розвитку, інтересів, здоров'я, відпочинку, професії.

Наприклад: не «щоб дитина почала говорити», а «я хочу навчитися готувати нову страву», «я хочу прочитати 5 книг», «я хочу схуднути на 5 кг», «я хочу знайти час на малювання», «я хочу виспатися хоча б раз на тиждень», «я хочу почати відвідувати йогу», «я хочу оновити гардероб», «я хочу знайти роботу мрії». Матерям потрібно пояснити, що цілі можуть бути будь-якими: великими чи маленькими, глобальними чи побутовими. Головне, щоб вони були саме її, а не нав'язані кимось. Після написання учасниці діляться своїми цілями. Матерям важливо почути, що інші жінки теж мають подібні бажання і це нормально. Вправа повернути відчуття, що майбутнє залежить не тільки від дитини та обставин, а й від самої жінки.

Вправа «Маленькі кроки». Після того, як учасниці написали свої 5 цілей, вони обирають одну - найбільш реалістичну або найбільшу бажану і розбивають її на маленькі, конкретні кроки. Потрібно пояснити матерям: велика ціль часто лякає, здається недосяжною, тому мозок блокує будь-які їх дії: «я ніколи не зможу», «це занадто складно». Але якщо розбити велику ціль на маленькі кроки, вона перестає лякати.

Наприклад: ціль «почати займатися спортом» може розбитися на кроки:

1. знайти вдома зручний одяг,
2. знайти 15-хвилинне відео на YouTube,
3. зробити зарядку один раз,
4. повторити наступного тижня.

Або ціль «більше часу приділяти собі»:

1. зрозуміти 15 хвилин, коли я можу бути наодинці,
2. наприклад, попросити чоловіка пограти з дитиною,
3. випити чай без телефону,
4. записати, що відчуваю.

Учасниці записують 3-5 маленьких кроків до своєї цілі. Важливо, щоб перший крок можна було зробити вже сьогодні або завтра. Вправа допомагає побачити, що навіть найбільша ціль досяжна, якщо рухатися маленькими кроками.

Вправа «Що мені потрібно для досягнення?». Після того, як учасниці розбили ціль на маленькі кроки, вони аналізують, що їм потрібно для реалізації цих кроків. Потрібно запропонувати три категорії для аналізу:

Ресурси: що в мене вже є? Наприклад, є спортивний одяг, є телефон для відео, є чоловік, який може допомогти. Що мені потрібно знайти або придбати? Наприклад, килимок для йоги, вільний час, натхнення.

Допомога: чия допомога мені потрібна? (чоловік, мама, подруга, психолог, тренер). Про що саме я попрошу? Щоб пограли з дитиною 30 хвилин, щоб підтримали словом, щоб нагадали про мою ціль. Треба нагадати матерям: просити допомогу - це нормально, це не ознака слабкості, а ознака відповідального ставлення до себе.

Час: скільки часу мені знадобитися на перший крок? 15 хвилин, півгодини, день. Коли саме я це зроблю? Завтра вранці, в суботу після обіду, ввечері після сну дитини. Важливо призначити конкретний час, а не просто «колись».

Після аналізу учасниці записують свій план у зошит або в телефон. Вправа допомагає перейти від мрій до конкретних дій і розуміти, що для досягнення цілей не потрібно щось надзвичайне. Потрібні маленькі кроки, потрібно трохи допомоги та також трохи часу.

ЗАНЯТТЯ 12. Я – МАМА І Я – ОСОБИСТІСТЬ (ПІДСУМКВЕ)

Ціль заняття: підвести підсумки програми, закріпити новий образ себе.

Завдання:

- усвідомити зміни, які відбулися за час програми;
- створити новий, більш збалансований образ себе;
- отримати підтримку групи.

Тривалість: 90 хв.

План заняття:

№	Пункт плану	Опис	Час
12.1	Вступна частина	Привітання, оголошення про завершення програми	5 хв.
12.2	Розминка	Вправа «Що змінилося за час тренінгу?» (кожна жінка ділиться своїми відчуттями)	10 хв.
12.3	Основна частина	Вправа «Хто Я?» (повторення вправи з першого заняття – порівняння результатів). Вправа «Мій новий образ себе» Вправа «Побажання собі та групі»	55 хв.
12.4	Підбиття підсумків	Підсумовування результатів програми. Заповнення підсумкової оцінювальної анкети. Прощання, вправа «Тепле коло» (кожна дякує за щось в групі та каже побажання)	20 хв.

Вправа «Хто я?» (повторення) – учасниці знову відповідають на запитання «Хто Я?» і порівнюють результати з першим заняттям. Аналізується, чи з'являється нові відповіді про себе як особистість (інтереси, цінності, риси).

Вправа «Побажання собі та групі» - завершальна вправа та підтримка. Підсумкове заняття допомагає закріпити новий, більш збалансований образ себе та отримати підтримку групи.

Додаток Д

Динаміка показників особистісної ідентичності 15 матерів

№ матері	До програми	Після програми	Різниця
1	20	26	+6
2	25	28	+3
3	25	27	+2
4	23	26	+3
5	18	25	+7
6	25	31	+6
7	31	36	+5
8	35	37	+2
9	29	36	+7
10	23	27	+4
11	32	38	+6
12	23	30	+7
13	33	38	+5
14	30	37	+7
15	30	36	+6
Середнє	26,8	31,9	+5,1

Додаток Е

Динаміка показників за адаптацією Роджерса після програми

№ матері	До програми	Після програми	Різниця
1	0,41	0,72	+0,31
2	0,35	0,68	+0,33
3	1,32	1,45	+0,13
4	0,72	0,95	+0,23
5	0,91	1,10	+0,19
6	0,18	0,45	+0,27
7	0,31	0,62	+0,31
8	0,63	0,88	+0,25
9	0,66	0,91	+0,25
10	0,74	0,97	+0,23
11	0,74	0,98	+0,24
12	0,76	1,00	+0,24
13	0,61	0,85	+0,24
14	0,78	1,02	+0,24
15	0,81	1,05	+0,24
Середнє	0,66	0,89	+0,23

Додаток Ж

Динаміка показників за шкалою «Максимальні зусилля» (МІМІ)

№	До програми	Після програми	Різниця
1	4,4	3,8	-0,6
2	4,8	4,2	-0,6
3	5,0	4,2	-0,8
4	4,4	3,8	-0,6
5	4,2	4,0	-0,2
6	4,4	3,8	-0,6
7	4,0	3,4	-0,6
8	4,4	3,6	-0,8
9	5,0	4,2	-0,8
10	4,6	4,0	-0,6
11	4,4	3,8	-0,6
12	4,8	3,6	-1,2
13	5,0	4,4	-0,6
14	4,6	3,8	-0,8
15	4,4	3,6	-0,8
Середн	4,56	3,88	-0,68
є			