

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА
СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ
Кафедра психології особистості та соціальних практик

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Навчально-професійний проєкт

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми 053.00.06 Сімейна психологія

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УСВІДОМЛЕНОГО СТАВЛЕННЯ
БАТЬКІВ ДО ПРЕ- ТА ПЕРИНАТАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ

Виконала: студентка групи СПМ-1- 24-1.4
заочної форми навчання

Хачатрян Анжела Олександрівна

Науковий керівник:

Власенко Інна Анатоліївна доцент кафедри
психології особистості та соціальних практик,
кандидат психологічних наук, доцент

Київ – 2025

АНОТАЦІЯ

Актуальність дослідження. У сучасних умовах розвитку психологічної науки та суспільних трансформацій актуалізується потреба у глибшому розумінні психологічних основ батьківства, зокрема на етапі очікування дитини. Пре- та перинатальний періоди відіграють ключову роль у формуванні психоемоційного фону майбутньої дитини, вони мають визначальне значення для формування психоемоційного фону майбутньої дитини, її емоційної стабільності, когнітивного та соціального розвитку. Усвідомлене ставлення до батьківства є складним інтегрованим феноменом, який охоплює когнітивну, емоційно-вольову та поведінкову готовність до реалізації батьківської ролі.

Актуальність дослідження зумовлена недостатньою поінформованістю батьків щодо значущості пренатального періоду та відсутністю комплексних програм психологічної підтримки, орієнтованих на обох партнерів. Зазначене визначає потребу у створенні системного підходу до формування усвідомленого ставлення до батьківства як чинника психічного здоров'я родини та майбутньої дитини.

Мета роботи — теоретично та емпірично дослідити психологічні особливості усвідомленого ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини, розробити програму психологічної підтримки майбутніх батьків та оцінити її ефективність

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз питання пре- та перинатального розвитку дитини.
2. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей усвідомленого ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини.
3. Розробити програму психологічної підтримки майбутніх батьків та оцінити її ефективність.

Шляхи реалізації мети та завдань дослідження:

Використано комплекс теоретичних методів (аналіз, узагальнення,

систематизація наукових джерел з психології усвідомленого батьківства, перинатальної психології, нейропсихології); емпіричні методи (авторське опитування, якісний і кількісний аналіз порівняння відповідей, гендерний аналіз).

Дослідження проведено на вибірці з 31 батьківської пари репродуктивного віку. Було розроблено й апробовано програму психологічної підтримки батьків. Особливістю програми є її інтерактивний характер, фокусування на партнерській взаємодії, що дозволило учасникам подолати психологічні бар'єри, активізувати ресурсну складову обох учасників, батьківської діади.

Ключові слова: усвідомлене батьківство, пре- та перинатальний розвиток дитини, психологічні особливості.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	2
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПИТАННЯ ПРЕ-ТА ПЕРИНАТАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ.....	9
1.1 Міждисциплінарні теорії пренатального та перинатального розвитку особистості.....	9
1.2 Характеристика усвідомленого ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини.....	20
1.3 Психологічні особливості усвідомленого ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини.....	26
Висновки до розділу 1.....	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ УСВІДОМЛЕНОГО СТАВЛЕННЯ БАТЬКІВ ДО ПРЕ- ТА ПЕРИНАТАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ.....	33
2.1 Теоретико-методичні засади організації дослідження усвідомленого ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини.....	33
2.2 Дослідження психологічних особливостей усвідомленого батьківства та ставлення до пре – та перинатального розвитку дитини.....	37
2.3 Програма психологічної підтримки та результати її апробування.....	51
Висновки до розділу 2.....	71
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76
ДОДАТКИ.....	83

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних умовах розвитку психологічної науки та суспільних трансформацій зростає потреба у глибшому розумінні психологічних основ батьківства, зокрема на етапі очікування дитини. Пре- та перинатальний періоди мають вирішальне значення для формування психоемоційного фону майбутньої дитини, що підтверджується сучасними дослідженнями у сфері пренатальної психології, епігенетики та нейропсихології. На цих етапах закладаються фундаментальні умови для подальшого емоційного, когнітивного та соціального розвитку дитини.

З погляду психології, усвідомлене ставлення до батьківства є складним інтегрованим феноменом, який охоплює когнітивне усвідомлення своєї ролі, емоційне залучення до майбутньої дитини та готовність до відповідальної поведінки. Такий підхід дозволяє не лише формувати глибший контакт із дитиною ще до її народження, а й знижувати рівень тривожності, запобігати формуванню емоційного відчуження, труднощам адаптації та післяпологовим психологічним кризам.

Актуальність дослідження також зумовлена недостатньою поінформованістю багатьох батьків щодо значущості пренатального періоду, а також браком інструментів психологічної підтримки, орієнтованих на обох партнерів. У практиці консультування, педагогіки та сімейної психопрофілактики досі переважає фрагментарний підхід, який не враховує парного аналізу ставлення до батьківства. Це ускладнює виявлення дисгармонійних установок, відмінностей у рівнях готовності та потреб у підтримці.

Психологічна значущість теми дослідження полягає в тому, що воно спрямоване на вивчення глибинних механізмів ставлення до дитини ще до її народження, що є базою для формування прив'язаності, емоційного контакту та психологічної безпеки дитини. Крім того, дослідження поєднує теоретичний аналіз, емпіричну перевірку та практичне втілення результатів у вигляді

авторського проекту психологічної підтримки, що відповідає актуальним викликам у сфері охорони психічного здоров'я батьків і дітей.

Ступінь вивчення проблеми. Проблема усвідомленого ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини активно досліджується у межах сучасної перинатальної психології, психології батьківства, соціальної педагогіки та суміжних дисциплін. Теоретичні засади формування усвідомленого батьківства розглядалися у працях Л. Буніної, С. Красіна, Н. Островської, які акцентують увагу на його структурі, чинниках становлення та педагогічних умовах формування. Психологічні особливості взаємодії батьків з дитиною у пренатальний період досліджували О. Романів, Б. Надь, А. Іванова, І. Пузь, розкриваючи значення емоційного контакту та психологічного супроводу вагітності. Міжнародні дослідження (Т. Верні, Д. Чемберлен, B.R. Van den Bergh та ін.) підтверджують вплив психоемоційного стану батьків на розвиток дитини ще до народження. Водночас, як свідчать огляди В. Думанської, Р. Кузімчака, Ю. Рібцуна та ін., проблема усвідомленого батьківства залишається недостатньо дослідженою в контексті психологічної готовності обох партнерів, їхнього когнітивного та емоційного залучення до пре- та перинатального процесу. Це актуалізує потребу в подальшому вивченні зазначеного феномена і зумовлює вибір теми дослідження: **«Психологічні особливості усвідомленого ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини».**

Мета дослідження – теоретично вивчити та емпірично дослідити психологічні особливості усвідомленого ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини, розробити програму психологічної підтримки майбутніх батьків та оцінити її ефективність

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати особливості пре- та перинатального розвитку дитини
2. Дослідити психологічні особливості усвідомленого ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини.
3. Розробити програму психологічної підтримки майбутніх батьків та оцінити її ефективність.

Об'єкт дослідження – усвідомлене ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини.

Предмет дослідження – психологічні особливості усвідомленого ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини

Дослідження проведено на вибірці з 31 батьківської пари репродуктивного віку, які перебувають у шлюбі або стабільних партнерських стосунках, відповідають критеріям дослідження – спільне очікування або нещодавнє народження дитини. Усі респонденти взяли участь у дослідженні на добровільних засадах.

Методи дослідження. У дослідженні було використано комплекс методів, що відповідають меті та завданням роботи. Теоретичну основу становлять методи аналізу, узагальнення та систематизації наукових джерел з психології усвідомленого батьківства, перинатальної психології, нейропсихології та суміжних галузей. Емпіричну частину дослідження реалізовано за допомогою авторською опитування, що ґрунтується на компонентному підході (когнітивно-оцінний, емоційно-вольовий і поведінковий компоненти усвідомленого ставлення). Для обробки даних застосовано кількісний і якісний аналіз, попарне порівняння відповідей, гендерний аналіз і побудову типологічних узагальнень. Збір інформації здійснювався онлайн з використанням Google Forms, що забезпечило анонімність, зручність доступу та зниження соціальної бажаності відповідей.

Наукова новизна кваліфікаційної магістерської роботи полягає в цілісному вивченні психологічних особливостей усвідомленого ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини на основі компонентного підходу, що охоплює когнітивно-оцінний, емоційно-вольовий і поведінковий аспекти. Вперше здійснено порівняльний аналіз рівнів сформованості усвідомленого ставлення в межах батьківських пар із виокремленням типів внутрішньопарової узгодженості та гендерних відмінностей у сприйнятті майбутнього батьківства. У роботі запропоновано авторську типологію усвідомленого ставлення до пре- та перинатального розвитку дитини, яка

ґрунтується на поєднанні рівнів трьох компонентів. Крім того, апробовано та впроваджено комплексну програму психологічної підтримки майбутніх батьків, що поєднала групові заняття та використання цифрових ресурсів.

Практична значущість роботи полягає у можливості безпосереднього застосування її результатів у роботі практичних психологів, консультантів з підготовки до батьківства, фахівців перинатальних центрів, а також у сфері психолого-педагогічної просвіти. Запропонований інструментарій дозволяє діагностувати рівень усвідомленого ставлення до пре- та перинатального розвитку дитини в індивідуальному та парному форматі, виявляти внутрішньопарову узгодженість і типові труднощі. Розроблена авторська програма психологічної підтримки реалізована в цифровому середовищі (через Telegram-канал), що забезпечує доступність, гнучкість та адаптацію під індивідуальні потреби батьків. Створені матеріали (щоденник, мікроінфографіки, буклет) можуть бути використані як самостійно, так і у межах групової роботи, тренінгів чи освітніх курсів для майбутніх батьків.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна магістерська робота складається зі вступу, двох розділів із підрозділами, загальних висновків, списку використаних джерел (57 найменувань, з них 16 – електронні ресурси) та п'яти додатків, що охоплюють 14 сторінок. Загальний обсяг роботи становить 102 сторінки, з них 72 сторінки – основного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПИТАННЯ ПРЕ-ТА ПЕРИНАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ

1.1 Міждисциплінарні теорії пренатального та перинатального розвитку особистості

Пренатальний (внутрішньоутробний) і перинатальний (навколонароджувальний) періоди розвитку дитини становлять критичні етапи формування фізичних, емоційних і когнітивних засад особистості. Їхнє вивчення здійснюється в межах міждисциплінарного підходу, що інтегрує знання психології, медицини, нейронаук, біології, педагогіки та соціології. Незважаючи на певну близькість понять, пренатальний і перинатальний періоди охоплюють різні часові межі та акцентують увагу на специфічних аспектах становлення дитини, що обумовлює необхідність їх окремого аналізу.

Пренатальний період (від лат. *prae-natalis* – «допологовий») охоплює весь етап розвитку дитини – від моменту зачаття до її народження. У цей період унікальним чином взаємодіють біологічні, психологічні та соціальні чинники, що зумовлює його вирішальне значення для формування фізичного, емоційного та когнітивного потенціалу майбутньої особистості [33].

Як підкреслюють В. Астахов, О. Бацилева та І. Пузь (2020), вже на ранніх етапах вагітності психоемоційний стан матері має визначальний вплив на формування функціональної активності плода, закладаючи основи майбутніх емоційних реакцій та особистісного розвитку. Вчені наголошують, що внутрішньоутробне середовище, яке створюється під впливом емоційного стану жінки, відіграє ключову роль у становленні нейропсихологічних механізмів дитини [2].

У межах пренатального розвитку зазвичай виділяють гермінальну, ембріональну та фетальну стадії. Упродовж цих фаз відбувається інтенсивне

формування органів і систем організму, насамперед – нервової системи. Вже з 16-18 тижня гестації спостерігається реактивність плода на сенсорні стимули, що надходять через організм матері, зокрема на звуки, світло та коливання її емоційного стану.

На гермінальній стадії відбувається запліднення та імплантація зиготи в стінку матки. Під час ембріональної стадії формуються основні органи та системи організму, включаючи нервову трубку, яка згодом стане основою для головного та спинного мозку. У фетальній стадії відзначається інтенсивне зростання та розвиток органів, особливо мозку, що триває до народження й після нього.

У вітчизняному науковому дискурсі питання пренатального розвитку розглядають, зокрема, А. Скрипніков, Л. Герасименко, Р. Ісаков, О. Романів і Б. Надь. Дослідники підкреслюють, що вже з другого триместру вагітності плід здатен реагувати на світлові, звукові й емоційні стимули, що надходять через організм матері. Ці реакції свідчать про початок формування індивідуального досвіду дитини, а психоемоційне середовище, в якому перебуває мати, вважається важливим чинником розвитку майбутньої особистості [30-33].

У психологічному контексті вітчизняні автори – зокрема О. Романів і Б. Надь – звертають увагу на тісний зв'язок між емоційним станом жінки під час вагітності та якістю психоемоційного розвитку немовляти. Погляди цих дослідників співзвучні із сучасними підходами І. Клименко, яка підкреслює важливість формування первинного емоційного зв'язку матері й дитини ще до народження [17], а також із висновками Ю. Рібцун щодо впливу емоційного середовища на ранній когнітивний і мовленнєвий розвиток дитини [29].

Значний внесок у формування міждисциплінарного підходу до вивчення пре- та перинатальних періодів здійснили також зарубіжні дослідники, які розглядали психологічні чинники раннього розвитку дитини в контексті медичних аспектів. Так, у працях John H. Kennell і Marshall H. Klaus науково обґрунтовано вплив раннього контакту між матір'ю та новонародженим на становлення емоційної прив'язаності, що стало основою для розвитку концепції

«раннього бондингу». М. Odent і F. Lamaze запропонували нове бачення процесу пологів як психологічно значущого досвіду для матері та дитини, акцентуючи увагу на необхідності гуманізації акушерської допомоги. D.W. Winnicott у своїй концепції «достатньо доброї матері» обґрунтував визначальну роль емоційної чуйності матері для формування базових емоційних структур немовляти [52].

Отже, пренатальний період виступає не лише фазою біологічного формування, а й як первинний етап становлення психоемоційного зв'язку між матір'ю та дитиною, що закладає засади безпеки, довіри та сприйняття світу. Усвідомлення значущості цього етапу сприяє поглибленню розуміння передумов гармонійного психічного розвитку людини.

Продовженням цього процесу є перинатальний період, який охоплює не менш важливі події – безпосередній досвід народження та перші дні життя, що мають істотний вплив на подальше формування особистості й потребують окремого наукового аналізу.

Перинатальний період (від грец. *peri* – «навколо», лат. *natus* – «народження») у медичній науці визначається як один із критичних етапів розвитку, що охоплює відрізок від 22 повних тижнів гестації до 7 повних діб після народження [10]. Такий часовий інтервал затверджений Всесвітньою організацією охорони здоров'я, зафіксований у Міжнародній класифікації хвороб десятого перегляду (МКХ-10) та прийнятий Міжнародною федерацією акушерів і гінекологів (FIGO). У структурі перинатального періоду виокремлюють три основні етапи: антенатальний (допологовий), інтранатальний (період пологів) та неонатальний (перший тиждень життя дитини) [30].

З позицій медицини, пренатальний та інтранатальний періоди є критичними для забезпечення фізіологічної зрілості новонародженого, зокрема дозрівання дихальної системи, стабілізації серцево-судинної діяльності та формування реакції на стрес. Як зазначає Н. Lagercrantz, під час пологів організм плода зазнає фізіологічного стресу, що супроводжується гіпоксією та механічним тиском, які стимулюють вивільнення високих рівнів катехоламінів. Цей процес, відомий як «стрес народження», є важливим для активації

адаптаційних механізмів новонародженого, включаючи запуск дихальної функції та терморегуляції. Після народження ці механізми сприяють швидкій адаптації до позаутробного середовища, забезпечуючи ефективне функціонування життєво важливих систем організму [51].

Перинатальна адаптація нерозривно пов'язана з формуванням психоемоційної взаємодії між матір'ю та новонародженою дитиною. Як зазначають В. Астахов, О. Бацилєва та І. Пузь (2023), емоційний зв'язок, що встановлюється в перші години та дні життя, має ключове значення для подальшого гармонійного розвитку дитини. Дослідники наголошують, що пологи слід розглядати не лише як біологічний процес, а й як глибоко психологічний досвід для обох учасників – матері й дитини [2].

У сучасній психології перинатальний період розглядається як безперервна фаза розвитку, що починається з моменту запліднення і триває до кількох місяців після народження. Цей підхід ґрунтується на розумінні постійної емоційної та сенсорної взаємодії між матір'ю та дитиною. Дослідження D.B. Chamberlain свідчать про здатність плода до сприйняття та обробки інформації ще до народження, що вказує на наявність когнітивних процесів у внутрішньоутробному періоді [45]. T.R. Verny підкреслює вплив емоційного стану матері та сенсорної стимуляції на формування майбутньої поведінки дитини, акцентуючи на важливості пренатального досвіду для психологічного розвитку [47]. Зі свого боку, Н. Lagercrantz досліджував нейрофізіологічні аспекти розвитку мозку плода, зокрема реакції на сенсорні стимули та роль стресу під час народження у формуванні адаптаційних механізмів новонародженого [51]. І. Kostović та М. Judaš провели гістохімічні дослідження розвитку кори головного мозку, виявивши структурні зміни, що відбуваються під час пренатального та перинатального періодів [50].

Ці наукові дані підтверджують важливість раннього періоду життя для формування емоційних зв'язків, сенсорного досвіду та психологічного розвитку дитини.

Дослідження нейрофізіологів I. Kostović та M. Judoš (2010) засвідчують, що мозок плода до моменту народження досягає функціональної зрілості, яка дозволяє йому реагувати на подразники, запам'ятовувати й емоційно обробляти інформацію [46]. Аналогічно, H. Lagercrantz (2016) підкреслює, що інтранатальний і неонатальний періоди є критичними для активації адаптаційних механізмів, а мозок новонародженого демонструє здатність до сенсорної інтеграції вже в останньому триместрі вагітності [48].

У цьому контексті особливої ваги набувають висновки David B. Chamberlain (2006) та Thomas R. Verny (2005), які вказують на те, що якість перинатального досвіду та емоційна присутність матері впливають на подальший розвиток поведінки, афективних патернів і рівень психологічної стабільності дитини [56].

Історичним підґрунтям становлення перинатальної психології стали ідеї, що виникли в межах психоаналітичної та гуманістичної традицій. O. Rank у праці *Trauma of Birth* (1924) висунув гіпотезу про пологи як первинну психологічну травму, що впливає на подальший розвиток особистості [54]. Схожий напрям розвивав S. Grof, який запропонував концепцію базових перинатальних матриць – емоційних схем, що формуються в процесі народження [26]. Хоча ці теорії не мають належної емпіричної перевірки, вони відіграли важливу роль у формуванні міждисциплінарного інтересу до перинатального досвіду як значущого чинника становлення особистості.

Сучасні дослідження у сфері нейропсихології та поведінкової перинатології підтверджують наявність елементарних механізмів психічної активності ще до моменту народження. Так, Van den Bergh з колегами довели, що підвищений рівень материнського стресу в третьому триместрі асоціюється зі збільшенням емоційної збудливості у дітей раннього віку, а також зі зменшенням об'єму сірої речовини в ділянках мозку, відповідальних за емоційну регуляцію [55].

У дослідженнях M. Schneider, R. Brooker та S. Hunter (2012) було показано, що емоційна напруга вагітної жінки впливає на серцеву активність плода, що

свідчить про його чутливість до психоемоційного стану матері [53]. Ці висновки узгоджуються з даними Ю. Рібцун (2021), яка акцентує на тісному зв'язку між пренатальним середовищем та становленням мовленнєвої й емоційної сфери дитини [29].

Крім того, завдяки використанню функціональної магнітно-резонансної томографії (fMRI) було встановлено, що вже на 30-му тижні гестації плід демонструє узгоджену реакцію у скроневих ділянках кори головного мозку у відповідь на мовні сигнали, що свідчить про формування аудіолінгвістичної чутливості ще до народження [57].

З огляду на різноманіття наукових підходів до визначення пренатального та перинатального періодів, доцільним є узагальнення їхніх часових меж, акцентів дослідження та ключових представників у межах міждисциплінарного підходу. Це дозволяє виявити особливості медичного, психологічного та нейропсихологічного трактування зазначених етапів розвитку, а також простежити внесок як зарубіжних, так і вітчизняних учених у розроблення теоретичних основ пренатальної та перинатальної психології. Зведені дані наведено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Порівняльна характеристика підходів до визначення пренатального та перинатального періодів

Період	Підхід	Часові межі	Ключові представники	Наукові акценти
Пренатальний	медичний	Від моменту зачаття до народження	М.-С. Lecanuet, P. Hepper, Ivica Kostović, Miloš Judaš, А. Скрипніков	Формування органів і систем, розвиток мозку, дозрівання нервової системи
	психологічний	Від моменту зачаття до народження	D. Chamberlain, T. Verny, M. Odent, Ю. Рібцун, Л. Герасименко	Сенсорна чутливість, емоційний зв'язок «мати — дитина», пам'ять плода, мовленнєвий і афективний розвиток
Перинатальний	медичний	Від 22 тижня гестації до 7 діб після народження	H. Lagercrantz, I. Kostović, M. Judaš, О. Романів, Б. Надь	Адаптація до позаутробного середовища, функціональна зрілість мозку, нейрофізіологічна реактивність
	психологічний	Від моменту запліднення до кількох тижнів/місяців після народження	O. Rank, S. Grof, D. Chamberlain, T. Verny, Zhang et al., V. Van den Bergh, M. Schneider, , H. Lagercrantz	Перинатальна травма, афективні матриці, мовна чутливість, вплив материнського стресу, перші когнітивні реакції

Джерело: складено автором на підставі опрацьованих наукових досліджень із проблематики пренатального та перинатального розвитку особистості.

Наведена порівняльна характеристика свідчить про багатогранність трактувань пренатального та перинатального періодів у сучасному науковому дискурсі та підкреслює необхідність їх комплексного вивчення з урахуванням біопсихосоціального підходу для повноцінного розуміння умов раннього становлення особистості.

У контексті міждисциплінарного підходу, що охоплює біологічні, психологічні та соціальні чинники, особливої уваги заслуговує становлення

перинатальної психології як окремої наукової дисципліни. Її формування відображає прагнення сучасної науки до цілісного розуміння внутрішньоутробного та раннього постнатального досвіду дитини як такого, що визначає фундаментальні засади розвитку особистості.

Перинатальна психологія як галузь знань сформувалась на стику психоаналітики, медицини та педагогіки. Її витоки сягають початку XX століття, коли в межах психоаналітичної традиції було вперше заговорено про психологічне значення досвіду народження. Так, О. Rank, учень Sigmund Freud, у праці «Травма народження» (1924) описав пологи як першу глибоку психологічну травму, що впливає на подальший розвиток особистості та є джерелом несвідомої тривоги, яка зумовлює низку невротичних механізмів. [32].

Подальший розвиток теоретичних підходів спостерігається у працях таких вчених, як А. Freud, К. Horney, Е. Erikson, Д. Winnicott, Р. Spitz, Н. Fodor. Особливої уваги заслуговує внесок Н. Fodor, який висунув гіпотезу про наявність «організмичної свідомості» та здатність плода встановлювати психоемоційний зв'язок із матір'ю ще до народження через пренатальні сни [22, с.7-10].

У другій половині XX століття зростає міждисциплінарний інтерес до пренатального та перинатального періодів. Важливу роль у медичному контексті відіграли F.Lamaze, М. Odent, G. Dick-Read, які започаткували методи природних пологів, орієнтовані на зменшення стресу для матері та дитини. [22, с.7-10].

Вагомий внесок у становлення перинатальної психології зробив S. Grof – американський психіатр чеського походження. Його теорія базових перинатальних матриць (БПМ) описує чотири ключові етапи досвіду народження, які залишають глибинний відбиток на психіці людини та зумовлюють схильність до певних форм поведінки й переживань упродовж життя [22, с.7-10].

У 1971 році з ініціативи G.H. Graber у Відні було створено міжнародну дослідницьку групу з пренатальної психології, що поклало початок офіційному оформленню цієї дисципліни. У 1983 році в Торонто відбувся перший Конгрес з перинатальної освіти, а в 1986 році в Австрії – перший Міжнародний конгрес з

перинатальної психології, на якому було оголошено про створення ISPPM (International Society for Prenatal and Perinatal Psychology and Medicine) – Міжнародного товариства пренатальної та перинатальної психології та медицини. [22, с.7-10].

З 1989 року почав виходити *International Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Medicine* [48], а конгреси ISPPM стали регулярними. У сучасних дослідженнях особлива увага приділяється впливу психоемоційного стану матері, факторів стресу та інтерперсональної взаємодії «мати – дитина» на перинатальному етапі, що обумовлює подальший психосоціальний розвиток особистості.

У вітчизняному науковому середовищі розвиток цього напрямку також відбувався в міждисциплінарному контексті. У працях О. Романіва, Б. Надь, А. Скрипнікова та ін. розглянуто вплив психоемоційного стану вагітної жінки на формування базових емоційних реакцій плода, обґрунтовано необхідність психологічного супроводу в перинатальний період, а також висвітлено значення просвітницької роботи з майбутніми батьками [33].

Сучасна перинатальна психологія функціонує в міждисциплінарному полі, поєднуючи знання з медицини, психології, педагогіки та соціології. Її основою виступає біопсихосоціальна модель, яка розглядає розвиток дитини ще до народження як результат взаємодії трьох ключових чинників: біологічного (фізіологічний стан матері й плода), психологічного (емоційне та когнітивне налаштування) та соціального (умови виховання, міжособистісна взаємодія, культурні уявлення). Завдання перинатальної психології охоплюють широкий спектр: від психологічного консультування вагітних і підготовки до пологів до дослідження емоційної прив'язаності та впровадження психотерапевтичних втручань.

У медичному аспекті пренатального розвитку визначальне значення мають такі параметри, як харчування вагітної, гормональний фон, обмін кисню, рівень токсичного навантаження, які безпосередньо впливають на функціональний розвиток мозку плода. Як зазначають українські дослідники А. Скрипніков,

Л. Герасименко, Р. Ісаков (2017), нервова система дитини вже з другого триместру виявляє активність, зокрема, здатність до сприйняття тактильних і слухових стимулів через тіло матері [33].

З психологічної точки зору все більше уваги приділяється впливу психоемоційного стану вагітної на формування психічних структур дитини. Згідно з дослідженням Van den Bergh et al. (2017), високий рівень материнської тривожності в останньому триместрі вагітності корелює із зменшенням об'єму сірої речовини в ділянках мозку, пов'язаних з емоційною регуляцією. Schneider, Brooker & Hunter (2012) довели, що серцевий ритм плода змінюється у відповідь на материнський стрес, що свідчить про ранню афективну чутливість плода до зовнішніх впливів. Аналогічні спостереження були зроблені й вітчизняними фахівцями: у працях О. Романіва та Б. Надь наголошено на необхідності психологічного супроводу вагітності як засобу запобігання перинатальним ризикам для психоемоційного здоров'я дитини [31, с. 136-140].

Педагогічний компонент у перинатальній сфері виражається через реалізацію просвітницьких і освітніх програм, що спрямовані на формування усвідомленого батьківства. У методичних матеріалах Л. Курило, Н. Філюк та Т. Шах (2014) підкреслюється значення раннього формування емоційного зв'язку між матір'ю і ненародженою дитиною як фундаменту майбутньої безпечної прив'язаності. Практичні рекомендації, запропоновані цими фахівцями, інтегрують психологічні й педагогічні підходи до роботи з родиною ще до народження дитини.

Ураховуючи багатогранність підходів до розуміння впливу пренатального та перинатального періодів на розвиток особистості, доцільним є системне узагальнення ключових теоретичних орієнтирів. З огляду на це, нижче подано таблицю 1.2, яка репрезентує основні міждисциплінарні теорії, розкриває їхній зміст і вказує провідних представників. Це дозволяє комплексно окреслити сучасний науковий погляд на початкові етапи становлення особистості.

Таблиця 1.2

Основні міждисциплінарні теорії пренатального та перинатального
розвитку особистості

№	Теорія / підхід	Ключовий зміст	Представники / джерела
1	Психобіологічна теорія	Формування особистості як взаємодія генетичних програм і впливу середовища під час вагітності	Zeanah et al. (2019)
2	Перинатальна психологія	Емоційні матриці, досвід народження та тілесно-сенсорна взаємодія як основа емоційної чутливості	S. Grof, Ткаченко (2020), Мороз (2023)
3	Епігенетичний підхід	Середовище активує або пригнічує гени, впливаючи на психофізіологію дитини	Bale et al. (2010), Kinsella & Monk (2009)
4	Нейропсихологічна концепція	Розвиток мозку плода та здатність до сенсорного сприйняття ще до народження	Kostović & Judoš (2010), Zhang et al. (2019), Dunn et al. (2012)

Джерело: сформовано автором шляхом систематизації наукових підходів до пренатального та перинатального розвитку особистості

Узагальнюючи вищезазначене, можна стверджувати, що міждисциплінарний підхід до аналізу пренатального та перинатального розвитку особистості відкриває нові можливості для глибшого розуміння витоків психічного життя людини. Представлені теорії – психобіологічна, перинатальна психологія, епігенетична та нейропсихологічна – не лише доповнюють одна одну, а й формують цілісну наукову картину, яка свідчить: особистість починає формуватися ще до народження.

Зокрема, особливого значення набуває психоемоційний стан матері, її взаємодія з дитиною та якість сенсорного середовища, у якому розвивається плід. Ці чинники мають не лише короточасний, а й потенційно довготривалий вплив на траєкторію психічного, емоційного та когнітивного розвитку дитини.

Таким чином, дослідження міждисциплінарних теорій пренатального та перинатального періодів створює теоретичне підґрунтя для подальшого розгляду психологічних особливостей усвідомленого ставлення батьків до раннього розвитку дитини, що стане предметом аналізу в наступних підрозділах роботи.

1.2 Характеристика усвідомленого ставлення батьків до перинатального розвитку дитини

Усвідомлене батьківство в сучасній психології трактується як відповідальна особистісна позиція, що формується в дорослої людини щодо майбутньої дитини ще до її народження. Воно ґрунтується на добровільному виборі брати участь у вихованні з моменту зачаття і передбачає глибоку внутрішню готовність до прийняття нової соціальної ролі. Такий вибір зумовлюється рівнем обізнаності про психофізіологічні особливості пренатального розвитку, психологічною зрілістю батьків, а також їхньою включеністю в культурний контекст родинних цінностей, традицій і уявлень про батьківство. Як зазначено у методичному посібнику «Усвідомлене батьківство як умова повноцінного розвитку дитини та зростання духовного потенціалу громади», «усвідомлене батьківство – це сукупність батьківських якостей, почуттів, знань та навичок, що стосуються виховання, розвитку дитини з метою забезпечення процесу формування здорової та зрілої особистості» [38, с. 57].

У науковому дискурсі усвідомлене батьківство розглядається як багатовимірне психологічне утворення, що включає мотиваційно-ціннісну спрямованість, емоційне прийняття батьківської ролі та усвідомлення відповідальності за майбутній психоемоційний розвиток дитини [36, с. 108]. Воно передбачає активне залучення батьків до взаємодії з дитиною ще в період вагітності, інтерес до власного впливу на її розвиток і здатність адаптуватися до нових умов, пов'язаних із народженням. Усвідомлене ставлення відображає рівень емоційної залученості батьків, їхню обізнаність щодо особливостей пренатального розвитку, а також здатність до рефлексії власної поведінки й усвідомлення впливу на дитину ще до її народження. Йдеться не лише про знання медичних аспектів вагітності, а й про сформовану мотивацію до виховання, здатність до емоційного співпереживання та відповідальне ставлення до майбутньої батьківської ролі.

Формування усвідомленого ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини є процесом поступовим і залежить від низки чинників, серед яких психологічна зрілість особистості, рівень інформованості, попередній досвід батьківства та соціальний контекст. У статті І. Томаржевської зазначено, що усвідомлене ставлення до батьківства формується як поєднання когнітивного розуміння сімейних цінностей, емоційної готовності до виконання батьківських ролей та поведінкової відповідальності за психічний і фізичний розвиток дитини. Усвідомлене батьківство розглядається як ідеальний варіант реалізації себе у ролі матері чи батька, що ґрунтується на свідомому створенні умов для повноцінного розвитку дитини з урахуванням її індивідуальних особливостей. Такий тип ставлення потребує не лише внутрішнього ресурсу особистості, а й зовнішньої підтримки з боку сімейного оточення та фахівців, які сприяють формуванню відповідального ставлення до батьківства [36, с. 107-111].

І. Пузь підкреслює, що усвідомлене батьківство формується внаслідок розвитку емоційної залученості, інформованості та психологічної зрілості, причому на процес впливають як індивідуальні характеристики (тривожність, бажаність вагітності, попередній досвід), так і зовнішні чинники – участь у програмах психопрофілактики, школах відповідального батьківства, консультаціях психолога [28, с. 178-185].

Подібної думки дотримуються В. Астахов, О. Бацилева та І. Пузь, які вказують, що усвідомлене ставлення майбутніх батьків формується в результаті зростання емоційної включеності, пізнавального інтересу і готовності приймати відповідальність за розвиток дитини в перинатальному періоді [2].

Таким чином, усвідомлене ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини є результатом складної внутрішньої роботи особистості у взаємодії з соціальним середовищем. Його формування охоплює емоційно-мотиваційну готовність до батьківства, усвідомлення власної ролі у розвитку майбутньої дитини та залежить від таких чинників, як рівень освіти, психологічна зрілість, життєвий досвід і доступ до достовірної інформації про значення пренатального періоду.

На думку І. Пузь, психологічна зрілість, бажаність вагітності та позитивне ставлення до змін є ключовими чинниками у становленні відповідального батьківства, оскільки вони забезпечують емоційну готовність до народження дитини, здатність до прийняття нової ролі та адекватну оцінку власного ресурсу [28, с. 178-185]. Важливою складовою виступає і когнітивний рівень батьків: як зазначають О. Романів і Б. Надь, «усвідомлення значущості перинатального періоду зростає за умов наявності базових знань про вплив стану батьків на психічне здоров'я майбутньої дитини» [31, с. 136-140].

Суттєвого значення набуває також життєвий досвід батьків, як особистий, так і спостережуваний через моделі виховання у найближчому соціальному оточенні. Позитивний досвід сприяє формуванню конструктивних уявлень про батьківство, тоді як травматичний досвід може ускладнювати усвідомлення батьківської ролі.

Інформаційна обізнаність є ще одним важливим чинником: активне залучення батьків до процесу підготовки до народження, знайомство з науковими фактами про внутрішньоутробний розвиток сприяють формуванню нового рівня відповідальності й емпатійної готовності [38]. Додатковим ресурсом виступає участь у спеціалізованих освітніх заходах – школах відповідального батьківства, перинатальних тренінгах і консультаціях, які не лише підвищують обізнаність, а й формують конструктивні установки щодо емоційного прийняття дитини ще до її народження.

У контексті сучасних наукових підходів усвідомлене батьківство розглядається як складна багатоаспектна система, що охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та ціннісні складові. За визначенням Н. Вахняк та Л. Буніної, батьківство – це сукупність знань, уявлень, умінь, переконань, емоційного ставлення й відповідальної поведінки, які забезпечують активну діяльність щодо розвитку дитини та побудову емоційного контакту. Така концептуалізація дозволяє розглядати батьківство не лише як біологічний або юридичний факт, а як особистісно-соціальну позицію.

Розвинене усвідомлене батьківство потребує не лише особистісної зрілості, а й сформованості соціально значущих якостей. А. Щербаков відносить до таких якостей відповідальність, доброту, емпатійність, спостережливість, порядність і толерантність. С. Красін, у свою чергу, виокремлює п'ять типів батьківства, найвищим серед яких є усвідомлене, що передбачає активну рефлексію, сприйняття дитини як безумовної цінності та партнерську взаємодію в родині. Подібні ідеї знаходять відображення і в працях українських педагогів Г. Ващенка, В. Сухомлинського та А. Макаренка, які підкреслюють важливість моральної та духовної складової батьківства, формування самосвідомості й культури сімейного виховання через особистий приклад.

Отже, усвідомлене батьківство постає як динамічний, ціннісно-насичений процес, у якому поєднуються індивідуальна зрілість, культурні норми та соціальна відповідальність. Формування усвідомленого ставлення до пре- та перинатального розвитку дитини зумовлюється як внутрішніми характеристиками особистості (психологічна зрілість, емоційна стабільність, життєвий досвід, освітній рівень), так і зовнішніми соціальними чинниками (доступ до інформації, підтримка партнера, соціокультурне середовище).

Основні групи факторів, що впливають на цей процес, систематизовано у таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

Фактори, що впливають на формування усвідомленого ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку майбутньої дитини

№	Група факторів	Зміст	Пояснення/коментар
1	Психологічні характеристики	Психологічна зрілість, емоційна стабільність, рівень тривожності	Визначають психологічну готовність до прийняття нової ролі, впливають на емоційне ставлення до майбутньої дитини.
2	Когнітивно-освітній рівень	Обізнаність про пренатальний розвиток, освіта, уміння критично осмислювати інформацію	Сприяє формуванню відповідального ставлення та прогнозуванню власного впливу
3	Життєвий досвід і приклади сімейного виховання	Власне дитинство, спостереження за іншими сім'ями, попередній досвід виховання дітей	Визначають установки щодо батьківства та моделі взаємодії з дитиною
4	Соціальні джерела впливу	Медіа, партнерські програми, консультації з психологами, школи батьківства	Сприяють усвідомленню значущості батьківської ролі та закріпленню конструктивних практик

Джерело: складено автором на підставі узагальнення сучасних досліджень щодо чинників формування усвідомленого ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини.

Формування усвідомленого ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини зумовлюється поєднанням індивідуальних та соціальних чинників, серед яких вирізняються психологічна зрілість, рівень освіти, життєвий досвід і доступ до достовірної інформації. Важливе значення має соціокультурний контекст, що визначає уявлення про вагітність, виховання та відповідальність за дитину.

Традиційно в українській культурі вагітність розглядалася як сакралізований період, що вимагав від жінки емоційної врівноваженості та дотримання морально-етичних норм, спрямованих на забезпечення гармонійного розвитку дитини [3]. Народні уявлення формували стійку систему настанов, однак роль чоловіка в батьківстві обмежувалася матеріально-побутовою функцією, що зумовлювало патріархальну модель сім'ї.

У сучасному суспільстві, під впливом наукового знання та гуманістичних практик, відбувається трансформація поглядів на батьківство, зростає

усвідомлення важливості активної участі обох батьків у розвитку дитини, хоча в суспільній свідомості ще зберігаються культурні стереотипи щодо ролі матері.

Значний вплив на становлення батьківських установок здійснює інформаційне середовище: соціальні мережі, освітні програми та медіа сприяють формуванню знань про перинатальний розвиток, але одночасно можуть поширювати недостовірну інформацію, що викликає тривожність. Підвищення рівня обізнаності забезпечується через участь у школах відповідального батьківства, тренінгах і консультаціях із фахівцями [38].

Важливим чинником цього процесу виступає також соціальне оточення: підтримка родичів, друзів і партнерів сприяє формуванню реалістичних очікувань і позитивного ставлення до майбутнього батьківства.

Науковий дискурс визначає батьківство як багатовимірне явище, що інтегрує біологічний факт, правовий статус і реалізацію обов'язків [3]. За І. Братусем, батьківство охоплює соціальні, психологічні, медичні та економічні аспекти [5, с. 36-49]. Л. Буніна розглядає його як характеристику загальної культури особистості [6, с. 18-20], тоді як В. Думанська акцентує на подвійній відповідальності перед суспільством і совістю [14, с. 75-86]. С. Красін підкреслює особистісну зрілість, рефлексивність і прагнення до вдосконалення як ключові риси усвідомленого батьківства [19, с. 215-221], а І. Трубавіна наголошує на його духовній основі [37].

Таким чином, усвідомлене ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини є результатом взаємодії індивідуальних характеристик особистості, зовнішніх соціальних впливів та соціокультурних традицій, що формують емоційні, когнітивні й поведінкові компоненти ставлення до дитини ще на етапі її внутрішньоутробного розвитку.

1.3 Психологічні особливості усвідомленого ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини

Формування усвідомленого ставлення батьків до дитини на етапах пре- та перинатального розвитку є багатовимірним психологічним процесом, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти.

Емоційно-вольовий компонент полягає в емоційному прийнятті ненародженої дитини, де тривожність, страхи та амбівалентність почуттів у період вагітності виступають природними реакціями [2; 28], а раннє емоційне залучення до взаємодії з дитиною сприяє формуванню гармонійних взаємин після її народження. Когнітивно-оцінний компонент визначається рівнем знань батьків про пренатальний розвиток і усвідомленням відповідальності за психічний та гармонійний розвиток дитини [8; 30], що сприяє зниженню тривожності та підвищує мотивацію до конструктивної участі у вихованні. Поведінковий компонент проявляється у пренатальному спілкуванні з дитиною [24], участі у тренінгах і школах відповідального батьківства [28], а також у свідомому засвоєнні нових соціальних ролей через самоосвітню діяльність [18]. Гендерні особливості формування усвідомленого ставлення полягають у вищій емоційній залученості дівчат ще на етапі юності [42; 43], тоді як чоловіки частіше формують ставлення до майбутнього батьківства через соціальну відповідальність і поступове залучення до процесу очікування дитини [35; 36; 39]. Отже, емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти усвідомленого ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини є взаємопов'язаними і визначають рівень раннього емоційного зв'язку, відповідальності й активності батьків, а також вказують на необхідність урахування гендерних особливостей при організації психологічної підтримки майбутніх батьків.

Когнітивно-оцінний компонент усвідомленого ставлення батьків охоплює рівень знань, уявлень і розуміння особливостей розвитку дитини в пренатальний і перинатальний періоди, а також сформованість оцінних суджень щодо власної

ролі у забезпеченні її психічного та фізичного розвитку. Він визначає ступінь усвідомлення батьками відповідальності за внутрішньоутробний розвиток і готовність діяти на основі набутих знань. За даними Н. Вахняк, когнітивна сфера батьківського ставлення включає знання про фізіологічні й психологічні компоненти розвитку дитини, уявлення про необхідні умови для її гармонійного росту та усвідомлення впливу емоційного стану батьків на базові характеристики особистості майбутньої дитини [8, с. 297-303].

О. Романів і Б. Надь зазначають, що усвідомлення значущості пренатального періоду посилюється за умови володіння знаннями про етапи внутрішньоутробного розвитку, вплив стресу та емоційного стану матері на психічне здоров'я плода, а також важливість раннього встановлення емоційного контакту [30].

І. Пузь підкреслює, що батьки, які усвідомлюють взаємозв'язок між власним емоційним станом і розвитком дитини, виявляють вищу мотивацію до участі в освітніх програмах і прагнуть створити сприятливі умови для її розвитку [28].

Сформованість когнітивно-оцінного компонента суттєво впливає на якість рішень, прийнятих під час вагітності й підготовки до народження дитини, тоді як брак знань може спричиняти зростання тривожності, ірраціональні страхи та неадекватну самооцінку виховних можливостей. Водночас формування цього компонента має особливості в юнацькому віці: як зазначають Н. Шавровська та Л. Смалиус, молодь характеризується недостатнім рівнем життєвого досвіду, емоційної стабільності та когнітивної зрілості, що ускладнює прийняття нової соціальної ролі й потребує додаткової психолого-педагогічної підтримки [42].

Таким чином, когнітивно-оцінний компонент є критично важливим для становлення відповідального батьківства, орієнтованого на забезпечення оптимальних умов для психоемоційного й фізичного розвитку дитини ще до її народження.

Поведінковий компонент усвідомленого ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини виявляється у конкретних діях, спрямованих на

встановлення емоційного контакту з плодом, підтримання власного психоемоційного стану та підготовку до майбутнього батьківства. Одним із ключових проявів є практики пренатального спілкування, що формуються на ранніх термінах вагітності через звертання до дитини, погладжування живота, виконання колискових пісень і візуалізаційні техніки, сприяючи розвитку емоційного контакту й ранньої прив'язаності [24, с. 140-142].

Активне залучення батьків до шкіл відповідального батьківства, партнерських курсів із психопрофілактики пологів (занять, спрямованих на формування психологічної готовності до пологів, подолання тривожності та розвиток навичок взаємодії між подружжям у цей період) і тренінгів підвищує психологічну готовність до нової ролі, знижує рівень тривожності та формує реалістичні очікування щодо майбутніх обов'язків [28].

Як підкреслює С. Красін, пренатальна активність батьків є індикатором їхньої готовності до усвідомленого виконання батьківських функцій, що включає турботу про фізичне та психічне здоров'я матері, інформаційно-просвітницьку діяльність і самоосвіту [20]. Дослідження також акцентують на важливості інтеграції конструктивних поведінкових практик у повсякденне життя родини ще до народження дитини, створенні емоційно безпечного середовища та розвитку партнерської взаємодії між майбутніми батьками. Таким чином, поведінкова активність батьків є практичною реалізацією емоційно-вольового та когнітивно-оцінного компонентів, забезпечуючи цілісність формування відповідального ставлення до майбутньої дитини. Інтеграція цих вимірів потребує також урахування гендерної специфіки, оскільки психологічний досвід очікування дитини в матері та батька має істотні відмінності, обумовлені особливостями емоційного реагування, ступенем залученості до перинатального процесу та соціальними очікуваннями щодо батьківських ролей.

Гендерні відмінності в усвідомленому ставленні батьків до пре- та перинатального розвитку дитини виявляються у рівні емоційної включеності, переживанні відповідальності та ступені готовності до участі у вихованні. Уже в юнацькому віці спостерігаються відмінності: дівчата демонструють вищу

емоційну залученість і внутрішню готовність до материнства, тоді як юнаки орієнтуються переважно на соціальну роль забезпечення родини [35]. Жіноче ставлення до майбутньої дитини, за спостереженнями В. Шкраб'юка, характеризується вищою емоційною насиченістю, тоді як чоловіче – переважанням когнітивної орієнтації на обов'язок і соціальний статус [43, с. 304–309.].

Участь батька в перинатальному процесі суттєво зростає за умови психолого-педагогічної підтримки, що сприяє розвитку позитивного ставлення до батьківської ролі [3]. Недостатній рівень соціалізації емоційної ролі чоловіка обмежує розвиток повноцінної батьківської ідентичності, що вимагає спеціальної підготовки обох батьків до емоційної взаємодії з дитиною [18, 93–103].

Як зазначає О. Романів, жіноче батьківство характеризується високою емоційною залученістю, тоді як чоловіче формується поступово, переважно через усвідомлення соціальної відповідальності. Дослідник також наголошує, що чоловіки більше орієнтуються на забезпечення стабільності сімейного середовища, тоді як жінки надають пріоритет емоційній підтримці дитини [31, с. 136–140].

На думку І. Томаржевської, розвиток навичок фетальної комунікації та залучення обох батьків до перинатальної підготовки сприяє гармонізації гендерних ролей і формуванню раннього емоційного зв'язку з дитиною [36, с. 107–111].

Таким чином, врахування гендерної специфіки є важливою умовою для побудови партнерських стосунків у родині, створення сприятливого психоемоційного середовища та ефективного виховання дитини з моменту її внутрішньоутробного розвитку.

Для наочної систематизації психологічних компонентів усвідомленого ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини доцільним є узагальнення представленого матеріалу у вигляді схеми (рис. 1.1), що відображає

структуру явища, взаємозв'язок між емоційною, когнітивною та поведінковою складовими:



Рис. 1.1. Структура усвідомленого ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини

Джерело: сформовано на основі аналізу наукових джерел: [1;2; 20; 30; 36;42]

Отже, структура усвідомленого ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини включає емоційно-вольовий, когнітивно-оцінний і поведінковий компоненти, кожен з яких має свою специфіку прояву залежно від індивідуальних та гендерних характеристик майбутніх батьків.

Формування емоційного зв'язку з ненародженою дитиною, усвідомлення відповідальності за її розвиток і активна участь у процесі підготовки до батьківства є важливими умовами становлення гармонійних батьківсько-дитячих стосунків. Врахування гендерних відмінностей і цілеспрямована

підтримка обох батьків сприяють гармонізації сімейної взаємодії та створенню сприятливого психоемоційного середовища для розвитку дитини вже на етапі її внутрішньоутробного існування.

З огляду на структуру усвідомленого ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини та соціокультурну зумовленість його проявів, постає необхідність у проведенні емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення психологічних особливостей усвідомленого ставлення батьків до ранніх етапів розвитку дитини.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз засвідчив, що пре- та перинатальні етапи розвитку є надзвичайно важливими для формування базових передумов фізичного, емоційного й когнітивного становлення майбутньої дитини. Саме в цей період закладаються основи її психоемоційної стабільності, соціальної адаптивності та здатності до подальшого розвитку.

Узагальнення міждисциплінарних теорій показало, що сучасні дослідження пренатального й перинатального розвитку інтегрують досягнення психології, медицини, біології, педагогіки та нейронаук. Такий підхід дозволяє розглядати становлення дитини як результат взаємодії біологічних, психологічних і соціокультурних чинників, серед яких вирішальне значення має психологічна готовність і ставлення батьків.

Поняття *усвідомленого ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини* визначено як інтегративне психологічне утворення, що охоплює когнітивно-оцінний, емоційно-вольовий і поведінковий компоненти та відображає рівень поінформованості, емоційної залученості й готовності майбутніх батьків до виконання батьківських функцій і виховання дитини.

Встановлено, що на формування усвідомленого ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини, впливають як внутрішні чинники (особистісна зрілість, життєвий досвід, емоційна стійкість), так і зовнішні – соціальна підтримка, культурні норми, доступність психологічної просвіти.

Важливу роль у цьому процесі відіграють школи відповідального батьківства та партнерські курси з підготовки до пологів, які сприяють розвитку відповідального й емоційно збалансованого ставлення до майбутнього батьківства.

Отже, перший розділ створює теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження психологічних особливостей усвідомленого ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини, результати якого представлено в наступному розділі.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ УСВІДОМЛЕНОГО СТАВЛЕННЯ БАТЬКІВ ДО ПРЕ- ТА ПЕРИНАТАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ

2.1. Теоретико-методичні засади організації дослідження усвідомленого ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини

Усвідомлене ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини розглядається як багатовимірне психологічне утворення, що поєднує когнітивно-оцінний, емоційно-вольовий і поведінковий компоненти. Враховуючи складну структуру цього феномена, дослідження ґрунтувалося на системному підході, який передбачає як індивідуальний, так і парний аналіз ставлення до майбутнього батьківства.

Метою емпіричного етапу дослідження є вивчення рівня сформованості усвідомленого ставлення до пре- та перинатального розвитку дитини у партнерських (подружніх) парах, з урахуванням індивідуальних і гендерних відмінностей. Основними завданнями виступили:

- визначення рівнів сформованості когнітивно-оцінного, емоційно-вольового та поведінкового компонентів ставлення до майбутнього батьківства;
- аналіз гендерних відмінностей у структурі цих компонентів;
- порівняння відповідей партнерів у межах однієї пари для виявлення рівня внутрішньосімейної узгодженості.

Емпіричне дослідження здійснювалося на вибірці, що охопила 31 пару (62 особи), які перебувають у партнерських або шлюбних стосунках. До участі залучалися респонденти, які відповідали таким критеріям: наявність стабільних стосунків, що тривають не менше року та характеризуються взаємною підтримкою, спільним плануванням сімейного життя й відповідальністю за

партнерство; досвід очікування, планування або нещодавнього народження дитини (термін – до одного року після пологів або під час вагітності). Опитування проводилося на добровільних засадах із дотриманням принципів анонімності та етичних вимог психологічної науки.

Інструментарієм дослідження виступило авторське опитування «Ставлення батьків до пре – та перинатального розвитку дитини», розроблене відповідно до теоретичної моделі структури усвідомленого батьківства. Опитування передбачає індивідуальне заповнення кожним партнером, що дозволило мінімізувати взаємовплив відповідей. Для збереження зв'язку між опитуванням учасників однієї пари використовувався спеціальний умовний код.

Зміст опитування структурується за трьома ключовими психологічними компонентами:

- когнітивно-оцінний компонент – охоплює уявлення батьків про значущість пре- та перинатального періоду, джерела знань і рівень поінформованості про розвиток майбутньої дитини (запитання блоку 2, пункти 1–8);

- емоційно-вольовий компонент – виявляє емоційну готовність майбутніх батьків, стабільність їхнього внутрішнього стану, наявність підтримки, саморефлексію та адаптивність (запитання блоку 3, пункти 1, 2, 4, 6, 7, 10, а також увесь блок 4);

- поведінковий компонент – фіксує участь респондентів у конкретних діях, пов'язаних із підготовкою до народження дитини, зокрема участь у курсах, пошук інформації, спілкування з дитиною та взаємодію з фахівцями (запитання блоку 3, пункти 3, 5, 8, 9, і відкрите запитання блоку 5).

Для комплексного охоплення характеристик досліджуваного явища авторське опитування було структуровано у п'ять тематичних блоків:

1. соціально-демографічний блок – відображає загальні дані про респондентів (стать, вік, освіта, тип стосунків, код пари);

2. когнітивно-інформаційний блок – містить запитання, спрямовані на оцінку рівня поінформованості про пре- та перинатальний розвиток дитини;

3. блок психологічної готовності до батьківства – охоплює твердження щодо впевненості, емоційної стабільності та наявності соціальної підтримки;
4. блок емоційних реакцій – відображає рівень саморефлексії, тривожності, відкритості та здатності до емоційної саморегуляції;
5. відкрите запитання – дає можливість респондентам висловити власне бачення чинників, що впливають на усвідомлене ставлення до батьківства.

Особливістю опитування є розподіл емоційно-вольового компоненту між третім і четвертим блоками, що дає змогу диференційовано оцінити як емоційний, так і мотиваційний виміри. Основна частина запитань побудована за шкальним принципом (від 1 до 5 балів), що дозволяє здійснювати кількісний аналіз та розрахунок інтегральних показників. У кінці опитування передбачено відкрите запитання для збору якісних даних у вигляді саморефлексій.

Збір емпіричних даних здійснювався онлайн з використанням платформи *Google Forms*. Такий формат забезпечив зручність доступу, індивідуальність проходження опитування, зниження соціальної бажаності у відповідях та захист конфіденційності.

Подальше опрацювання емпіричного матеріалу передбачало дві аналітичні стратегії:

- аналіз гендерних відмінностей – аналіз гендерних відмінностей передбачав порівняння рівнів сформованості когнітивно-оцінного, емоційно-вольового та поведінкового компонентів серед чоловіків і жінок;
- парний аналіз – для оцінки узгодженості відповідей партнерів у межах кожної пари щодо ставлення до майбутнього батьківства

Оцінювання рівнів сформованості кожного з компонентів здійснювалося на основі сумарного балу за відповідним блоком. Для кожного компонента були визначені три рівні – високий, середній та низький. Критерії диференціації рівнів наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Критерії визначення рівнів сформованості усвідомленого ставлення
батьків до пре- та перинатального розвитку дитини**

Компонент	Рівень	Коротка характеристика	Ознаки прояву
Когнітивно-оцінний	Високий	Сформоване уявлення про вплив пре- та перинатального розвитку	Висока поінформованість, критичне мислення, знання з різних джерел
	Середній	Часткова обізнаність, фрагментарні знання	Обізнаність про окремі аспекти, невпевненість у відповідях
	Низький	Відсутність або спотворене уявлення	Невизнання впливу психоемоційного стану, обмежені джерела інформації
Емоційно-вольовий	Високий	Емоційна стабільність, позитивне очікування батьківства	Позитивне налаштування, низький рівень тривожності, наявність підтримки
	Середній	Амбівалентні емоції, нестійкість	Періодичні страхи, коливання настрою
	Низький	Домінування тривоги, емоційна напруженість	Висока тривожність, уникання теми батьківства
Поведінковий	Високий	Активна участь у підготовці	Курси, планування, практики взаємодії
	Середній	Епізодична участь	Несистемні дії, інтерес без чіткої активності
	Низький	Пасивність або ігнорування	Відсутність дій, перекладання відповідальності

На основі кількісного аналізу також визначався інтегральний показник усвідомленого ставлення – як середнє значення балів за всіма компонентами. Це дозволило оцінити загальний рівень сформованості досліджуваного феномена в кожної особи та пари.

Окрім цього, здійснювався індивідуальний аналіз (характеристика кожного респондента), порівняльний аналіз у межах пари (виявлення узгодженості або розбіжностей між партнерами), а також груповий аналіз (встановлення статистичних тенденцій за статтю та превалюванням окремих компонентів).

Для більшої наочності результати представлено у вигляді графіків і діаграм, що дало змогу візуалізувати розподіл рівнів сформованості компонентів усвідомленого ставлення серед респондентів. Завершальним аналітичним

етапом став парний аналіз, у межах якого здійснено типологізацію партнерських відповідей із урахуванням рівня узгодженості між членами пари.

У процесі реалізації емпіричного етапу дослідження було дотримано основних етичних принципів, прийнятих у психологічній науці. Усі респонденти отримали вичерпну інформацію щодо мети та умов участі, що забезпечило їхню добровільну згоду. Анонімність відповідей гарантувалася через відсутність запитів на персональні дані, а використання умовного коду унеможливлювало ідентифікацію окремих осіб. Конфіденційність отриманої інформації збережено в повному обсязі.

Отже, в межах підрозділу було обґрунтовано теоретико-методичні засади організації емпіричного дослідження, визначено його мету, завдання, розроблено відповідний інструментарій та описано процедуру збору і обробки даних з урахуванням етичних вимог. Наступний підрозділ присвячений безпосередньому аналізу результатів дослідження, що дасть змогу виявити психологічні особливості усвідомленого батьківства та специфіку ставлення до пре- та перинатального розвитку дитини серед респондентів.

2.2. Дослідження психологічних особливостей усвідомленого батьківства та ставлення до пре- та перинатального розвитку дитини

На підставі зібраних емпіричних даних здійснено поетапний аналіз рівнів сформованості усвідомленого ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини. У межах цього підрозділу представлено результати індивідуального, парного та групового аналізу відповідей респондентів, що дозволяє не лише охарактеризувати кожен випадок окремо, а й виявити внутрішньопарові узгодженості чи розбіжності, а також виявити загальні тенденції у вибірці. Окрема увага приділена гендерним відмінностям у структурі ставлення, а також типологізації батьківських позицій на основі переважання

того чи іншого компонента. Представлення результатів супроводжується візуалізацією для більшої наочності та подальшої інтерпретації даних.

На першому етапі аналізу було здійснено обробку ідентифікаційно-соціального блоку опитування, що передбачав вивчення демографічних характеристик респондентів. Загальна кількість учасників становила 62 особи (31 пара), з яких 31 жінка та 31 чоловік. Вік учасників варіювався від 20 до 43 років, середній вік становив 29,4 року для жінок та 31,2 року для чоловіків.

Щодо освітнього рівня, переважна більшість респондентів мали вищу освіту (64,8%), неповну вищу освіту зазначили 19,7%, середню освіту – 13,4%, інші варіанти (наприклад, післядипломна спеціалізація) – 2,1%.

Аналіз сімейного статусу показав, що 93% опитаних перебувають у стабільних партнерських стосунках (офіційний шлюб або громадянське партнерство), тоді як 7% респондентів відзначили відсутність юридично закріплених взаємин, однак перебувають у стосунках, що відповідають критеріям дослідження (спільне очікування або нещодавнє народження дитини).

Для збереження відповідності між партнерами у межах кожної пари учасники вводили умовний код, який дозволив зіставити відповіді чоловіка та жінки без порушення анонімності. Отримані показники цього блоку створюють основу для якісного парного аналізу і подальшої інтерпретації отриманих результатів у контексті індивідуальних і соціально-демографічних чинників.

У межах Блоку 2 опитування аналізувалася обізнаність та ставлення батьків до особливостей пренатального розвитку дитини. Результати показали, що переважна більшість респондентів (понад 85 %) незалежно від статі вважають, що психологічний стан матері під час вагітності впливає на розвиток дитини.

Водночас рівень поінформованості про вплив внутрішньоутробного розвитку на психіку дитини демонструє суттєві гендерні відмінності. Серед 31 жінки позитивну відповідь («так») дали 21 респондентка, що становить близько 69 %. У чоловічій групі таких відповідей було 16 із 31, тобто приблизно 53 %. Відповідно, частка неінформованих або неусвідомлених у цьому питанні

чоловіків є майже вдвічі вищою, ніж серед жінок. Це свідчить про наявність інформаційного дисбалансу між партнерами, що потенційно впливає на узгодженість батьківських установок і потребує корекції шляхом цілеспрямованих просвітницьких заходів (рис. 2.1).

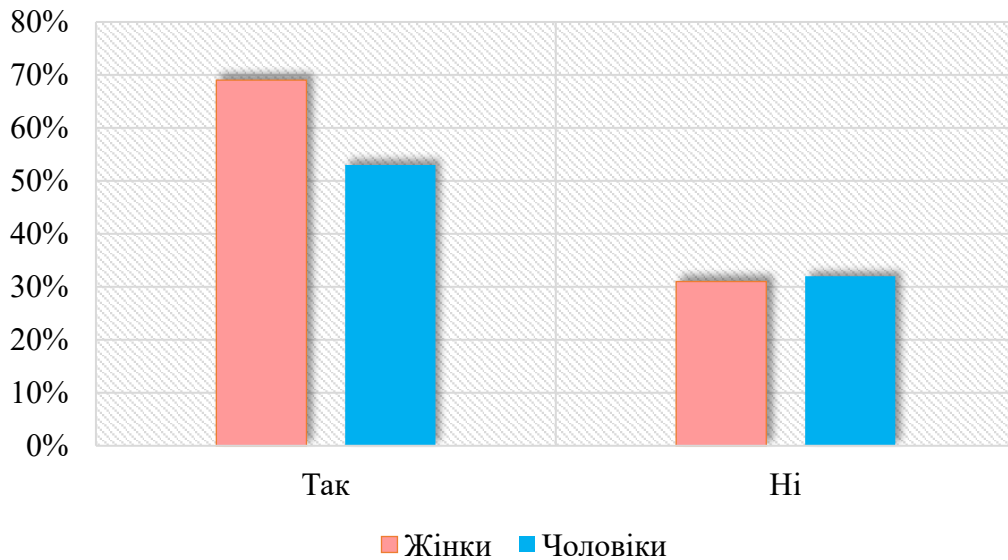


Рис. 2.1. Розподіл відповідей жінок і чоловіків на запитання «Чи отримували ви інформацію про вплив внутрішньоутробного розвитку на психіку дитини?»

Джерела отримання знань варіювались: найчастіше респонденти обирали Інтернет та лікарів, рідше – спеціалізовану літературу та курси. Жінки значно частіше зверталися до книжкових джерел та консультацій з медичними фахівцями, тоді як чоловіки частіше обмежувалися пошуком інформації в мережі. Це вказує на різну глибину занурення у тему та різні стратегії здобуття знань.

Одним із важливих індикаторів усвідомленого ставлення до батьківства (когнітивно-оцінний компонент) є уявлення батьків про значущість раннього емоційного контакту з дитиною. Відповіді на запитання «Чи вважаєте ви, що спілкування з дитиною під час вагітності є важливим?» дали змогу виявити рівень теоретичної поінформованості та ціннісного ставлення респондентів до цього аспекту.

Як свідчать результати, переважна більшість жінок (27 осіб, 87 %) відповіли ствердно, тоді як серед чоловіків таких було 23 (73 %). Водночас 3

жінки (9 %) і 7 чоловіків (21 %) зазначили, що не знають, чи є таке спілкування важливим, а ще 1 жінка (3,2 %) і 1 чоловік (3,2 %) обрали варіант «Ні».

Отримані результати свідчать про вищий рівень когнітивної готовності жінок до формування психологічного зв'язку з дитиною ще на етапі вагітності та про потребу у посиленні інформаційного супроводу майбутніх батьків-чоловіків щодо важливості пренатальної емоційної взаємодії.

Результати відповідей на запитання щодо впливу стресів під час вагітності засвідчили високий рівень усвідомлення цього чинника у більшості опитаних. Зокрема, 28 жінок (90 %) і 24 чоловіки (76 %) погодилися з твердженням, що психоемоційний стан матері під час вагітності впливає на здоров'я дитини. Такий показник свідчить про домінування уявлень про зв'язок емоційного стану матері з розвитком плоду, хоча серед чоловіків спостерігається нижчий рівень усвідомлення цього зв'язку.

Крім того, рівень підтримки ідеї грудного вигодовування як способу забезпечення психологічного комфорту дитини також демонструє гендерні відмінності: 25 жінок (81 %) зазначили, що планують грудне вигодовування, тоді як серед чоловіків таку думку поділяють лише 19 респондентів (62 %). Це може свідчити про часткову відстороненість чоловіків від тематики післяпологового догляду або про менший рівень обізнаності щодо психологічних переваг грудного вигодовування.

Загалом, жінки виявили вищий рівень когнітивної усвідомленості щодо пренатального розвитку, що підтверджується як кількісними, так і якісними характеристиками відповідей. Виявлений дисбаланс свідчить про потребу в цілеспрямованих інформаційно-просвітницьких заходах, насамперед орієнтованих на майбутніх батьків-чоловіків. Повніше розуміння структури усвідомленого ставлення потребує подальшого аналізу емоційно-вольового та поведінкового компонентів, що буде здійснено в наступних частинах підрозділу.

У межах емоційно-вольового компонента особливу увагу було приділено аналізу рівня психологічної готовності до батьківства та емоційної стабільності респондентів, що становлять важливу умову формування усвідомленого

ставлення до дитини ще до її народження. Відповідні дані були отримані за результатами двох блоків опитування: «Психологічна готовність до батьківства» та «Емоційність усвідомленого батьківства», що містили шкальні твердження із п'ятибальною системою оцінювання (від 1 – «зовсім не згоден» до 5 – «повністю згоден»).

Узагальнення результатів за блоком «Психологічна готовність до батьківства» (табл. 2.2) засвідчує, що жінки виявляють загалом вищий рівень емоційно-вольової готовності до виконання батьківських функцій, порівняно з чоловіками. Це проявляється як у більш сформованому відчутті впевненості у власній здатності бути доброю матір'ю (середній бал 4,6), так і у сильнішому прагненні створити емоційний зв'язок із дитиною ще до її народження (4,8). Для чоловіків ці показники є нижчими – відповідно 3,9 та 4,2 бали, що свідчить про менш виражену внутрішню готовність до емоційної взаємодії з майбутньою дитиною.

Питання, які стосуються тривожності та страхів, виявили емоційно насичену реакцію жінок на період очікування дитини. Наприклад, твердження «Я боюся пологів» жінки оцінили в середньому на 4,2 бали, що є істотно вищим за чоловічий показник – 2,8 бали. Схожа тенденція простежується і у твердженні «Я часто хвилююся, що не зможу дати дитині достатньо турботи», де жінки демонструють вищу середню тривожність (3,8), ніж чоловіки (3,2).

Позитивним аспектом є висока оцінка обома групами твердження «Мій партнер / моя родина підтримує мене», що отримало 4,7 бали серед жінок і 4,3 бали серед чоловіків. Це вказує на наявність підтримуючого середовища у більшості пар, що може компенсувати індивідуальні страхи й тривоги.

Жінки виявили більшу суб'єктивну обізнаність щодо догляду за новонародженим (4,1 проти 3,5 у чоловіків), а також активнішу участь в освітніх заходах, спрямованих на підготовку до батьківства: твердження «Я читаю або відвідую курси» отримало середній бал 3,9 у жінок і 3,1 у чоловіків. Показники за твердженнями «Я отримую підтримку від лікарів і фахівців» (жінки – 4,2;

чоловіки – 3,7) та «Я почуваюся емоційно стабільно» (4,3 проти 3,9) також свідчать про вищу включеність жінок у процес підготовки до батьківства.

Таблиця 2.2

Середні показники відповідей респондентів за твердженнями блоку

«Психологічна готовність до батьківства»

№	Твердження	Середнє значення (жінки)	Середнє значення (чоловіки)
1	Я відчуваю впевненість у своїй здатності стати хорошою мамою/батьком	4,6	3,9
2	Я часто хвилююся, що не зможу дати дитині достатньо турботи	3,8	3,2
3	Мій партнер / моя родина підтримує мене	4,7	4,3
4	Я боюся пологів	4,2	2,8
5	У мене є достатньо інформації про догляд за новонародженим	4,1	3,5
6	Я почуваюся емоційно стабільно	4,3	3,9
7	Мені важливо створити емоційний зв'язок із дитиною до народження	4,8	4,2
8	Я читаю або відвідую курси	3,9	3,1
9	Я отримую підтримку від лікарів і фахівців	4,2	3,7
10	Я турбуюся, чи зможу бути хорошим(-ою) батьком/матір'ю	3,6	3,3

Аналіз результатів за блоком тверджень, що охоплюють емоційний вимір усвідомленого батьківства, підтверджує наявність помітних гендерних відмінностей у рівні емоційної чутливості, саморефлексії та готовності до емоційної взаємодії в контексті майбутнього батьківства (табл. 2.3). Жінки виявили більш виражену схильність до емоційного самоспостереження й відкритого вираження почуттів. Зокрема, твердження «Я відкрито висловлюю емоції» отримало середній бал 4,4 серед жінок, тоді як серед чоловіків – лише 3,2. Аналогічно, високі середні оцінки серед жінок отримало твердження «Я схильна аналізувати свої переживання» (4,6), що значно перевищує відповідний показник у чоловічій вибірці (3,5).

Жінки також частіше виявляють прагнення до глибшого розуміння фізіологічних і психологічних процесів, пов'язаних із вагітністю: середній бал за твердженням «Мені важливо розуміти процеси, що відбуваються з моїм тілом (або тілом партнерки)» становив 4,7 у жінок і 3,8 у чоловіків. Така тенденція

свідчить про вищий рівень особистісного залучення жінок до пренатального періоду та емоційного супроводу майбутнього батьківства.

Ще однією важливою характеристикою емоційної сфери є здатність до адаптації, контролю емоцій і наявність емоційної підтримки. Жінки частіше, ніж чоловіки, вважають себе здатними легко пристосовуватися до змін (4,3 проти 4,0), а також оцінюють свій емоційний контроль у стресових ситуаціях дещо вищим (4,0 проти 3,5). Водночас вони частіше повідомляли про наявність емоційної підтримки (4,2) порівняно з чоловіками (3,6), що може сприяти загальному підвищенню емоційної стабільності в період очікування дитини.

Помітною є також вища тривожність жінок щодо майбутнього: твердження «Я часто відчуваю тривожність щодо майбутнього» отримало середній бал 3,9 серед жінок, у той час як серед чоловіків – 3,1. Це вказує на більшу емоційну вразливість жінок, яка, однак, супроводжується активним пошуком інформації: жінки продемонстрували вищу активність у пошуку знань про батьківство (4,5), ніж чоловіки (3,4), а також більшу довіру до власних інстинктів у цій сфері (4,1 проти 3,6).

Отже, результати свідчать про вищу емоційну включеність жінок у процес підготовки до батьківства, а також про їхню більшу потребу в розумінні, підтримці та рефлексії. Водночас відносно нижчі показники у чоловіків засвідчують потенційні зони розвитку, які потребують адресної підтримки – зокрема, в контексті формування емоційної залученості, саморефлексії та відкритого обговорення власних почуттів у межах партнерської взаємодії.

Таблиця 2.3

**Середні показники відповідей респондентів за твердженнями блоку
«Емоційність усвідомленого батьківства»**

№	Твердження	Середній бал (жінки)	Середній бал (чоловіки)
1	Я легко пристосовуюся до змін у житті	4,3	4,0
2	Я часто відчуваю тривожність щодо майбутнього	3,9	3,1
3	Я вмію контролювати свої емоції в стресових ситуаціях	4,0	3,5
4	Мені важливо розуміти процеси, що відбуваються з моїм тілом (або тілом партнерки)	4,7	3,8
5	Я активно шукаю інформацію про батьківство	4,5	3,4
6	Я маю емоційну підтримку	4,2	3,6
7	Я приймаю рішення без сильного емоційного напруження	3,8	3,7
8	Я довіряю своїм інстинктам у темі батьківства	4,1	3,6
9	Я відкрито висловлюю емоції	4,4	3,2
10	Я схильний(-а) аналізувати свої переживання	4,6	3,5

Отримані результати засвідчують вищу ступінь емоційної включеності майбутніх матерів у процес підготовки до батьківства, водночас вказуючи на нижчий рівень емоційної усвідомленості з боку чоловіків. Така різниця може бути зумовлена як соціокультурними очікуваннями, так і браком підтримки та просвітницьких ініціатив, орієнтованих саме на майбутніх татів.

Загалом, аналіз емоційно-вольового компонента дає підстави стверджувати, що ефективне формування усвідомленого батьківства вимагає не лише інформування, а й системної роботи з підвищення рівня емоційної зрілості та впевненості майбутніх батьків, особливо чоловіків.

Наступним кроком є аналіз поведінкового компонента, що дозволяє розширити уявлення про структурні характеристики усвідомленого ставлення до дитини та забезпечити комплексне висвітлення досліджуваного феномену.

На завершальному етапі здійснено аналіз поведінкового компонента усвідомленого ставлення до пре- та перинатального розвитку дитини, який відображає практичні прояви батьківської готовності. Йдеться як про безпосередні дії – наприклад, спілкування з дитиною до народження, участь у курсах чи звернення до фахівців, – так і про поведінкові наміри, що свідчать про готовність до реалізації батьківської ролі в майбутньому.

Попри початкову структурування опитування за когнітивною, емоційно-вольовою та поведінковою домінантами, низка питань має міжкомпонентний характер. Зокрема, деякі твердження, віднесені до когнітивного чи емоційного блоку, містять у собі поведінкові індикатори – наміри або дії, пов'язані з практичним втіленням батьківських установок. Саме тому в аналізі поведінкового компонента враховано не лише фактичні дії, а й мотиваційно-поведінкові прояви, що опосередковано відображають активність майбутніх батьків у сфері перинатального розвитку.

Важливим індикатором поведінкового компонента усвідомленого батьківства є безпосереднє практикування емоційної взаємодії з дитиною ще до її народження. З цією метою було проаналізовано відповіді на запитання: «Чи практикуєте ви спілкування з дитиною ще до її народження?», яке відображає ступінь реального залучення майбутніх батьків до формування психологічного контакту з немовлям на пренатальному етапі (рис. 2.2).



Рис 2.2. Розподіл відповідей жінок і чоловіків на запитання «Чи практикуєте ви спілкування з дитиною ще до її народження?»

Як видно з рис. 2.2, результати виявили чіткі гендерні відмінності у поведінковій реалізації батьківства. Серед жінок 59 % (18 осіб) зазначили, що регулярно спілкуються з дитиною під час вагітності, що свідчить про високий рівень практичної залученості. Серед чоловіків така практика є менш

поширеною: лише 35 % (11 осіб) відповіли, що роблять це регулярно. Водночас варіант «іноді» обрали 10 жінок (32 %) та 14 чоловіків (46 %), що свідчить про наявність мотиваційної готовності без стабільного закріплення поведінки. Відсутність такої взаємодії («ніколи») зафіксовано у 9 % жінок (3 особи) і 18 % чоловіків (6 осіб), що може свідчити про низьку інформованість або недостатнє усвідомлення значущості пренатального контакту з боку частини батьків, переважно чоловіків.

Доповненням до кількісного аналізу поведінкового компонента стали відповіді респондентів на відкрите запитання опитування: «Що, на вашу думку, найбільше вплинуло на ваше усвідомлення батьківства/материнства?». Ці відповіді дозволили виявити не лише джерела інформації, а й чинники, які спонукали до конкретних дій або внутрішньої готовності до батьківства. Здійснений тематичний аналіз показав, що найбільш поширеними були такі категорії: особистий досвід (наприклад, перша вагітність, втрати, догляд за дитиною в родині), підтримка партнера або родини, участь у курсах і консультаціях з фахівцями, а також самостійне вивчення теми через літературу чи онлайн-ресурси. Важливо, що частина респондентів (переважно жінки) прямо вказували на власну активну позицію як рушій змін у ставленні до майбутнього батьківства.

Таким чином, отримані якісні дані посилили висновки кількісного аналізу: поведінкова активність майбутніх батьків формується не лише під впливом знань чи емоційного стану, а й через життєвий досвід, підтримку з боку соціального оточення та усвідомлену мотивацію до відповідального батьківства. Це дозволяє стверджувати, що поведінковий компонент має багатовимірний характер і формується на перетині когнітивних, емоційних та особистісно-ціннісних орієнтацій.

З метою узагальнення результатів дослідження сформовано таблицю 2.4, яка ілюструє рівні сформованості когнітивно-оцінного, емоційно-вольового та поведінкового компонентів усвідомленого ставлення до пре- та перинатального розвитку дитини у жінок і чоловіків. Розподіл респондентів за рівнями

здійснювався на основі середніх показників відповідей за шкальними твердженнями опитування. Для кожного компонента обчислювався середній бал за п'ятибальною шкалою, після чого визначалися рівні сформованості:

– високий рівень – середнє значення від 4,1 до 5,0 бали, що свідчить про стабільно позитивні оцінки й сформоване усвідомлене ставлення;

– середній рівень – від 3,0 до 4,0 бали, що відображає помірно виражене, частково усвідомлене ставлення;

– низький рівень – менше 3,0 бали, що вказує на недостатню поінформованість, емоційну невпевненість або слабку поведінкову активність.

Такий підхід дозволив здійснити порівняння між жінками та чоловіками й окреслити загальні тенденції у структурі усвідомленого ставлення до батьківства.

Таблиця 2.4

Розподіл респондентів за рівнями сформованості компонентів усвідомленого ставлення до пре- та перинатального розвитку дитини (у межах статі, %, n)

Компонент	Рівень	Жінки (%)	Жінки (n)	Чоловіки (%)	Чоловіки (n)
Когнітивно-оцінний	Високий	38	12	16	5
	Середній	45	14	51	16
	Низький	17	5	33	10
Емоційно-вольовий	Високий	35	11	10	3
	Середній	48	15	50	16
	Низький	17	5	40	12
Поведінковий	Високий	32	10	6	2
	Середній	55	17	48	15
	Низький	13	4	46	14

Примітка: n – кількість респондентів у межах кожної статі (усього 31 жінка та 31 чоловік).

Як засвідчують узагальнені результати, представлені в таблиці 2.4, жінки значно частіше демонструють високий рівень сформованості усвідомленого ставлення до пре- та перинатального розвитку дитини в усіх трьох вимірах. Так, у когнітивно-оцінному компоненті високий рівень характерний для 38 % жінок проти лише 16 % чоловіків. У сфері емоційно-вольового компоненту гендерна асиметрія є ще більш вираженою: емоційну стабільність, усвідомлену готовність та впевненість у майбутньому батьківстві виявили 35 % жінок і лише 10 %

чоловіків. Особливо суттєвою є різниця в поведінковому компоненті – тобто у практичних діях, спрямованих на реалізацію батьківської ролі. Тут високий рівень зафіксовано у 32 % жінок, тоді як серед чоловіків – лише у 6 %.

У той же час середній рівень сформованості у всіх компонентах є домінантним серед чоловіків, що свідчить про наявність загального уявлення про батьківство без достатнього емоційного чи поведінкового закріплення. Високі показники низького рівня серед чоловіків, особливо в емоційно-вольовій (40 %) та поведінковій (46 %) площинах, можуть бути пов'язані з обмеженим досвідом, недостатньою поінформованістю, соціальними установками щодо батьківської ролі або з низькою особистою мотивацією до активної участі у процесах, пов'язаних із пренатальним розвитком дитини.

Отримані дані підтверджують актуальність розробки цілеспрямованих просвітницьких стратегій, особливо орієнтованих на чоловіків як майбутніх батьків. Такий підхід дозволяє не лише підвищити рівень інформованості, а й сприяти формуванню відповідального, емоційно залученого та поведінково активного ставлення до батьківства.

Для поглибленого розуміння особливостей усвідомленого ставлення до пре- та перинатального розвитку дитини доцільним є подальший аналіз відповідей партнерів у межах однієї пари. Такий підхід дозволяє виявити ступінь узгодженості поглядів, рівнів сформованості та можливі внутрішньопарні дисбаланси, що можуть мати значення для ефективної реалізації батьківських функцій.

Важливим етапом дослідження стало вивчення узгодженості відповідей у межах кожної з 31 пари, що взяла участь в опитуванні. Такий підхід дав змогу проаналізувати, наскільки партнери поділяють спільні уявлення, емоційне ставлення та поведінкову готовність щодо майбутнього батьківства.

Зафіксовано, що у 16 парах (51 %) спостерігається високий ступінь узгодженості, тобто партнери демонструють однакові або близькі рівні сформованості щонайменше двох із трьох компонентів (когнітивно-оцінного, емоційно-вольового, поведінкового). Така узгодженість може свідчити про

спільне інформування, взаємну підтримку та подібні ціннісні орієнтації щодо майбутнього батьківства.

У 10 парах (31 %) виявлено помірний рівень узгодженості – респонденти мають співпадіння в одному компоненті, водночас спостерігаються істотні відмінності в інших. Такі випадки можуть свідчити про часткову індивідуальну залученість одного з партнерів у тематику батьківства або про різний рівень досвіду та доступу до інформації.

Натомість у 6 парах (18 %) виявлено виражену неузгодженість – тобто партнери мали протилежні рівні сформованості хоча б у двох компонентах (наприклад, один демонструє високий рівень емоційно-вольової готовності, а інший – низький). Такий дисбаланс може ускладнювати спільну підготовку до батьківства, спричинювати емоційне напруження та потребує додаткової психологічної підтримки пари.

З метою деталізації результатів було запропоновано умовну типологію партнерських відповідей, яка відображає ступінь узгодженості у сформованості компонентів усвідомленого ставлення до пре- та перинатального розвитку дитини:

- узгоджені пари – обидва партнери демонструють подібні або ідентичні рівні сформованості принаймні у двох із трьох компонентів (51 %);
- частково узгодженні пари – фіксується взаємне компенсування: високий рівень сформованості одного з партнерів у певному компоненті поєднується з нижчим рівнем у другого, що свідчить про потенціал взаємопідтримки (31 %);
- пари з вираженою неузгодженістю – наявні суттєві контрасти в рівнях сформованості основних компонентів, що може вказувати на відмінності у ціннісних орієнтаціях, уявленнях про батьківство або недостатній рівень партнерської комунікації (18 %).

Структура типів партнерських відповідей представлена також у вигляді кругової діаграми (рис. 2.3), що ілюструє їх співвідношення у відсотках.



Рис. 2.3. Розподіл пар за рівнем узгодженості компонентів усвідомленого ставлення до пре- та перинатального розвитку дитини

Отримані результати підкреслюють важливість врахування не лише індивідуального, а й партнерського виміру у формуванні усвідомленого ставлення до батьківства. Такий підхід дозволяє виявити потенційні зони ризику та спрямувати просвітницьку роботу на гармонізацію родинної взаємодії.

Отже, результати емпіричного дослідження засвідчили наявність відмінностей у рівнях сформованості усвідомленого ставлення до пре- та перинатального розвитку дитини як на індивідуальному, так і на парному рівнях. Жінки переважно виявляють вищу когнітивну обізнаність, емоційну включеність і практичну готовність до батьківства, тоді як чоловіки демонструють переважно середній або низький рівень сформованості відповідних компонентів. Парний аналіз дав змогу виділити три типи партнерської взаємодії – узгоджені, частково узгодженні та неузгоджені пари, що підтверджує неоднорідність родинних моделей і акцентує на потребі в індивідуалізованому підході до підтримки подружніх пар.

Узагальнення отриманих результатів засвідчило наявність певних прогалин у формуванні усвідомленого ставлення до пре- та перинатального розвитку дитини – зокрема, недостатнього рівня поінформованості, емоційної готовності та поведінкової активності, особливо серед чоловіків. Виявлені тенденції підтвердили необхідність розроблення практико орієнтованої

психологічної програми «Усвідомлене батьківство», спрямованої на підвищення рівня обізнаності та розвиток партнерської взаємодії майбутніх батьків.

2.3. Програма психологічної підтримки майбутніх батьків, спрямована на розвиток їхнього усвідомленого ставлення до пре- та перинатального розвитку дитини, та результати її апробування

З огляду на результати емпіричного дослідження, які засвідчили нерівномірність сформованості усвідомленого ставлення майбутніх батьків до пре- та перинатального розвитку дитини, було розроблено комплексну програму «Усвідомлене батьківство».

Метою цієї програми є підвищення рівня усвідомленого ставлення майбутніх батьків до пре- та перинатального розвитку дитини шляхом інтеграції когнітивного, емоційного та поведінкового впливів, спрямованих на формування цілісного уявлення про батьківство. Програма орієнтована на розвиток відповідального, емоційно стабільного (здатного до саморегуляції емоційних станів) та рефлексивного ставлення до майбутнього батьківства, забезпечення узгоджених дій партнерів у взаємодії подружжя під час очікування дитини та зниження рівня психоемоційної напруженості.

Теоретико-методологічні основи програми «Усвідомлене батьківство» ґрунтуються на положеннях сучасної психології розвитку особистості та сім'ї, які розглядають людину як активного суб'єкта власного життєвого шляху [6; 8; 14; 18; 24; 28; 30]. Програма спирається на ідеї гуманістичної психології щодо самосвідомості, рефлексії та відповідальності особистості (І. Томаржевська [35; 36], І. Трубавіна [37], Л. Слюсар [34]) та на концепції свідомого й відповідального батьківства, які підкреслюють значення емоційної зрілості й партнерської взаємодії в період очікування дитини (Л. Буніна [6; 7], С. Красін [18-20], О. Романів, Б. Надь [30–32], І. Пузь [2; 28]).

Методологічна основа програми визначається системно-особистісним, гуманістичним, аксіологічним і біопсихосоціальним підходами, що забезпечують цілісне розуміння процесу формування усвідомленого ставлення майбутніх батьків до пре- та перинатального розвитку дитини. Зокрема, системно-особистісний підхід дозволяє розглядати усвідомлене батьківство як інтегративне утворення, що поєднує когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий компоненти; гуманістичний та аксіологічний підходи орієнтують на розвиток внутрішньої зрілості, самопізнання та моральної саморегуляції; а біопсихосоціальний – відображає взаємозв'язок психологічних, біологічних і соціальних чинників пре- та перинатального розвитку [45; 47; 50; 55].

Програму реалізовано в онлайн форматі, що забезпечує можливість взаємодії між учасниками незалежно від їхнього місця перебування, створює простір для психологічної підтримки та обміну досвідом у зручному середовищі. Такий підхід відповідає сучасним тенденціям дистанційної психологічної допомоги та узгоджується з принципами гуманістичної й перинатальної психології, у межах яких важливими вважаються емоційна присутність, емпатійне спілкування та підтримка, що сприяють стабілізації психоемоційного стану майбутніх батьків [2; 28; 30–32].

Структура програми охоплює шість групових занять, що відображають компонентну будову усвідомленого ставлення до пре- та перинатального розвитку: когнітивно-інформаційний, емоційно-рефлексивний, поведінково-практичний етапи. Завершує програму інтеграційний етап. Така послідовність сприяє поступовому переходу від засвоєння знань до рефлексії й практичного закріплення навичок.

Обрана тривалість узгоджується з рекомендаціями Європейської асоціації перинатальної психології та дослідженнями зарубіжних фахівців, згідно з якими оптимальна кількість зустрічей для груп підтримки майбутніх батьків становить від п'яти до восьми [10; 45; 47; 55].

Під час розроблення програми враховано результати емпіричного дослідження, які засвідчили потребу в підвищенні рівня психологічної

обізнаності про пренатальний розвиток дитини, рефлексивності узгодженості дій батьків щодо прийняття рішень і взаємодії, що забезпечує формування зрілого, відповідального ставлення до батьківства.

На основі результатів нашого дослідження для апробації програми було відібрано п'ять сімейних пар (10 осіб), які перебували в очікуванні народження першої дитини (II-III триместр вагітності) та виявили високий рівень мотивації до особистісного зростання і відкритості до психологічної роботи.

Реалізація програми відбувалася на базі Благодійної організації «Благодійний фонд 280 днів » (м. Київ) у період з 22.09.2025 по 24.10.2025 року. Такий формат дав змогу перевірити ефективність розроблених змістових блоків у реальних умовах групової взаємодії майбутніх батьків.

Добір учасників здійснювався на добровільних засадах серед респондентів емпіричного дослідження. Обмежена кількість учасників сприяла створенню довірчої атмосфери, рефлексії й можливості індивідуалізації підходів до кожної пари, що забезпечило динаміку взаємодії в малих групах.

Психолог виступав ключовою фігурою реалізації програми, забезпечуючи її методичну та організаційну цілісність.

Його професійна діяльність охоплювала такі функції:

- ведення групових занять із дотриманням принципів психологічної безпеки, етичності та партнерського спілкування;
- фасилітація парних вправ і створення умов для конструктивного діалогу між партнерами;
- модерація Telegram-групи та підтримання активної комунікації між учасниками;
- індивідуальний супровід майбутніх матерів/батьків, що передбачав надання консультаційних відповідей на запитання, пов'язані з емоційними чи поведінковими труднощами під час участі у програмі.

Критеріями відбору психолога для проведення програми є:

- наявність фахової освіти у галузі психології (переважно зі спеціалізацією «психологія сім'ї» або «перинатальна психологія»);

- досвід роботи з подружніми парами або майбутніми батьками;
- володіння сучасними психотехніками групової взаємодії, методами фасилітації, ведення дискусій, арттерапії та техніками когнітивно-поведінкового підходу;
- знання специфіки формування усвідомленого батьківства, зокрема особливостей пре- та перинатального періоду, психологічної адаптації вагітних і майбутніх татів;
- уміння створювати довірливу атмосферу,
- здатність підтримувати баланс між інформаційним, емоційним та рефлексивним компонентами психологічного втручання.

Таким чином, психолог забезпечує професійне керівництво всіма етапами програми, сприяє розвитку в учасників рефлексії, емоційної стабільності та партнерської взаємопідтримки.

Реалізація програми здійснювалася дистанційною в онлайн форматі. Такий підхід забезпечував гнучкість участі, підвищував доступність психологічної підтримки.

Онлайн зустрічі проводилися один раз на тиждень упродовж шести тижнів тривалістю близько 60 хвилин, а між ними учасники здійснювали самостійну роботу з використанням трьох додаткових ресурсів. Особливе місце відводилося «Щоденнику підготовки до народження дитини», який передбачав щоденну фіксацію емоційних станів, думок, дій і рефлексій, сприяючи усвідомленню внутрішніх переживань та розвитку відповідального ставлення до батьківства.

Додатково забезпечувалася дистанційна підтримка в закритій Telegram-групі, де учасники мали можливість обмінюватися спостереженнями, отримувати тематичні мікроінфографіки, подкасти та мультимедійні матеріали, а також консультаційні рекомендації від психолога. Поєднання самостійного опрацювання і онлайн заняття забезпечувало сталість взаємодії, посилювало залученість і створювало умови для інтеграції нового досвіду в повсякденне життя.

Програма «Усвідомлене батьківство» представлено як систему занять для майбутніх батьків і три додаткові інформаційно-психологічні ресурси, спрямовані на підвищення усвідомленості майбутніх батьків, розвиток емоційної зрілості та узгодженості дій партнерів. Кожен ресурс розроблено відповідно до компонентної структури усвідомленого ставлення (когнітивно-оцінного, емоційно-вольового та поведінкового) і етапів становлення відповідального батьківства.

До складу інформаційно-психологічних ресурсів входять:

1. Щоденник підготовки до народження дитини – інструмент самостереження, який сприяє розвитку емоційної грамотності, рефлексії та партнерської комунікації (**Додаток Б**).

2. Серія мікроінфографік «Твоя психологія батьківства» – візуально-просвітницький матеріал, орієнтований на закріплення знань і підтримку мотивації до саморозвитку (**Додаток В**).

3. Буклет «Підготовка до батьківства: що справді важливо» – структуроване джерело науково обґрунтованої інформації, порад і рекомендацій, розроблене у доступній формі для подружніх пар (**Додаток Г**).

Кожен із цих ресурсів виконує самостійну функцію, і водночас їх об'єднано в інтерактивну частину програми, що складається з групових занять з майбутніми батьками. У межах таких занять учасників залучають до парних дискусій, арттерапевтичних вправ, письмових практик, групових обговорень та ефлексії. Така взаємодія забезпечує поєднання розуміння змісту батьківства, емоційного проживання та поведінкового закріплення ключових ідей усвідомленого ставлення до дитини.

З метою повного розкриття логіки реалізації програми нижче подано її змістову структуру, яка охоплює тематичні етапи, цілі, форми роботи та способи інтеграції інформаційно-психологічних ресурсів.

Структура програми «Усвідомлене батьківство»

Тиждень 1. Фетальна комунікація: як це працює?

Мета заняття 1: сформувати в учасників розуміння можливостей емоційного контакту з дитиною ще до народження, усвідомлення значення спільної участі матері й батька в цьому процесі та розвитку партнерської взаємопідтримки.

Перший тиждень програми має установчий характер. На цьому етапі відбувається знайомство учасників і психолога, формулюються правила групової взаємодії, створюється довірлива атмосфера. Психолог презентує основні поняття програми – *усвідомлене батьківство, партнерська взаємодія, фетальна комунікація, емоційна готовність до батьківства* – та окреслює їхній зв'язок із психологічним благополуччям сім'ї.

Структура заняття №1

1. *Вступне коло*: знайомство, визначення очікувань і спільних правил групи.
2. *Міні-лекція психолога «Фетальна комунікація як початок стосунків із дитиною»* – розкриття ідеї про те, що контакт із дитиною починається ще до її народження та базується на емоціях, голосі, дотиках і тілесній присутності батьків.
3. *Перегляд і обговорення відео «Пренатальний розвиток людини»* – фіксація уваги на тому, як зовнішнє середовище, емоції та поведінка батьків впливають на плід.
4. *Парна вправа «Послання дитині»* – чоловік і жінка окремо пишуть коротке звернення до майбутньої дитини («Що я хочу сказати тобі вже зараз?»), після чого обговорюють свої емоції в парі та групі.
5. *Вправа «Наші сильні сторони»* – у парах учасники визначають якості, які допомагають їм бути турботливими й відповідальними батьками, формують спільний перелік «ресурсів сім'ї».
6. *Арттерапевтична вправа «Моє послання дитині»* (на основі мікроінфографіки «Фетальна комунікація: як це працює», серія «Твоя психологія батьківства»). Після короткого обговорення інфографіки, що демонструє способи встановлення зв'язку з дитиною через голос, дотики, ритуали, музику й

спільні емоційні переживання, учасникам пропонується арттерапевтична вправа «Моє послання дитині». Кожен створює символічне зображення (малюнок або кольорову композицію), яке передає емоційний контакт із дитиною, а потім ділиться відчуттями в групі. Така активність сприяє усвідомленню внутрішнього зв'язку, розвитку емоційної чутливості та партнерської взаємопідтримки.

7. *Рефлексивне коло*: учасники діляться відчуттями, що виникли під час виконання завдань, і визначають свої подальші наміри щодо встановлення контакту з дитиною.

Інформаційний супровід:

- Психолог пропонує звернутися до першого блоку буклета «Роль обох батьків у перинатальний період», де висвітлено біо-психо-соціальне значення участі обох партнерів у пренатальному розвитку дитини, а також наведено поради щодо підтримання емоційного контакту та партнерської злагоди.

- У Telegram-каналі надсилається перша інфографіка серії «Твоя психологія батьківства» – «Фетальна комунікація: як це працює», що унаочнює інформацію заняття й містить короткі поради для батьків.

- Використання щоденника: учасники розпочинають ведення «Щоденника підготовки до народження дитини», заповнюючи блоки «Емоції дня» та «Думки і знання». Це сприяє розвитку саморефлексії, усвідомленню власних емоцій і перших відчуттів взаємодії з дитиною.

Домашнє завдання:

- продовжити заповнення щоденника, описати емоції під час взаємодії з дитиною (розмови, дотики, уявлення);

- ознайомитися з буклетом (блок «Роль обох батьків у перинатальний період»);

- переглянути мультимедійні матеріали тижня у Telegram-каналі.

Тиждень 2. Тривожність – не ворог, а сигнал

Мета заняття 2: навчити майбутніх батьків розпізнавати, приймати й регулювати власні емоційні стани у період очікування дитини.

Заняття розпочинається з короткої бесіди про роль емоцій і тривожності як природного сигналу адаптації, необхідного для психологічної стабільності жінки під час вагітності.

Структура заняття 2

1. *Міні-коло «Які емоції як майбутня мама/тато я переживаю найчастіше?»* – обговорення, спрямоване на усвідомлення емоційних реакцій і зниження напруги.
2. *Перегляд і обговорення подкасту «Є сенс говорити про емоції»* (<https://www.youtube.com/watch?v=NHWiJnhwKmM>) – фрагмент бесіди з психологами Євгеном Карпенком і Мар'яною Франко, присвячений розумінню природи емоцій, їхнього впливу на здоров'я, відмінності між базовими емоціями та способам їх екологічного вираження.
3. *Міні-дискусія «Як говорити про свої емоції з партнером?»* – обмін враженнями після подкасту, розвиток навичок емоційної відкритості, партнерської підтримки та довіри в парі.
4. *Арттерапевтична вправа «Дошка настрою»* – створення візуального колажу з кольорів, образів та фраз, що відображають емоційний стан і сподівання, пов'язані з батьківством. Вправа сприяє розвитку емоційної усвідомленості й гармонізації внутрішнього стану.
5. *Вправа «Родинна мудрість»* – попарна робота, під час якої учасники діляться власними або почутими життєвими порадами про те, як зберігати емоційну рівновагу, підтримку та довіру у стосунках під час очікування дитини. Після обговорення кожна пара формує короткий список «родинних правил спокою» (3–5 пунктів) і занотовує його у спільний щоденник. Вправа сприяє усвідомленню ресурсів пари, формуванню почуття єдності та розвитку навичок партнерської взаємопідтримки.
6. *Обговорення мікроінфографіки «Тривожність – сигнал» (серія «Твоя психологія батьківства»)* – короткий візуальний огляд ключових положень про роль емоцій і способи їх саморегуляції.

Інформаційний супровід:

– До заняття інтегровано другу інфографіку серії «Твоя психологія батьківства», що поширюється у Telegram-каналі програми. Вона візуально підкріплює матеріал тижня, містить стислі тези про природу тривожності, поради щодо її прийняття та м'які мотиваційні повідомлення. Формат спрямований на зручне засвоєння інформації, зокрема майбутніми батьками-чоловіками, які віддають перевагу графічному поданню змісту.

– Психолог також звертає увагу учасників на розділи буклета «Рекомендації психологів щодо підтримки партнера та самопідготовки» і «Нормалізація емоційних переживань», що містять конкретні поради зі зниження тривожності та підтримки емоційної рівноваги в парі.

– Особлива увага приділяється щоденнику, який використовується як інструмент рефлексії та емоційного самоспостереження. Учасники заповнюють блоки «Емоції дня», «Питання до себе» і «Рефлексія дня», що дозволяє інтегрувати знання заняття у власний досвід і помічати зміни внутрішнього стану.

Домашнє завдання:

- продовжити заповнення щоденника;
- прослухати рекомендований подкаст із Telegram-каналу;
- ознайомитися з блоком буклета «Нормалізація емоційних переживань» (стор. 5);
- переглянути мікроінфографіку тижня «Тривожність — сигнал» у Telegram-групі.

Тиждень 3. Батьківство починається з контакту

Мета заняття 3: сформувати усвідомлення значення щоденних дій та ритуалів як способів емоційного наближення до дитини, розвинути навички турботи й партнерської взаємопідтримки.

Третій тиждень програми має практико-орієнтований характер і присвячений формуванню досвіду взаємодії майбутніх батьків між собою та з дитиною, що розвивається в утробі матері. Акцент робиться на щоденних звичках і ритуалах, які створюють основу для емоційного зв'язку в сім'ї.

Психолог наголошує, що контакт із дитиною – це не лише думки чи емоції, а й конкретні дії, які допомагають батькам відчувати свою включеність у процес очікування.

Структура заняття 3:

1. *Вступне обговорення:* короткий обмін спостереженнями зі щоденника (розділи «Емоції дня» та «Поведінкові дії»), що дозволяє виявити індивідуальні способи встановлення контакту з дитиною.

2. *Практикум «Мої три способи бути ближче до малюка»* – учасники (чоловіки й жінки працюють окремо) записують три конкретні дії, які допомагають відчувати зв'язок із дитиною (розмови, дотики, музика, спільне планування). Після обговорення в підгрупах відбувається презентація ідей у загальному колі.

3. *Парна вправа «Сімейний ритуал контакту»* – подружні пари створюють власну невелику практику, яка допоможе підтримувати щоденний зв'язок із дитиною (наприклад, вечірнє читання, спільне прослуховування музики, підготовка дитячих речей). Вправа сприяє розвитку відповідальності й партнерської взаємодії.

4. *Перегляд короткого мультимедійного відео «Очікуючи малюка: топ-5 фільмів для майбутніх батьків»* (із Telegram-каналу) та обговорення того, як візуальні приклади допомагають переосмислити власні ролі й очікування. За можливості учасникам пропонується обрати один із рекомендованих фільмів для спільного перегляду, після чого – провести попарне або групове обговорення на основі запитань, підготовлених психологом.

5. *Групове обговорення інфографіки «Як формується зв'язок із дитиною?»* (серія «Твоя психологія батьківства») – аналіз способів створення емоційного контакту через дії, присутність і слова.

6. *Рефлексивне коло «Контакт як дія»* – учасники діляться власними відчуттями, новими ідеями й внутрішніми змінами, що з'явилися після виконання вправ.

Інформаційний супровід:

Психолог пропонує звернутися до відповідного розділу буклета *«Побутова і психоемоційна підготовка до народження дитини»*, який містить покрокові поради щодо створення стабільного емоційного простору та щоденних дій, що сприяють формуванню зв'язку майбутніх батьків із дитиною.

У Telegram-каналі надсилається *третя інфографіка серії «Твоя психологія батьківства»* – *«Як формується зв'язок із дитиною?»*, де подано прості візуальні приклади дотиків, розмов, спільного часу та сімейних ритуалів.

Використання щоденника:

Учасники продовжують роботу з *«Щоденником підготовки до народження дитини»*, фіксуючи власні спроби налагодження контакту з дитиною. Особливу увагу учасникам пропонується приділити блокам *«Поведінкові дії»* і *«Рефлексія дня»* – опису того, які конкретні дії створюють відчуття зв'язку, спокою та радості.

Домашнє завдання:

- започаткувати один сімейний ритуал контакту (наприклад, спільне читання, колискова, щоденне звернення до малюка);
- у щоденнику описати свої емоції й думки, пов'язані з цим ритуалом;
- ознайомитися з буклетом (блок *«Побутова і психоемоційна підготовка до народження дитини»*) та мультимедійною добіркою у Telegram-каналі.

Тиждень 4. Міфи про батьківство

Мета заняття 4: подолати поширені стереотипи щодо ролі матері й батька, сформувані реалістичне уявлення про зміст і виклики майбутнього батьківства, розвинути критичне мислення та партнерське уявлення про сімейні ролі.

Четвертий тиждень програми присвячений усвідомленню соціальних і культурних уявлень про батьківство, які впливають на емоційний стан майбутніх батьків і якість їхньої взаємодії. Особлива увага приділяється переосмисленню стереотипів, нормалізації емоційних реакцій і зміцненню партнерської підтримки.

Структура заняття 4:

1. *Вступне обговорення.* Короткий аналіз спостережень зі щоденника (розділ «Думки і знання»). Психолог підводить учасників до теми впливу суспільних очікувань на формування уявлень про роль батька й матері.

2. *Міні-вікторина «Міф чи правда?»* Робота в парах. Учасники отримують добірку поширених тверджень про вагітність і виховання (наприклад: «Мати інтуїтивно знає, що потрібно дитині», «Чоловік не здатен зрозуміти стан жінки під час вагітності») та визначають, чи відповідають вони дійсності. Після короткого обговорення психолог надає наукове пояснення та розвіює найпоширеніші міфи. Перелік тверджень для міні-вікторини подано в додатках (Додаток Д).

3. *Робота з розділом буклета «Міфи та дезінформація про вагітність і батьківство».* Обговорення типових хибних переконань і пошук шляхів їх подолання. Акцент робиться на важливості рівної участі обох партнерів у підготовці до народження дитини.

4. *Групова вправа «Міфи, у які ми вірили».* Учасникам пропонується розглянути інфографіку «Міфи про батьківство» (серія «Твоя психологія батьківства») і вибрати твердження, які раніше здавалися їм правдивими. Далі відбувається коротке обговорення у загальному колі: які переконання змінилися після участі у програмі та що стало новим відкриттям. Психолог підсумовує, пояснюючи, як руйнування міфів сприяє формуванню більш усвідомленого й гнучкого ставлення до батьківства. Для закріплення результату учасники створюють символічну «карту усвідомленого батьківства» – малюнок або колаж, який відображає їхнє нове бачення ролі мами й тата.

5. *Вправа «Сімейні цінності».* Пари формулюють три головні принципи, яких прагнуть дотримуватися у вихованні дитини. Результати коротко презентуються у групі.

6. *Письмова вправа «Новий погляд».* Кожен учасник формулює особисте твердження, яке спростовує один із поширених міфів, і записує його у щоденнику (розділ «Питання до себе» або «Рефлексія дня»).

7. *Підсумкове коло.* Обговорення вражень, нових усвідомлень і змін у ставленні до ролі батька й матері.

Інформаційний супровід:

Психолог рекомендує звернутися до двох розділів буклета:

– *«Міфи про вагітність і батьківство»* – для критичного аналізу суспільних установок;

– *«Рекомендації психологів щодо підтримки партнера та самопідготовки»* – для розвитку партнерського розуміння та узгодженості очікувань.

У Telegram-каналі надсилається четверта мікроінфографіка серії *«Твоя психологія батьківства»* – *«Міфи про батьківство»*, а також добірка *«Позитивні фільми для вагітних»*, що представлена в *Додатку Е*. Перегляд фільмів сприяє емоційному розвантаженню, переосмисленню сімейних ролей і формуванню позитивного ставлення до майбутнього батьківства.

Використання щоденника:

Учасники продовжують індивідуальну роботу з *«Щоденником підготовки до народження дитини»*, фокусуючись на розділах:

– *«Мої емоції сьогодні»* – усвідомлення власних емоцій, пов'язаних із темою батьківства;

– *«Що я сьогодні дізнався / зрозуміла»* – фіксація нових знань після заняття;

– *«Питання, яке виникло сьогодні»* – коротке запитання до себе або партнера: *«Який міф про батьківство мені найскладніше відпустити?»*;

– *«Рефлексія дня»* – короткий підсумок про зміну власних переконань і ставлення до ролей матері й батька.

Домашнє завдання:

– заповнити щоденник відповідно до зазначених блоків, зосереджуючись на переосмисленні власних уявлень про батьківство;

– у Telegram-групі коротко поділитися думками про те, які міфи були найскладнішими для перегляду;

– ознайомитися з мультимедійною добіркою «Фільми про вагітних для вагітних», яка ілюструє різні сценарії взаємодії батьків і допомагає осмислити реалістичні ролі у майбутній сім'ї.

Тиждень 5. Роль батька у пренатальному періоді

Мета заняття 5: усвідомити значення чоловічої участі у період вагітності, розвинути відповідальне ставлення до батьківства, поглибити партнерську взаємопідтримку та сформувати спільне бачення післяпологового періоду.

П'ятий тиждень програми присвячений осмисленню місця батька у системі сімейних стосунків під час вагітності та після народження дитини. Акцент робиться на партнерській взаємодії, емоційній залученості чоловіка та формуванню його батьківської ідентичності.

Структура заняття 5:

1. *Вступне обговорення.* Психолог пропонує коротку дискусію «Яку роль може відігравати батько під час вагітності?», звертаючи увагу на приклади з життя учасників і типові труднощі чоловічої залученості.

2. *Вправа «Рюкзак для батька».* Кожен чоловік визначає, що «візьме із собою» до пологового будинку — не лише предмети, а й внутрішні ресурси (терпіння, підтримку, спокій, гумор). Вправа завершується коротким обговоренням: «Що я можу зробити, щоб моя присутність стала ресурсом для партнерки?»

3. *Практикум «Моя участь у перші місяці життя дитини».* Пари створюють спільну таблицю або схему розподілу відповідальностей (нічні чергування, догляд, побутові справи). Це допомагає заздалегідь проговорити очікування, уникнути напруги та зміцнити партнерську взаємодію.

4. *Прослуховування відеофрагмента «Про зачаття, вагітність, триместри, пологи».* (<https://www.youtube.com/watch?v=61FppVCaY5k>). Психолог пропонує учасникам прослухати фрагмент відеоматеріалу, у якому розглядається емоційне сприйняття вагітності чоловіками, їхня роль у партнерській взаємодії та вплив чоловічої участі на сімейний баланс. Після прослуховування проводиться колективне обговорення у форматі кола:

- які емоції, переживання та думки найчастіше супроводжують чоловіка під час вагітності партнерки;

- як жінка може підтримати партнера у цей період;

- що допомагає подружжю зберігати взаєморозуміння та близькість.

5. *Рефлексивна вправа «Спільна підтримка».* Пари обговорюють, у який спосіб вони вже підтримують одне одного, та записують три ідеї для посилення взаємопідтримки у період очікування дитини.

6. *Підсумкове коло.* Кожна пара ділиться коротким висловлюванням: *«Що я зрозумів(-ла) про роль батька в нашій сім'ї?»*

Інформаційний супровід:

Учасникам пропонується звернутися до двох розділів буклета:

- *«Роль обох батьків у перинатальний період»* – як джерела інформації про психологічне й соціальне значення участі батька;

- *«Побутова і психоемоційна підготовка до народження дитини»* – для практичного планування сімейних завдань.

У Telegram-каналі надсилається п'ята мікроінфографіка серії *«Твоя психологія батьківства»* – *«Роль батька у пренатальному періоді»*, а також відео *«Вагітність очима чоловіка»* і добірка *«Позитивні фільми для майбутніх тат»*. Для чоловіків додатково функціонує міні-чат *«Таткове коло»*, де вони можуть обмінюватися власними спостереженнями без формальних обмежень.

Використання щоденника:

Учасники продовжують щоденну роботу, зосереджуючись на таких розділах:

- *«Що я сьогодні дізнався / зрозуміла»* – нові усвідомлення про роль батька;

- *«Що я зробив(-ла) для підготовки до народження дитини»* – конкретні дії, пов'язані з участю чоловіка;

- *«Питання, яке виникло сьогодні»* – запитання до себе або партнера: *«Як я можу підтримати свого(ю) партнера/ку найближчим часом?»*;

- *«Рефлексія дня»* – підсумок про зміни у сприйнятті спільного батьківства.

Домашнє завдання:

- завершити роботу зі щоденником, підсумувавши власні відкриття за всі тижні (розділ «*Рефлексія дня*» – підсумкова рефлексія програми);
- разом із партнером заповнити блок «*Сімейний план дій після народження дитини*» (буклета ст. 6);
- у Telegram-групі поділитися коротким повідомленням «Що я беру з цієї програми у своє батьківство».

Тиждень 6. Наш досвід роботи в групі

Мета заняття 6: узагальнити результати участі в програмі, підкріпити позитивний досвід партнерської взаємодії, закріпити навички саморефлексії та усвідомленого ставлення до батьківства.

Підсумковий тиждень має на меті інтеграцію отриманих знань, емоцій і практичних навичок. Заняття сприяє усвідомленню особистих і парних змін, підсилює почуття підтримки в групі та формує готовність до подальшого самостійного розвитку після завершення програми.

Структура заняття 6:

1. Вступне коло «Що змінилося в мені за час програми?» Кожен учасник ділиться коротким висловлюванням про власні відкриття, зміни у сприйнятті ролі батька чи матері, нові емоційні стани.
2. Вправа «Мій символ батьківства». Пари створюють спільний символ або колаж, який відображає їхній досвід підготовки до батьківства (зображення, слова, кольори, фотографії, фрази). Психолог пропонує коротку рефлексію: «*Що означає цей символ для нашої сім'ї?*»
3. Групова рефлексія результатів. Психолог узагальнює динаміку змін, звертаючи увагу на розвиток когнітивного розуміння, емоційної відкритості та поведінкової готовності до усвідомленого батьківства – здатності застосовувати набуті знання, емоційні та комунікативні навички у щоденній взаємодії з партнером і дитиною. Під час обговорення учасники порівнюють свої початкові очікування з теперішніми уявленнями про роль батька й матері.

4. Робота з «Щоденником підготовки до народження дитини». Учасники заповнюють завершальні блоки *«Рефлексія дня»* та *«Підсумок програми»*, де формулюють власне бачення подальших кроків після завершення групи.

5. Підсумкова вправа «Коло підтримки». Кожна пара формулює одне побажання для інших учасників – як символ спільного досвіду та єдності.

6. Вручення сертифікатів участі та фінальне слово психолога. Підкреслюється цінність пройденого шляху, відкритість до подальшої взаємодії та можливість залишатися в Telegram-групі як у просторі взаємопідтримки.

Інформаційний супровід:

– Учасникам пропонується зберегти електронні версії буклета, інфографік і мультимедійних матеріалів для подальшого використання в сімейному колі.

Домашнє завдання:

– завершити щоденник, сформулювавши короткий лист до майбутнього «я» (після народження дитини): *«Що я хочу пам'ятати про цей час?»*;

– у Telegram-групі залишити коротке повідомлення-відгук про власний досвід участі;

– за бажанням – продовжити заповнювати щоденник у перші місяці після народження дитини як інструмент самоспостереження й партнерської рефлексії

Тематика серії мікроінфографік «Твоя психологія батьківства» узгоджується з логікою реалізації програми та підтримує кожен її тематичний блок. Розсилання інфографік здійснювалося щотижнево у закритому Telegram-каналі, що забезпечувало безперервність інформаційного супроводу та можливість повторного звернення до матеріалів у зручний час (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Графік тематичної розсилки серії «Твоя психологія батьківства»

Тиждень	Тема інфографіки	Ключовий акцент
1	Фетальна комунікація: як це працює?	Усвідомлення важливості емоційного контакту з дитиною ще до народження
2	Тривожність – не ворог, а сигнал	Підтримка емоційного стану, розвиток саморефлексії та довіри до власних почуттів
3	Як формується зв'язок із дитиною?	Практичні дії та щоденні ритуали, що сприяють встановленню емоційного зв'язку
4	Міфи про батьківство	Розвінчання стереотипів і формування адекватних очікувань щодо батьківської ролі
5	Роль батька у пренатальному періоді	Усвідомлення значущості чоловічої участі та партнерської підтримки під час вагітності
6	Наш досвід роботи в групі	Підбиття підсумків участі в програмі, рефлексія особистісних і сімейних змін

З метою підсилення інформаційного та емоційного впливу програми було розроблено добірку мультимедійного контенту, що виконує функцію візуально-аудіального супроводу учасників. Її призначення полягає у поглибленні засвоєння матеріалу, формуванні емоційного зв'язку з тематикою занять та залученні майбутніх батьків до активного особистісного осмислення змісту.

Добірка містить короткі відео, документальні мініфільми, подкасти та візуальні матеріали, які узгоджуються з тематикою кожного тижня програми й надсилаються учасникам через закритий Telegram-канал (*Додаток Е*). Кожен мультимедійний блок підсилює ключові смислові акценти відповідного заняття, сприяє емоційному зануренню в тему, розвитку саморефлексії, подоланню стереотипів і формуванню усвідомленого ставлення до батьківства.

Усі мультимедійні ресурси були попередньо відібрані з урахуванням їхньої наукової достовірності, психологічної доцільності, доступності та відповідності змісту програми. Формат поєднання онлайн занять із взаємодією через Telegram-канал забезпечує постійний доступ до інформаційних матеріалів, зручність їх використання та можливість створення індивідуальної інформаційно-психологічної бібліотеки. Такий підхід не лише сприяє підвищенню рівня усвідомленості майбутніх батьків, а й підтримує сталість психологічного супроводу між зустрічами.

Загалом програма «Усвідомлене батьківство» є інноваційною формою психологічної підтримки, що інтегрує інформування, емоційне залучення та

поведінкову активізацію учасників. Її реалізація базується на системному поєднанні просвітницьких, інтерактивних і рефлексивних методів роботи, спрямованих на формування відповідального ставлення жінок і чоловіків до майбутнього батьківства, розвиток узгоджених дій партнерів та зміцнення сімейної взаємодії. Структуру та тематику програми подано у *Додатку Ж*.

Результати реалізації програми «Усвідомлене батьківство» свідчать про її позитивний вплив на емоційний стан учасників і рівень їхньої психологічної готовності до майбутнього батьківства. Отримано низку схвальних відгуків, які засвідчують ефективність обраних форм роботи, довіру до тренінгового формату та значущість групової підтримки (Додаток З).

Аналіз отриманих відгуків свідчить, що учасники високо оцінили практичну спрямованість програми, її зміст та просвітницьку цінність. Вони відзначають, що участь у заняттях допомогла краще усвідомити важливість ролі батька у період вагітності, знизити рівень тривожності, покращити взаєморозуміння у подружніх стосунках і сформувати відчуття психологічної готовності до батьківства.

Так, один із учасників зазначив, що «курс допоміг усвідомити, наскільки важлива участь батька навіть на етапі вагітності, а спілкування з дружиною стало теплішим і підтримувальним». Інша учасниця відзначила, що «завдяки вправам і відеоматеріалам я відчула наш зв'язок із дитиною ще до народження, навчилась приймати власні емоції та стала впевненішою». У кількох відгуках підкреслено роль ведучої як психологічного наставника, який «допомагає усвідомлено проживати період вагітності та долати тривоги».

У більшості коментарів виявлено подяку за доступну подачу матеріалу, практичні вправи та можливість обговорювати актуальні теми у безпечному середовищі. Висловлено також цінування за залучення обох батьків, що «зміцнює стосунки та готує сім'ю до нового етапу життя».

Серед найбільш позитивно оцінених аспектів програми учасники назвали:

- атмосферу підтримки у групі;

- доступність інформації про психологічні та фізіологічні аспекти вагітності;
- практичні вправи на встановлення емоційного контакту з дитиною;
- спільну участь подружжя, яка сприяє розвитку партнерства у сімейних відносинах.

Спостереження за груповою динамікою підтверджують тенденцію до зростання рівня рефлексивності, партнерської підтримки та емпатійності. Учасники проявляють активність під час онлайн-занять, виявляють готовність до саморозкриття, конструктивно реагують на емоційні ситуації та демонструють поступове зниження напруження у комунікації.

На рис. 2.4 подано фрагмент спільного онлайн-заняття програми, проведеного у середовищі Zoom, що ілюструє безпосередню взаємодію учасників і позитивний емоційний клімат у групі.



Рис. 2.4. Фрагмент онлайн-заняття програми «Усвідомлене батьківство» (платформа Zoom)

Таким чином, програма «Усвідомлене батьківство» довела свою актуальність і практичну значущість у системі психологічного супроводу майбутніх батьків. Її реалізація сприяє створенню простору для усвідомленого проживання періоду вагітності, розвитку взаємопідтримки у подружжі та формуванню готовності до нової ролі батька й матері. З урахуванням отриманих проміжних результатів, програму можна розглядати як ефективну модель профілактики емоційних напружень у сімейній системі та зміцнення

психологічного благополуччя майбутніх батьків, що визначає доцільність її подальшого впровадження в освітньо-психологічну практику.

Висновки до розділу 2

У другому розділі здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей усвідомленого ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини, що дало змогу визначити структурні компоненти цього феномена, рівні їх сформованості та виявити специфіку індивідуальних і партнерських відмінностей.

Метою емпіричного етапу дослідження є вивчення рівня сформованості усвідомленого ставлення до пре- та перинатального розвитку дитини у партнерських (подружніх) парах, з урахуванням індивідуальних і гендерних відмінностей.

Інструментарієм дослідження виступило авторське опитування «Ставлення батьків до пре – та перинатального розвитку дитини», розроблене відповідно до теоретичної моделі структури усвідомленого батьківства.

Результати дослідження підтвердили, що усвідомлене ставлення майбутніх батьків є багатовимірним утворенням, яке охоплює когнітивно-оцінний, емоційно-вольовий і поведінковий компоненти. Виявлено, що жінки мають загалом вищий рівень поінформованості, ніж чоловіки, про пре- та перинатальний розвиток дитини, емоційну готовність до материнства й активніше проявляють поведінкову участь у підготовці до народження дитини. Чоловіки, натомість, демонструють переважно середній або нижчий рівень сформованості досліджуваних компонентів, що свідчить про потребу в цілеспрямованій інформаційній і психологічній підтримці майбутніх татів.

Проведений парний аналіз дозволив виявити три типи партнерських моделей ставлення до майбутнього батьківства: узгоджені пари, у яких обидва партнери демонструють подібний рівень усвідомленості; частково узгоджені пари, де рівень сформованості компонентів має незначні розбіжності; та пари з вираженою неузгодженістю, що характеризуються істотними відмінностями у

когнітивному, емоційному або поведінковому вимірах. Такі результати підтверджують значущість гармонізації партнерських стосунків і розвитку спільного ціннісного бачення батьківства.

Узагальнення даних засвідчило наявність певних прогалин у поінформованості, емоційній зрілості та поведінковій активності, особливо серед чоловіків, що обґрунтовує потребу у впровадженні спеціальних психопросвітницьких заходів. На основі отриманих результатів було створено й апробовано авторську програму психологічної підтримки «Усвідомлене батьківство», спрямовану на розвиток партнерської взаємодії, емоційної стабільності та відповідального ставлення майбутніх батьків до пре- та перинатального розвитку дитини

Програма реалізовувалася у цифровому середовищі і містила комплекс інтерактивних ресурсів – щоденник саморефлексії, серію мікроінфографік, пояснювальний буклет і мультимедійну добірку. Її структура забезпечувала поєднання інформаційного, емоційно-підтримувального та поведінкового впливу на учасників, що сприяло підвищенню рівня поінформованості, емоційної включеності та готовності до виконання батьківських ролей.

Апробація програми засвідчила позитивну динаміку у зміцненні партнерської взаємодії, підвищенні усвідомленості та гармонізації емоційного стану майбутніх батьків. Застосування цифрового формату дало змогу розширити охоплення учасників і зробити підтримку доступною для різних категорій родин.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи результати теоретичного, емпіричного та практичного етапів дослідження, можна зробити такі висновки:

1. Теоретичний аналіз підтвердив, що період пре- та перинатального розвитку має визначальне значення для становлення психоемоційної сфери дитини. Саме в цей час формуються базові передумови подальшого розвитку – первинні зв'язки з матір'ю, елементи тілесної пам'яті, реагування на стимули середовища. Перинатальна психологія інтегрує здобутки медицини, психології розвитку та психотерапії, підкреслюючи важливість активної участі обох батьків у процесі очікування дитини.

Розкрито сутність понять «усвідомлене батьківство», «психологічна готовність до батьківства», «ставлення до дитини» та визначено, що усвідомлене ставлення охоплює когнітивно-оцінний, емоційно-вольовий і поведінковий компоненти. Окреслено психоемоційні чинники, які впливають на стан матері та плода (тривожність, емоційна нестабільність, відсутність підтримки партнера) та підкреслено роль партнерської участі й психологічної просвіти у формуванні усвідомленого ставлення.

2. Емпіричне дослідження, проведене на вибірці 31 пари (62 особи), дало змогу визначити рівень сформованості усвідомленого ставлення до пре- та перинатального розвитку дитини. Було використано опитування, спрямоване на виявлення когнітивно-оцінного, емоційно-вольового та поведінкового компонентів усвідомленого ставлення батьків, а також методи кількісного й якісного аналізу отриманих результатів.

Результати дослідження засвідчили переважання середнього рівня сформованості цього феномена. Найвищі показники зафіксовано за когнітивно-оцінним компонентом, що свідчить про наявність базових знань, однак вони часто залишаються фрагментарними та недостатньо систематизованими. Емоційно-вольовий компонент виявився менш стабільним, а поведінковий –

вибірковим, що вказує на потребу посилення мотиваційної та практичної підготовки до батьківства.

Встановлено гендерні відмінності усвідомленого ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини: жінки характеризуються вищими показниками емоційної готовності й поведінкової активності, тоді як чоловіки проявляють переважно когнітивну обізнаність. Парний аналіз дозволив виокремити три типи взаємодії – узгоджені, частково узгоджені та неузгоджені пари, що відображає різний ступінь спільності у сприйнятті батьківських ролей.

Отримані дані підкреслюють необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки й просвітницької діяльності серед майбутніх батьків, орієнтованої на гармонізацію партнерських взаємин і формування цілісного усвідомленого ставлення до майбутнього батьківства.

3. На основі результатів емпіричного дослідження розроблено та апробовано авторську програму психологічної підтримки «Усвідомлене батьківство», спрямовану на формування відповідального, емоційно зрівноваженого й цілісного ставлення майбутніх батьків до пре- та перинатального розвитку дитини. Програма включала онлайн зустрічі та була реалізована у цифровому середовищі через Telegram-канал. Вказана програма містила комплекс інтегрованих ресурсів – щоденник саморефлексії, серію мікроінфографік, буклет і мультимедійну добірку, що сприяли підвищенню поінформованості, емоційної залученості та активності майбутніх батьків.

Групові заняття базувалися на поєднанні тренінгових, інтерактивних і рефлексивних методів роботи. До структури зустрічей входили тематичні мінілекції, обговорення, рольові та комунікативні вправи, елементи арттерапії, робота в парах і малих групах. Особлива увага приділялася розвитку навичок емоційної саморегуляції, партнерського діалогу, формуванню усвідомлення спільної відповідальності за психоемоційний стан дитини та підготовці до змін, пов'язаних із батьківством.

Апробація програми засвідчила позитивну динаміку у розвитку когнітивно-оцінного, емоційно-вольового та поведінкового компонентів

усвідомленого ставлення майбутніх батьків до – пре та перенатального періоду. Її інтерактивність, гендерна чутливість і орієнтація на партнерську взаємодію забезпечили підвищення рівня психологічної готовності до батьківства та гармонізацію подружніх стосунків її учасників.

Узагальнюючи, можна констатувати, що реалізоване дослідження підтвердило наукову й практичну значущість проблеми усвідомленого ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини, а розроблена й апробована програма має високий потенціал для подальшого впровадження у психологічну практику.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ареф'єва С.В. Основні напрями дослідження перинатальної психології. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2014. Вип. 45(69). С. 123–130
2. Астахов В.М., Бацилєва О.В., Пузь І.В. Психологічний супровід у репродуктивній медицині : монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 125 с.
3. Безпалько О. та ін. Інтегровані соціальні служби: теорія, практика, інновації : навчально-методичний комплекс / за заг. ред. І. Зверєвої, Ж. Петрочко. Київ : Фенікс, 2007. 528 с.
4. Біда О.А., Орос І.І., Чичук А.П. Формування усвідомленого батьківства молоді. *Наукові записки. Серія : Педагогічні науки*. 2022. Вип. 203. С. 8–11.
5. Братусь І. Формування навичок усвідомленого батьківства та ранній розвиток дитини (методичні матеріали). *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. № 5. С. 36–49.
6. Буніна Л.М. Усвідомлене батьківство як соціально-педагогічне явище. *Вісник Луганського державного педагогічного університету імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки*. 2003. № 7. С. 18–20.
7. Буніна Л.М. Формування у молодих сімей навичок усвідомленого батьківства засобами соціально-педагогічної підтримки в Північній Ірландії : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Луганськ, 2005. 20 с.
8. Вахняк Н.В. Соціально-педагогічний аналіз проблеми усвідомленого батьківства. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія : Педагогічні науки*. 2011. № 20 (231), ч. II. С. 297–303.
9. Волошенко М. Уявлення молоді про відповідальне батьківство. *Людинознавчі студії. Серія «Педагогіка»*. 2021. Вип. 13(45). С. 16–20.

10. ВООЗ. Перинатальні стани. URL: <https://platform.who.int/mortality/themes/theme-details/topics/topic-details/MDB/perinatal-conditions> (дата звернення: 21.04.2025 р.).
11. Горбачова О.Ю. Сімейне виховання як чинник формування ціннісних орієнтацій дошкільника. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Кам'янець-Подільський, 2011. Вип. 12. С. 250–259.
12. Допологова прихильність і прихильність батьків до дитини: систематичний огляд. *Frontiers in Psychology*. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.620942/full> (дата звернення: 29.03.2025 р.).
13. Дослідження предикторів формування наслідків перинатального гіпоксичного ураження ЦНС у доношених новонароджених. URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/37836/3/KlimenkoDoslidzennyaPredyctoriv.pdf> (дата звернення: 21.04. 2025 р.).
14. Думанська В. Відповідальне батьківство: теоретичний аспект. *Демографія та соціальна економіка*. 2015. № 3(25). С. 75–86.
15. Іванова А.І. Особливості емоційної взаємодії матері з дитиною на пренатальному етапі. *Психологія і суспільство*. 2019. № 2. С. 59–63.
16. Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості : колективна монографія / відп. ред. Н.І. Тавровецька. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2019. 354 с.
17. Клименко Т.М., Тарасова І.В., Касян С.М. Дослідження предикторів формування наслідків перинатального гіпоксичного ураження ЦНС у доношених новонароджених. URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/37836/3/KlimenkoDoslidzennyaPredyctoriv.pdf> (дата звернення: 26.03. 2025 р.).
18. Красін С.А. Сутність поняття «готовність до усвідомленого батьківства (материнства)». *Гуманізація навчально-виховного процесу : збірник*

наукових праць ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». Харків : ТОВ «Вид-во НТМТ», 2018. № 1(87). С. 93–103.

19. Красін С.А. Усвідомлене батьківство: сутність, ознаки, структура та зміст. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2017. Вип. 55. С. 215–221.

20. Красін С.А. Формування готовності до усвідомленого батьківства студентів закладів вищої освіти : дис. ... канд. пед. наук. Харків, 2020. 259 с.

21. Кузімчак Р.П. Пренатальна діагностика через призму відповідального батьківства згідно з вченням святого Івана Павла II : магістерська робота : 041 «Богослов'я». Львів : Український католицький університет, кафедра морального богослов'я, 2024. 61 с.

22. Курило Л.В., Філюк Н.В., Шах Т.А. Вплив пре- та перинатального досвіду на психологічний розвиток дитини : методичний посібник для практичних психологів і педагогів дошкільних навчальних закладів. Луцьк : Вежа-Друк, 2014. 64 с.

23. Лісовська Л.В. Формування усвідомленого батьківства: соціально-педагогічний аспект : кваліфікаційна робота. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 48 с.

24. Островська Н. Формування усвідомленого батьківства молоді: історико-філософський аспект. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота»*. Вип. 21. С. 140–142.

25. Островська Н.О. Усвідомлене батьківство молоді як основа гармонійного розвитку дитини в сім'ї. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2015. Вип. 10. С. 56–58.

26. Перинатальні матриці Грофа: особистість формується до народження. URL: <https://gk-press.if.ua/perynatalni-matrytsi-grofa-osobystist-formuyetsya-narodzhennya/> (дата звернення: 24.03.2025 р.).

27. Пренатальна психологія та психологія батьківства : методичні рекомендації до вивчення навчальної дисципліни : навчально-методична

розробка / уклад. Н.М. Булатевич. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. 40 с.

28. Пузь І. В. Особливості психологічного супроводу жінок під час вагітності. *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості.* / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. Київ, 2011. Т. 11, вип. 4. С. 178-185.

29. Рібцун Ю. В. До питання диференційної діагностики заїкання. *Педагогіка та психологія: традиції та інновації* : матеріали наук.-практ. конф. (м. Харків, 17–18 лютого 2012 р.). Харків : Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2012. С. 40-41.

30. Романів О.П., Надь Б.Я. Перинатальний період як особливий етап становлення особливостей психічного здоров'я особистості. *Здоров'я нації*. 2017. № 3(44). С.212-215

31. Романів О.П., Надь Б.Я. Психологічний супровід жінки в перинатальний період. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія : Психологія*. 2017. Вип. 27. С. 136–140.

32. Романів О. П., Надь Б. Я. Вплив післяпологової депресії на сімейну систему. *Матеріали 71-ї підсумкової наукової конференції професорсько-викладацького складу УжНУ* (м. Ужгород, 21-22 лютого 2017 р.). Ужгород : ТОВ «РІК-У», 2017. 128 с. С. 99.

33. Скрипніков А.М., Герасименко Л.О., Ісаков Р.І. Перинатальна психологія. Київ : Видавничий дім «Медкнига», 2017. 168 с.

34. Слюсар Л.І. Батьківство у системі відносин інституту сім'ї: сучасні трансформації, їх причини та наслідки. *Демографія та соціальна економіка*. 2016. № 2(27). С. 26–38.

35. Томаржевська І.В. Специфіка використання поняття «гендер» у психології. *Педагогіка і психологія: актуальні проблеми досліджень на сучасному етапі*. Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2019. С. 118-160.

36. Томаржевська І.В. Теоретико-методологічний аналіз феномена усвідомленого батьківства. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2015. С. 107-111.

37. Трубавіна І. Зміст та форми просвітницької роботи з батьками : науково-методичні матеріали для працівників соціальних служб, учителів, соціальних педагогів, студентів педагогічних вищих навчальних закладів. Київ : Український державний центр соціальних служб для молоді, 2000. 88 с.

38. Усвідомлене батьківство як умова повноцінного розвитку дитини та зростання духовного потенціалу громади / за ред. Г.М. Лактіонової. Київ : Науковий світ, 2004. 6 с.

39. Федюшкіна К.А. Формування усвідомленого ставлення до батьківства у здобувачів професійно-технічної освіти : дис. ... канд. пед. наук. Київ : Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2020. 315 с.

40. Черпі К. Етапи внутрішньоутробного розвитку. URL: <https://www.verywellmind.com/stages-of-prenatal-development-2795073> (дата звернення: 27.03.2025 р.).

41. Чинники стабілізації психоемоційного стану жінок у пренатальний та постнатальний періоди. *Вісник післядипломної освіти : збірник наукових праць. Серія «Психологія»*. 2019. Вип. 7(36).

42. Шавровська Н.В., Смалиус Л.Н. Усвідомлене батьківство як інтегративне утворення юнацького віку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2, т. 2. С. 158–162.

43. Шкраб'юк В.С. Відмова від материнства як психологічна проблема. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 3. С. 304–309.

44. Awakening of the newborn and the emergence of consciousness. *Acta Paediatrica*. 2021. Vol. 110, No. 5, p. 1373–1375. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/apa.70031> (дата звернення: 26.03.2025 р.).

45. Books by Dr. Chamberlain. URL: <https://www.dbchamberlainphd.com/> (дата звернення: 27.03.2025 р.).
46. Development of subplate and thalamocortical connections in the human fetal brain. *Journal of Anatomy*. 2010. Vol. 217, No. 4, p. 328–343. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20367617/> (дата звернення: 29.03.2025 р.).
47. Dr. Thomas R. Verny. URL: <https://www.trvernymd.com/> (дата звернення: 26.03.2025 р.).
48. Infant brain development. URL: https://www.researchgate.net/publication/309349664_Infant_Brain_Development (дата звернення: 25.03.2025 р.).
49. International Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Medicine. URL: https://www.mattes.de/buecher/praenatale_psychologie/0943-5417.html (дата звернення: 26.04.2025 р.).
50. Kostović I., Judaš M. The development of the subplate and thalamocortical connections in the human foetal brain. *Acta Paediatrica*. 2010. Vol. 99, No. 8, p. 1119–1127.
51. Lagercrantz H. Infant brain development: formation of the mind and the emergence of consciousness. Cham : Springer International Publishing, 2016. URL: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-319-44845-9> (дата звернення: 30.03.2025 р.).
52. Prenatal and perinatal behavior — editorial. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02646839308403206> (дата звернення: 26.03.2025 р.).
53. Schneider M.L., Brooker R.J., Hunter S.K. Developmental psychobiology of stress and emotion in early life. *Development and Psychopathology*. 2012. Vol. 24, No. 4, p. 1251–1265.
54. The Trauma of Birth. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/The_Trauma_of_Birth (дата звернення: 26.03.2025 р.).

55. Van den Bergh B.R., Mulder E.J., Mennes M., Glover V. The influence of prenatal maternal stress on child outcomes: biological mechanisms and evidence from human studies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2017. Vol. 117. P. 631–644.
56. Windows to the Womb: revealing the conscious baby from conception to birth. URL: <https://www.amazon.com/Windows-Womb-Revealing-Conscious-Conception/dp/1583945512> (дата звернення: 26.03.2025 р.).
57. Zhang D., Hu X., Zhang Q., et al. Language network development in human fetal brain revealed by in utero fMRI. *NeuroImage*. 2019. Vol. 185. P. 857–864.

ДОДАТКИ

Додаток А

АВТОРСЬКЕ ОПИТУВАННЯ

«СТАВЛЕННЯ БАТЬКІВ ДО ПРЕ- ТА ПЕРИНАТАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ»

Інформація про опитування:

Це дослідження проводиться з метою вивчення рівня усвідомленого ставлення батьків до пре- та перинатального розвитку дитини. Просимо відповідати щиро. Дані є анонімними.

Блок 1. Ідентифікація пари

1. Ваш унікальний код пари (узгодьте з партнером): _____
2. Ваша стать:
☐ Жінка ☐ Чоловік
3. Ваш вік: _____
4. Освіта:
☐ Середня ☐ Неповна вища ☐ Вища ☐ Інше (вказіть): _____
5. Чи ви є в офіційних або громадянських стосунках з партнером?
☐ Так ☐ Ні

Блок 2. Усвідомленість щодо пренатального розвитку

1. Чи вважаєте ви, що психологічний стан матері під час вагітності впливає на розвиток дитини?
☐ Так ☐ Ні ☐ Не знаю
2. Чи отримували ви інформацію про вплив внутрішньоутробного розвитку на психіку дитини?
☐ Так ☐ Ні
3. Звідки ви отримуєте цю інформацію? (можна обрати кілька варіантів)
☐ Лікар ☐ Інтернет ☐ Книги ☐ Курси для майбутніх батьків ☐ Інше:
4. Чи вважаєте ви, що спілкування з дитиною під час вагітності є важливим?
☐ Так ☐ Ні ☐ Не знаю
5. Чи практикуєте ви спілкування з дитиною ще до її народження?
☐ Регулярно ☐ Іноді ☐ Ніколи
6. Чи впливають стреси під час вагітності на здоров'я майбутньої дитини?
☐ Так ☐ Ні ☐ Не знаю
7. Чи плануєте ви грудне вигодовування як спосіб забезпечення психологічного комфорту дитини?
☐ Так ☐ Ні ☐ Не визначився(лась)
8. Чи важливо для вас бути поінформованим(-ою) про психологічний розвиток дитини до народження?
☐ Так ☐ Ні ☐ Частково

Блок 3. Психологічна готовність до батьківства

Інструкція: Оцініть за шкалою, де 1 – зовсім не згоден

2 – скоріше не згоден

3 – важко сказати / частково згоден

4 – скоріше згоден

5 – повністю згоден

1. Я відчуваю впевненість у своїй здатності стати хорошою мамою/батьком

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. Я часто хвилююся, що не зможу дати дитині достатньо турботи

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. Мій партнер / моя родина підтримує мене

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Я боюся пологів

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. У мене є достатньо інформації про догляд за новонародженим

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. Я почуваюся емоційно стабільно

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. Мені важливо створити емоційний зв'язок із дитиною до народження

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8. Я читаю або відвідую курси

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

9. Я отримую підтримку від лікарів і фахівців

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

10. Я турбуюся, чи зможу бути хорошим(-ою) батьком/матір'ю

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Блок 4. Емоційність усвідомленого батьківства

1. Я легко пристосовуюся до змін у житті

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. Я часто відчуваю тривожність щодо майбутнього

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. Я вмію контролювати свої емоції в стресових ситуаціях

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Мені важливо розуміти процеси, що відбуваються з моїм тілом (або тілом партнерки)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. Я активно шукаю інформацію про батьківство

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. Я маю емоційну підтримку

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. Я приймаю рішення без сильного емоційного напруження

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8. Я довіряю своїм інстинктам у темі батьківства

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

9. Я відкрито висловлюю емоції

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

10. Я схильний(-а) аналізувати свої переживання

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Блок 5. Відкрите запитання (необов'язково)

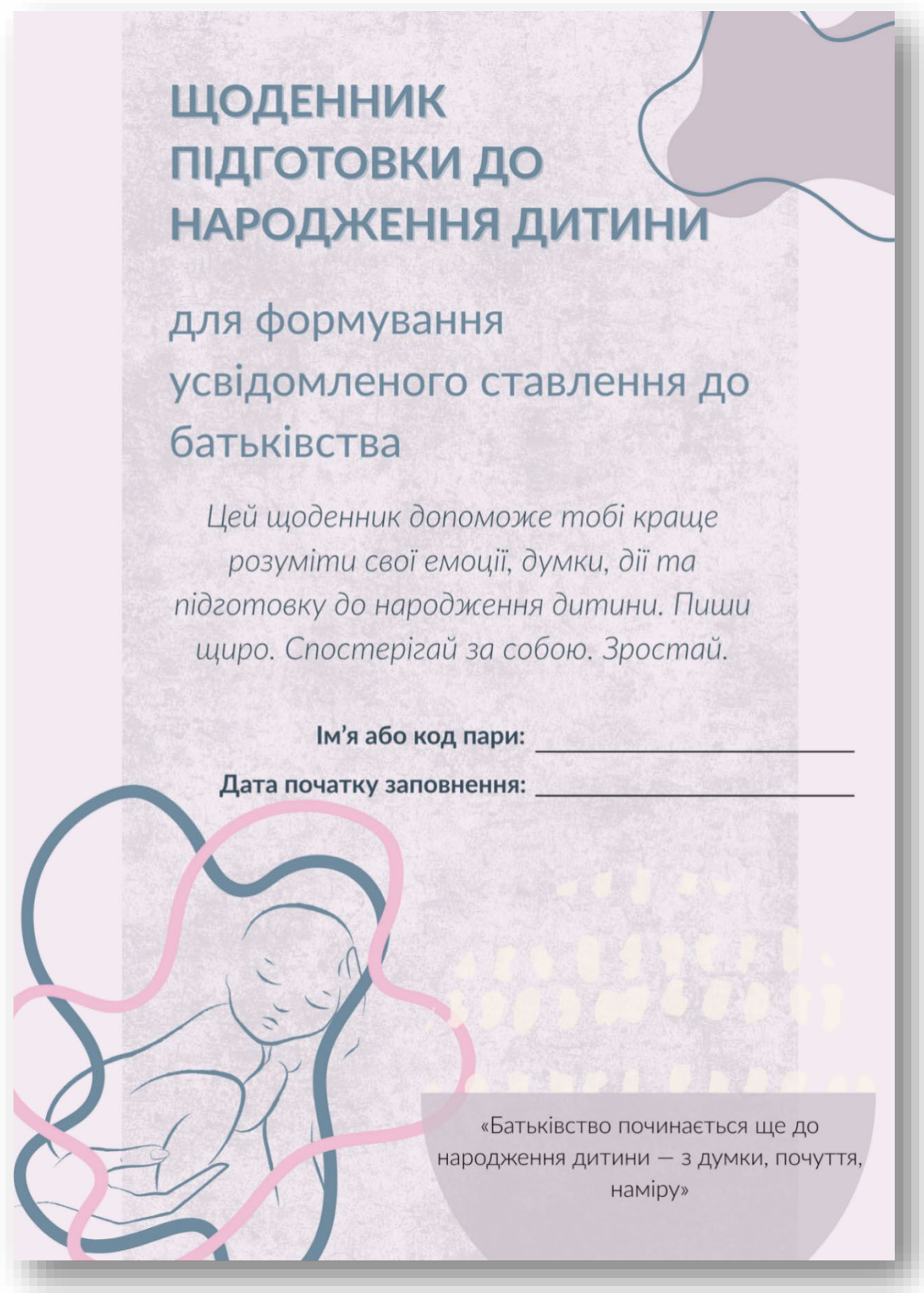
Що, на вашу думку, найбільше вплинуло на ваше усвідомлення батьківства/материнства?

Блок 6. Подяка

Щиро дякуємо за участь! Ваші відповіді допоможуть нам краще зрозуміти психологічні особливості ставлення до батьківства.

Щоденник підготовки до народження дитини

1. Титульна сторінка



2. Основна щоденна сторінка

День

Мої емоції сьогодні:

☐ Радість

☐ Спокій

☐ Тривога

☐ Напруження

☐ Втома

☐ Інше: _____

Що я сьогодні дізнався / зрозуміла?
(Запиши нову думку, знання або враження, які були важливими для тебе)

Що я зробив(-ла) для підготовки до народження дитини?
(Запиши навіть найменші дії, які наближають тебе до батьківства)

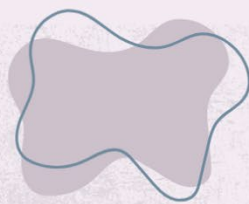
Питання, яке виникло сьогодні:
(Запиши думку або запитання, яке хочеш дослідити далі)

Рефлексія дня (що варто запам'ятати):
(Яка думка або емоція залишилась із тобою сьогодні)

Цитата дня:
«Найважливіші слова – це ті, які ми кажемо собі, готуючись стати батьками»

3. Щотижнева підсумкова сторінка

Підсумок тижня №



Що мене найбільше вразило цього тижня?

Що я зробив(-ла), чим можу пишатися?

Що викликало труднощі або тривогу?

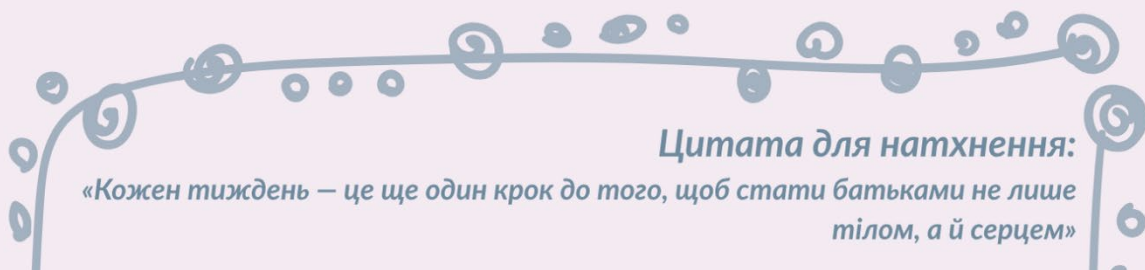
Що я хочу обговорити з партнером?

Моя емоція тижня:

☐ Впевненість ☐ Натхнення ☐ Невизначеність ☐ Тривожність ☐ Гармонія

Цитата для натхнення:

«Кожен тиждень — це ще один крок до того, щоб стати батьками не лише тілом, а й серцем»



ПРИКЛАДИ ІНФОГРАФІК

Перший тиждень — «Фетальна комунікація: як це працює?»

Твоя дитина чує тебе ще до народження

Факт дня:

Уже з 20 тижня малюк відчуває голос мами, а з 25–27 тижня — реагує на знайомі зовнішні звуки, зокрема й татів голос.

Що це означає:

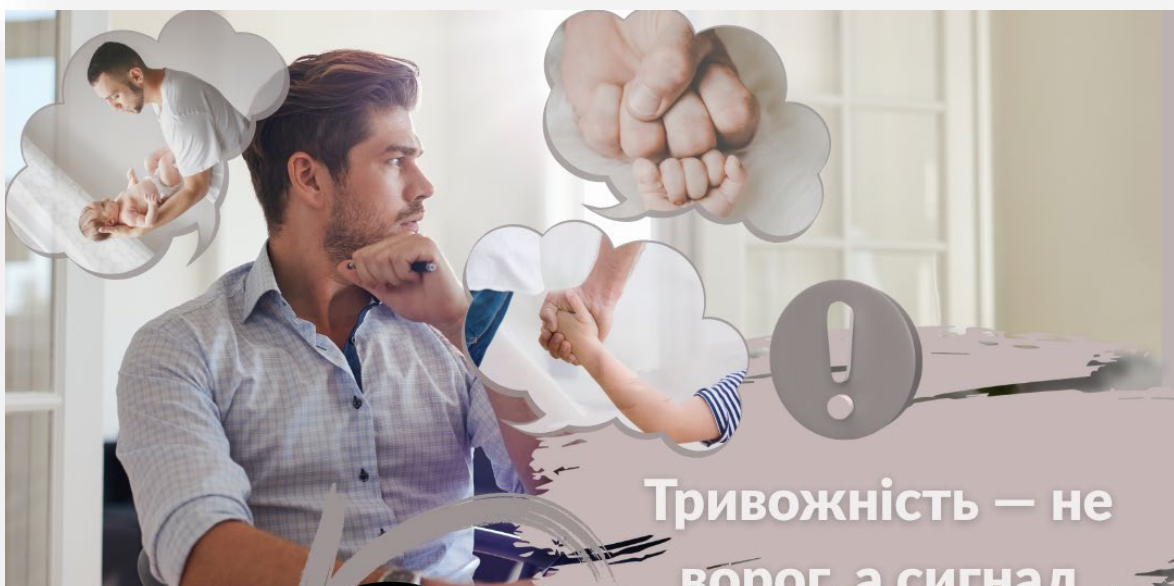
Регулярне звертання до дитини — не дивина. Це перший крок до емоційного зв'язку ще до народження.

Спробуй сказати сьогодні:

«Привіт, малюк. Ми тебе чекаємо». І зверни увагу: відчуття зміняться.

«Те, що ти кажеш сьогодні, лунає в його серці ще до першого крику».

Другий тиждень — «Тривожність — не ворог, а сигнал»



Тривожність — не ворог, а сигнал

Факт дня:
Тривожність під час очікування дитини — звична емоційна реакція. Вона не свідчить про слабкість, а про потребу в адаптації до нової ролі.

Що це означає:
? Тривожність — це сигнал внутрішніх змін. Вона вказує на те, що майбутній тато переосмислює свої очікування, відповідальність, стосунки з партнеркою.

Спробуй сьогодні:
💬 Зупинись на кілька хвилин і дозволь собі подумати:
«Що саме мене хвилює? Чого я боюся? Яку підтримку я хотів би отримати?»

«Тривожність не робить тебе слабким. Вона говорить, що тобі не байдуже»

Третій тиждень — «Батьківство починається з контакту»

БАТЬКІВСТВО ПОЧИНАЄТЬСЯ З КОНТАКТУ



Спільні ритуали — музика, дотик, розмова — створюють перші «мости» між батьком і дитиною.

*Не треба чекати пологів, щоб
почати будувати стосунки.
Малюк уже тут — слухає,
відчуває, реагує.
Навіть 2 хвилини «свого часу»
щодня — це вже вклад у вашу
історію.*



Щодня вітайся з дитиною

Назви по імені й відчуй
зв'язок.

Запиши емоції після цього.

**“БАТЬКІВСТВО — ЦЕ НЕ РОЛЬ, ЯКУ ОТРИМУЄШ, А
СТОСУНКИ, ЯКІ СТВОРЮЄШ ЩОДНЯ”**

Четвертий тиждень — «Міфи про батьківство»

МІФІ про батьківство

«Розвінчуємо хибні уявлення»



✗ Міф: «Тато потрібен тільки після пологів»

✓ Правда: Зв'язок із дитиною починається ще до народження.

✗ Міф: «Батьківство — це інстинкт»

✓ Правда: Це досвід, якому можна і варто навчатися.

✗ Міф: «Чоловіки не емоційні — це не для них»

✓ Правда: Емоційна залученість — основа відповідального батьківства.

Пам'ятай:

Батьківство — це не роль, а участь. І вона починається вже зараз.

ТИ ВЖЕ БАТЬКО НАВІТЬ ДО ПОЛОГІВ



Участь батька впливає на фізичний і психоемоційний стан матері. Це — форма відповідального батьківства.

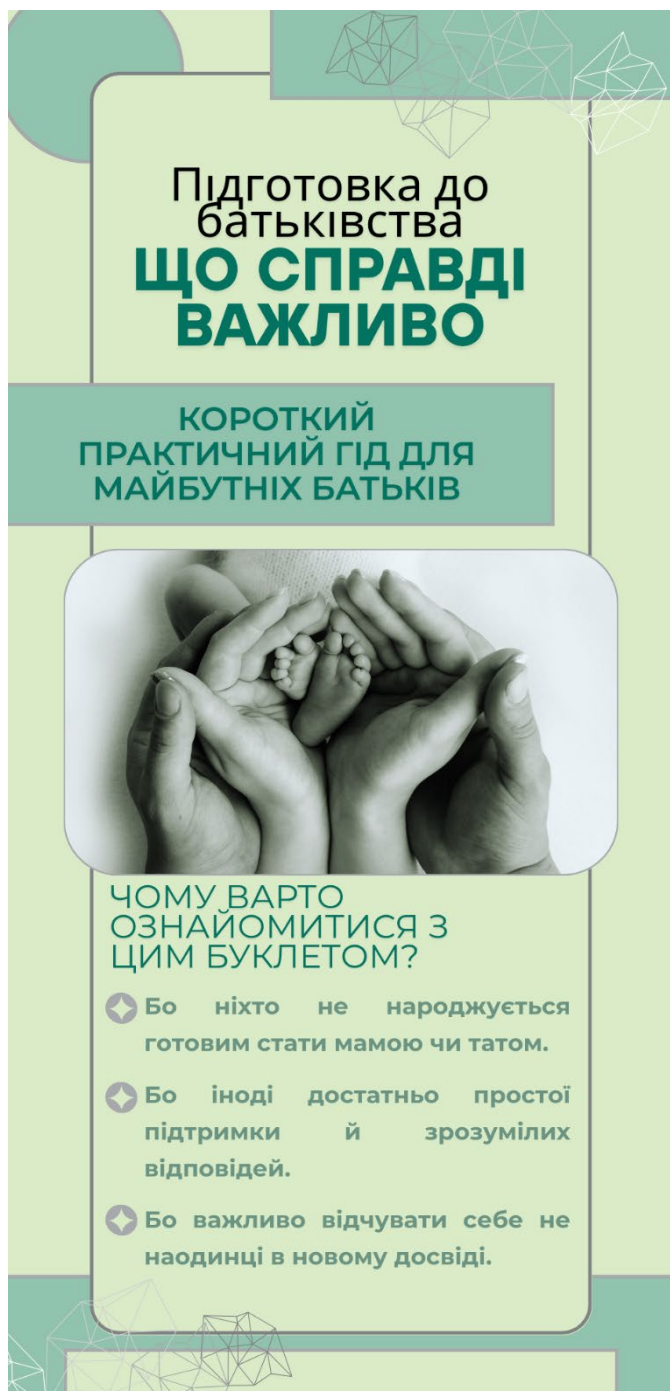
Ідеї дій:

- Супроводжуй на візити до лікаря
- Обговорюй плани на майбутнє
- Вивчай разом інформацію про розвиток дитини
- Будь уважним до емоцій партнерки



 **Цитата: «Бути присутнім — це вже дія».**

Пояснювальний буклет «Підготовка до батьківства: що справді важливо»



3

МІФИ, ЯКІ ЗАВАЖАЮТЬ ГОТУВАТИСЯ УСВІДОМЛЕНО

 Головне — це народити, а далі якось буде

Підготовка до батьківства — це не тільки про пологи, а про зміну способу життя, ролей і стосунків. 

 Жінка має сама знати, що і як робити

Підготовка до батьківства — спільний процес. Питати — це нормально. 

 Чоловіки не емоційні, тому їм не треба готуватись

Усвідомлення, тривожність, очікування — притаманні обоим партнерам. 

Правда: чим більше знань і відкритості до спілкування — тим менше страху та непорозуміння.

4

ПОРАДИ ПСИХОЛОГІВ: ЯК ПІДТРИМАТИ ПАРТНЕРА І СЕБЕ

БУДЬТЕ НА БОЦІ ОДНЕ ОДНОГО

Не сперечайтесь, хто більше втомився — визнавайте потреби і шукайте рішення разом.

ГОВОРІТЬ ПРО ЕМОЦІЇ

Фраза «мені зараз тривожно, але я поряд» може бути сильнішою за сто порад.

РЕГУЛЯРНО ВІДПОЧИВАЙТЕ

Навіть 10 хвилин тиші на день — це внесок у психічне здоров'я обох

СЛУХАЙТЕ БЕЗ ПОРАД

Іноді просто вислухати — це найкраща форма підтримки.

ПЛАНУЙТЕ РАЗОМ

Спільне обговорення побуту й очікувань знижує тривожність і збільшує відчуття контролю.

5

ПЕРЕЖИВАННЯ — ЦЕ НОРМАЛЬНО

Тривожність, сумніви, страхи — не ознака слабкості, а реакція на зміни.

Не ігноруйте почуття.

Їх не треба соромитися чи «вимикати» — навпаки, варто визнати й дослідити:

- «Що саме мене тривожить?»
- «Які в мене очікування?»
- «Що може допомогти?»

Рух уперед — у дії:

- говорити з партнером/партнеркою відкрито;
- звертатися до фахівців (психолог, лікар);
- використовувати перевірені джерела інформації;
- планувати й розкладати завдання на дрібні кроки.

Важливо: внутрішня турбота про себе — це вже відповідальне батьківство.

6

ПІДГОТОВКА — ЦЕ КОНКРЕТНІ КРОКИ

1. Визначте, що для вас означає бути батьками.

Обговоріть у парі свої уявлення, очікування та страхи. Визначте спільні цінності.

2. Створіть простір підтримки.

Залучіть близьких, знайдіть контакти фахівців (психолог, акушерка, консультант). Це ваш ресурс

3. Приділіть увагу своїм емоціям.

Ведіть щоденник, спостерігайте за своїми реакціями, шукайте власні способи регуляції.

4. Працюйте як команда.

Розподіліть ролі та обов'язки гнучко: не лише «хто змінює підгузки», а «хто помічає, що нам важко».

5. Не уникайте розмов про складне.

Фінанси, пологи, страхи, секс після народження дитини — це частина реальності, яку краще проживати разом.

Підготовка до батьківства — це не про ідеальність. Це про присутність, включеність і чесність із собою та партнером.

Перелік тверджень для мінівікторини «Міф чи правда?»

Твердження	Результат (міф чи правда)
Міфи про вагітність і пренатальний розвиток	
Мати інтуїтивно знає, що потрібно дитині ще до її народження.	
Вагітна жінка повинна уникати будь-яких фізичних навантажень.	
Емоції матері не впливають на стан дитини в утробі.	
Плід нічого не чує й не реагує на звуки ззовні.	
Тривога під час вагітності є патологічною і завжди шкодить дитині.	
Дитина відчуває любов батьків лише після народження.	
Під час вагітності жінка повинна повністю відмовитися від роботи та соціальної активності.	
Міфи про роль батька	
Чоловік не здатен зрозуміти стан жінки під час вагітності.	
Емоційна підтримка від батька не має значення для розвитку дитини до її народження.	
Майбутній тато не повинен бути присутнім під час пологів, бо це «жіноча справа».	
Турбота про немовля — це природна навичка, яку має лише мати.	
Міфи про батьківство і виховання	
Хороші батьки ніколи не відчувають втоми чи роздратування щодо дитини.	
Якщо дитину часто брати на руки, вона виросте «розбещеною».	
Дитина повинна завжди слухатися дорослих, інакше виховання неправильне.	
Батьківська любов означає постійну жертву своїми потребами.	
Конфлікти між батьками не впливають на психоемоційний стан дитини.	
Діти самі навчаються розуміти емоції без допомоги дорослих.	
Відповідальне батьківство починається лише після народження дитини.	

Додаток Е

Добірка мультимедійного контенту відповідно до тематичних блоків програми

Тиждень	Тема тижня	Ключовий акцент	Рекомендований мультимедійний контент
1	Фетальна комунікація: як це працює?	Усвідомлення можливості емоційного зв'язку ще до народження	Відео «Пренатальний розвиток людини» (YouTube): https://youtu.be/GsiNiJQq8mA ; документальне відео «Як народження дітей змінює світ»: https://youtu.be/m0fptppe5z8
2	Тривожність – не ворог, а сигнал	Нормалізація тривожності, емоційна підтримка	Подкаст «є сенс говорити про емоції»; анімаційне відео про емоційні переживання батьків https://www.youtube.com/watch?v=NHWiJnhwKmM
3	Як формується зв'язок із дитиною?	Практики емоційного контакту з дитиною ще до народження	топ-5 фільмів для майбутніх батьків: 1. «Джуніор» (Junior, 1994): https://uaserials.my/10718-dzhunior.html Акцент: подолання гендерних стереотипів і прийняття нової ролі 2. «Дев'ять місяців» (Nine Months, 1995): https://uaserials.my/10083-deviat-misiaciv.html . Акцент: усвідомлення відповідальності, страхи перед батьківством і зміни у стосунках пари. 3. «Батьки» (Parenthood, 1989): https://kinoukr.tv/1077-batky.html Акцент: цінність емоційної зрілості та гнучкості у вихованні. 4. «Чого чекати, коли чекаєш на дитину» (What to Expect When You're Expecting, 2012): https://uaserials.my/7384-chogo-chekaty-koly-chekayesh-na-dytynu.html Акцент: прийняття власного досвіду, партнерська взаємодія, психологічна підтримка. 5. «Малюк» (Baby Boom, 1987) https://uakino-bay.net/50129-bebi-bum.html Акцент: трансформація цінностей, баланс між самореалізацією та турботою про дитину.
4	Міфи про батьківство	Деконструкція стереотипів і хибних уявлень	Добірка “Позитивні фільми для вагітних”: 1. «Дитя Бриджит Джонс» (Bridget Jones's Baby, 2016) https://uaserials.my/2718-dytyna-bridzhyt-dzhons.html

			2. «Тато доглядатиме за тобою» (Fatherhood, 2021: https://uaserials.my/8438-miy-tato.html) 3. «Несподівана радість» (Instant Family, 2018: https://uaserials.my/2025-rodyna-za-hvylynu.html) 4. «Чого чекати, коли чекаєш на дитину» (What to Expect When You're Expecting, 2012): https://uaserials.my/7384-chogo-chekaty-koly-chekayesh-na-dytynu.html
5	Роль батька у пренатальному періоді	Підкреслення значущості участі чоловіка у пренатальному процесі	Відеофрагмент: <i>«Про зачаття, вагітність, триместри, пологи»</i>: https://www.youtube.com/watch?v=61FppVCaY5k

Календарно-тематичний план програми «Усвідомлене батьківство»

№ тижня	Тема заняття	Мета	Основні форми та методи роботи	Інформаційно-психологічні ресурси	Очікувані результати
1	Фетальна комунікація: як це працює?	Сформувати в учасників розуміння можливості емоційного контакту з дитиною ще до народження; усвідомити значення спільної участі обох батьків.	Вступне коло, міні-лекція, перегляд відео, вправа «Послання дитині», рефлексія.	Щоденник (розділи «Емоції дня», «Думки і знання»); інфографіка «Фетальна комунікація»; буклет (стор. 2–3); мультимедійна добірка відео.	Усвідомлення ролі емоційного контакту, формування первинного відчуття партнерської взаємодопомоги.
2	Тривожність — не ворог, а сигнал	Навчитися розпізнавати, приймати й регулювати власні емоційні стани під час очікування дитини.	Обговорення, подкаст, арттерапевтична вправа «Дошка настрою», вправа «Розділена мудрість».	Щоденник («Питання до себе», «Рефлексія дня»); буклет (стор. 5); інфографіка «Тривожність — сигнал»; подкаст «Як говорити про свої емоції з партнером».	Зниження рівня тривожності, розвиток емоційної усвідомленості та навичок взаємодопомоги.
3	Батьківство починається з контакту	Розвинути усвідомлення поведінкових проявів турботи та способів зміцнення зв'язку з дитиною.	Практикум «Мої три способи бути ближче до малюка», вправа «Сімейний ритуал контакту», групове обговорення, відеоперегляд.	Інфографіка «Як формується зв'язок із дитиною»; щоденник («Рефлексія дня»); буклет (розділ «Підтримка партнера»); мультимедійна добірка фільмів.	Підвищення усвідомлення значення спільних дій, розвиток емоційного контакту в парі.
4	Міфи про батьківство	Подолати поширені стереотипи щодо ролі матері та батька,	Міні-вікторина «Міф чи правда?», робота з буклетом, вправа «Сімейні цінності»,	Інфографіка «Міфи про батьківство»; буклет (розділи «Міфи та дезінформація»,	Критичне мислення, переосмислення стереотипів, формування

		сформувані реалістичне уявлення про батьківство.	письмова вправа «Новий погляд».	«Рекомендації психологів»); щоденник (« <i>Питання до себе</i> »); мультимедійна добірка «Позитивні фільми для вагітних».	партнерського бачення сімейних ролей.
5	Роль батька у пренатальному періоді	Усвідомити значення активної участі чоловіка у період вагітності, розвинути партнерську взаємодію.	Міні-дискусія, вправа «Рюкзак для батька», практикум «Моя участь у перші місяці життя дитини», перегляд відео.	Інфографіка «Роль батька у пренатальному періоді»; буклет (розділ «Роль обох батьків»).	Підвищення усвідомлення значущості чоловічої участі, розвиток спільної відповідальності за батьківство.
6	Наш досвід роботи в групі	Узагальнити результати програми, підкріпити позитивний досвід взаємодії, закріпити навички саморефлексії.	Коло вражень, творча вправа «Мій символ батьківства», групова рефлексія, вручення сертифікатів.	Підсумковий розділ щоденника (« <i>Рефлексія дня</i> »); буклет (додаток «Сімейний план дій»).	Усвідомлення особистого зростання, зміцнення партнерської єдності, завершення програми з позитивним емоційним станом.

Додаток 3

Відгуки учасників програми «Усвідомлене батьківство»

