

МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



НАУКОВІ ПРАЦІ
МІЖРЕГІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

ПСИХОЛОГІЯ

SCIENTIFIC WORKS
OF INTERREGIONAL ACADEMY
OF PERSONNEL MANAGEMENT

PSYCHOLOGY

Випуск 3 (64), 2024



Видавничий дім
“Гельветика”
2024

Редакційна колегія

Раєвська Я. М., доктор психологічних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту психології і соціальних наук, Міжрегіональна Академія управління персоналом (головний редактор)

Грись А. М., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом

Карпенко З. С., доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри педагогічної та вікової психології, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Крупельницька Л. Ф., доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Павлюк М. М., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом

Попович І. С., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Херсонський державний університет

Хміляр О. Ф., доктор психологічних наук, професор, начальник кафедри суспільних наук, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

Dr hab **Mirucka Beata**, Professor, Faculty of Education, University of Białystok (Białystok, Poland)

“Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія” включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія “Б”) на підставі Наказу МОН України від 27 вересня 2021 року № 1017 (додаток 3). Спеціальність: 053 – Психологія.

Затверджено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом
(протокол № 10 від 25.09.2024)

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 1173 від 11.04.2024 року.

Мови розповсюдження: українська, англійська, польська, німецька, французька.

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus International (Республіка Польща)
Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення
StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

DOI: 10.32689/maup.psych

Наукові праці МАУП. Психологія. 2024. Вип. 3 (64). Київ : Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2024. 44 с.

Публікуються статті науковців, які досліджують актуальні проблеми розвитку психології. Для науковців, викладачів, студентів та всіх, кого цікавить розвиток психологічної науки в Україні.

ЗМІСТ

Олена БЕДІЧЕНКО, Яна РАЄВСЬКА

КОНЦЕПЦІЇ ТА МЕТОДИКИ АРТ-ТЕРАПІЇ: РОЗВИТОК І ВПРОВАДЖЕННЯ В УКРАЇНІ.....5

Надія ГІРНИК, Яна РАЄВСЬКА

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

МЕТОДОМ АРТ-ТЕРАПІЇ..... 12

О. КАЗАЧУК

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ КАНДИДАТІВ

У СУДДІ: АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК..... 20

Оксана МЕЛЬНИЧУК, Дарина БУР'ЯН

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ ПОРУШЕНЬ

У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....25

Яна РАЄВСЬКА

ФОРМУВАННЯ ТІЛЕСНОСТІ У МОЛОДИХ ЖІНОК У ПЕРІОД СТАНОВЛЕННЯ

ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН: ПСИХОЛОГІЧНІ

ТА СОЦІОКУЛЬТУРНІ АСПЕКТИ.....31

Наталія ЧОРНА

РОЛЬ ПСИХОАНАЛІТИЧНОГО ПІДХОДУ У РОЗУМІННІ ПОВЕДІНКОВИХ РОЗЛАДІВ.....37

УДК 159.922.7: 316.6(072)

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.3.5>**Яна РАЄВСЬКА**

доктор психологічних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ORCID: 0000-0003-3802-2304

**ФОРМУВАННЯ ТІЛЕСНОСТІ У МОЛОДИХ ЖІНОК У ПЕРІОД
СТАНОВЛЕННЯ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН:
ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІОКУЛЬТУРНІ АСПЕКТИ**

У статті розглянуто процес формування тілесності у молодих жінок у період становлення дитячо-батьківських відносин, який є складним і багатовимірним явищем, що охоплює фізіологічні, психологічні та соціокультурні аспекти. Цей процес має значний вплив на сприйняття тіла жінкою та її адаптацію до нової ролі матері, що може бути як джерелом стресу, так і важливою частиною її самоосмислення. Фізіологічні зміни, такі як зміни у розмірах та формі тіла, гормональні перебудови та порушення звичних ритмів життя, є важливими чинниками, що впливають на сприйняття жінкою своєї зовнішності. Зміни у тілі після пологів можуть супроводжуватися емоційними труднощами, такими як тривожність, депресія та знижена самооцінка. Психологічно важливими є такі аспекти, як розрив між ідентичностями «жінки» та «матері», які можуть викликати відчуття внутрішнього конфлікту та психоемоційну напругу. Це, у свою чергу, може призводити до розвитку комплексів через зміни тіла, що підсилюються соціокультурними стандартами краси, які домінують у суспільстві. Медійні стереотипи, пов'язані з ідеалом післяпологової жінки, а також культурні уявлення про материнство, часто створюють додатковий тиск на молодих матерів, що може ускладнювати їхнє прийняття власного тіла. Соціальна підтримка, особливо з боку партнера та близьких людей, відіграє важливу роль у процесі адаптації до нових змін. Підтримка та прийняття фізичних змін можуть значно полегшити процес адаптації до ролі матері, підвищуючи емоційну стійкість і знижуючи рівень стресу. Розробка програм психологічної підтримки, які акцентують увагу на емоційному прийнятті змін, розвитку позитивного ставлення до тіла та психологічної підтримки через соціальні зв'язки, є важливим етапом у полегшенні адаптації молодих жінок до їх нових ролей.

Ключові слова: тілесність, молоді жінки, психологічні зміни, соціокультурні норми, вагітність, самооцінка, психологічна підтримка.

Yana Raievska. FORMATION OF PHYSICALITY IN YOUNG WOMEN DURING THE FORMATION OF CHILD-PARENT RELATIONSHIPS: PSYCHOLOGICAL AND SOCIOCULTURAL ASPECTS

The article examines the process of physical formation in young women during the formation of child-parent relations, which is a complex and multidimensional phenomenon that encompasses physiological, psychological, and sociocultural aspects. This process has a significant impact on a woman's perception of her body and her adaptation to the new role of mother, which can be both a source of stress and an important part of her self-understanding. Physiological changes, such as changes in the size and shape of the body, hormonal changes and disruption of the usual rhythms of life, are important factors that affect a woman's perception of her appearance. Changes in the body after childbirth can be accompanied by emotional difficulties such as anxiety, depression and low self-esteem. Psychologically important are aspects such as the gap between the identities of «woman» and «mother», which can cause feelings of internal conflict and psycho-emotional tension. This, in turn, can lead to the development of complexes due to changes in the body, reinforced by the sociocultural standards of beauty that dominate society. Media stereotypes related to the ideal of the postpartum woman, as well as cultural ideas about motherhood, often create additional pressure on new mothers, which can make it difficult for them to accept their own bodies. Social support, especially from a partner and loved ones, plays an important role in the process of adaptation to new changes. Support and acceptance of physical changes can greatly facilitate the process of adaptation to the role of mother, increasing emotional resilience and reducing stress levels. Development of psychological support programs that emphasize emotional acceptance of change, development of body positivity, and psychological support through social connections is an important step in facilitating young women's adaptation to their new roles.

Key words: physicality, young women, psychological changes, sociocultural norms, pregnancy, self-esteem, psychological support.

Постановка проблеми. Формування тілесності є важливим аспектом психофізичного розвитку людини, і для жінки цей процес набуває особливого значення під час переходу до батьківства. У молодих жінок цей період характеризується значними змінами не тільки в фізіологічному, але й у психологічному стані. Становлення дитячо-батьківських відносин є важливим етапом, що впливає на їхнє сприйняття себе, зокрема через призму тілесності, яка стає об'єктом уваги не тільки жінки самої, а й оточуючих (партнера, родини, суспільства).

Цей період супроводжується змінами у самооцінці, самосприйнятті, а також у соціальних ролях, що вимагає від жінки адаптації до нових умов, пов'язаних з материнством і новими вимогами, які виникають у контексті дитячо-батьківських відносин. Однак питання формування тілесності в цей період залишається недостатньо вивченим, особливо в аспекті взаємозв'язку психологічних і соціокультурних факторів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання

даної проблеми, на яку спирається автор. Формування тілесності та самосприйняття жінки в контексті дитячо-батьківських відносин є важливою темою в психології, яка досліджується з різних аспектів. Після народження дитини жінка переживає значні зміни, пов'язані не лише з фізичними, а й з психологічними аспектами свого тіла. Тілесність стає центральним елементом самосприйняття, і процес адаптації до нової ролі матері супроводжується як позитивними, так і негативними переживаннями, які часто визначають її соціальні та особистісні ролі в родині та суспільстві.

Першочергово варто зазначити, що адаптація жінки до нової ролі матері тісно пов'язана з її тілесним самовідчуттям і самоідентифікацією. Як показали дослідження Л. Б. Гудзя, в процесі батьківства жінка часто стикається з внутрішньою боротьбою між новими соціальними вимогами та своїм тілесним переживанням, яке може зазнавати значних змін. Після народження дитини в жінки можуть виникати проблеми з прийняттям змін у своєму тілі, що пов'язано не лише з фізіологічними трансформаціями, але й із соціальними очікуваннями щодо зовнішності та ролі матері в суспільстві [1].

Т. І. Фролова, досліджуючи роль материнства в психічному розвитку жінок, підкреслює важливість того, як сприйняття тілесності впливає на їхнє емоційне благополуччя. Зокрема, жінки можуть переживати складні емоційні реакції на свою змінену фігуру, що може призвести до проблем з самооцінкою та самопочуттям, особливо коли соціальний контекст вимагає ідеалізованого образу матері [6].

Один із ключових аспектів дослідження змін у самосприйнятті жінки в період материнства – це соціокультурні фактори. Вони визначають не тільки роль жінки як матері, але й те, яким чином її тіло стає об'єктом оцінки в суспільстві. Н. Д. Левітова та О. О. Крилова акцентують увагу на тому, як культурні уявлення про «ідеальну» матір і «ідеальне» тіло впливають на жінок, що тільки починають виконувати свої батьківські функції. Згідно з їхніми дослідженнями, в культурі існують певні стереотипи щодо «правильного» вигляду матері, що може призвести до внутрішнього конфлікту у жінки, яка не відповідає цим уявленням, або ж до незадоволення через зміну свого тіла [2; 3].

У роботах Н. А. Яковлевої наводяться приклади того, як соціальні стандарти і норми впливають на процес прийняття тіла молодими матерями. Вона відзначає, що жінки

часто почуваються «неадекватними» у контексті цього стандарту, що веде до розвитку комплексу неповноцінності або соціального відчуження. Водночас її дослідження демонструють важливість соціальної підтримки та прийняття з боку партнера і родини, які допомагають жінці відновити внутрішню гармонію та прийняти свої тілесні зміни як частину її нового життєвого етапу [7].

У дослідженнях останніх років значну увагу приділяють взаємозв'язку тілесних змін і психологічних переживань жінки. Наприклад, у роботах Л. Б. Гудзя описується, як жінка, яка переживає фізіологічні зміни під час материнства, може також зазнавати змін у своїй самооцінці та внутрішньому сприйнятті, що часто включає відчуття втрати контролю над своїм тілом. Це може призвести до виникнення депресивних симптомів, тривожності або стресу. Водночас соціальна підтримка, зокрема від партнера чи родини, може мати позитивний вплив на її самопочуття, полегшуючи процес адаптації.

Враховуючи ці фактори, соціокультурні контексти, у яких жінка живе і взаємодіє, безпосередньо впливають на її емоційний стан і самосприйняття тіла. Як показують дослідження Т. І. Фролової, підвищена соціальна підтримка та нормалізація тілесних змін в суспільстві можуть полегшити процес адаптації жінки до її нової ролі і сприяти більш здоровому психологічному стану.

Таким чином, актуальність вивчення цих аспектів полягає в тому, що вони дозволяють зрозуміти, як соціокультурні та психологічні фактори взаємодіють у формуванні тілесності молодих жінок і як ці процеси впливають на їхнє благополуччя в період становлення дитячо-батьківських відносин.

Метою статті є дослідження процесу формування тілесності у молодих жінок у період становлення дитячо-батьківських відносин, з урахуванням психологічних і соціокультурних аспектів. Це дозволить краще зрозуміти, як батьківські відносини впливають на самооцінку, самоідентифікацію та тілесне сприйняття жінки в контексті змін, які виникають після народження дитини.

Виклад основного матеріалу. Теоретичний аналіз підходів у дослідженні феномена тілесності дозволяє сформулювати низку висновків. Можна стверджувати, що тілесність є складним та багатокомпонентним психологічним феноменом, який соціокультурнодетермінований і розвивається у взаємозв'язку з психічним розвитком. Складність об'єкта дослідження зумовила відсутність єдиної концепції тілесності. Також зазначимо, що

тілесність тривалий час досліджувалася лише у природничо-науковій парадигмі. Поняття тіла й тілесності – це не тільки проблематика конгруентності психічного і фізіологічного, тілесність – це також відображення символу культури і часу, – як історичного, так і біологічного. Відношення людини до самої себе як істоти тілесної фактично є базовим, початковим у процесі формування власного відношення до всього що відбувається, і фактично постає складовою частиною процесів, пов'язаних з прийняттям людиною життєво важливих рішень. Можливо припускати, що особливе відношення до власного тіла є початковим етапом формування відношення до себе як особистості. Рівень розвитку тілесності позначається на сенсорній організації людини, як одному із інтегральних психічних новоутворень по відношенню до всіх відомих і невідомих психічних якостей, станів, процесів і функцій [4, с.85].

Процес формування тілесності у молодих жінок у період становлення дитячо-батьківських відносин є багатограним і включає фізіологічні, психологічні та соціокультурні аспекти. Кожен з цих аспектів впливає на сприйняття тіла жінкою та її адаптацію до нової ролі матері, зокрема:

1. Фізіологічні зміни та їх сприйняття. Народження дитини призводить до значних фізіологічних змін у тілі жінки, і цей процес не є лише короткочасним. Фізіологічні зміни включають:

– *Зміни в розмірі та формі тіла.* Після вагітності тіло жінки зазнає перетворень: шкіра розтягується, з'являються розтяжки, а фігура може змінити свої пропорції. Важливим є сприйняття цих змін, оскільки це може бути джерелом стресу і неприємних емоцій, таких як відчуття втрати колишньої привабливості чи контролю над власним тілом.

– *Гормональні перебудови.* Вони можуть спричиняти зміни в емоційному стані жінки, такі як тривожність, депресія або знижена самооцінка. Ці гормональні зміни можуть також впливати на фізичний вигляд (наприклад, на стан шкіри, волосся чи на збільшення ваги), що знову-таки може вплинути на сприйняття свого тіла.

– *Зміни в режимі життя.* Нові обов'язки, пов'язані з доглядом за дитиною, можуть призводити до порушень звичних ритмів життя: зміни в режимі сну, годування, фізичній активності. Брак сну і постійна втома можуть відчутно впливати на самопочуття, що веде до того, що жінка може почуватися виснаженою і менш привабливою.

Психологічне сприйняття цих змін може бути суперечливим. Тілесне сприйняття, яке

раніше було зосереджене на збереженні фізичної привабливості, тепер під впливом реалій материнства змінюється. Водночас жінка може почати оцінювати своє тіло через призму нових функцій і потреб, що також може стати елементом самоосмислення і прийняття.

2. Психологічні аспекти формування тілесності. Психологічне сприйняття тілесності у жінки тісно переплетене з її відчуттям ідентичності як матері. Відбувається інтеграція нових соціальних та психологічних ролей, що може призвести до таких відчуттів:

– *Розрив між ролями «жінки» і «матері».* Після народження дитини жінка може відчувати певну «рваність» між колишньою ідентичністю як жінка і новою роллю як мати. Це може спричиняти певні психологічні труднощі, адже жінка звикла до певних фізичних і соціальних параметрів себе, але ці параметри змінюються.

– *Комплекси через зміни тіла.* Фізичні зміни можуть стати джерелом невдоволення, наприклад, через набір ваги, появу розтяжок або інші зміни, пов'язані з вагітністю та пологами. Це може призвести до розвитку комплексів щодо зовнішності, зокрема у зв'язку з культурними стандартами краси, що нав'язують ідею «післяпологової стрункості» та «підтягнутого тіла».

– *Відчуття виснаження.* Після пологів багато жінок відчують фізичну та емоційну втому через постійний догляд за дитиною. Це може бути пов'язано із синдромом хронічної втоми, що також негативно впливає на сприйняття свого тіла.

Психологічно важливою є підтримка партнерів і близьких людей. Позитивне ставлення до фізичних змін і готовність до допомоги можуть значно полегшити процес прийняття змін у своєму тілі.

3. Соціокультурні фактори впливу. Соціокультурні норми відіграють ключову роль у формуванні тілесності жінки. Суспільство часто ставить стандарти щодо того, якою має бути «ідеальна» матір і жінка, включаючи зовнішній вигляд. Це створює додатковий тиск, особливо для молодих матерів, які намагаються балансувати між турботою про дитину та очікуваннями оточення, зокрема:

– *Медійні стандарти краси.* Сучасні медіа, включаючи рекламу, фільми та соціальні мережі, часто показують ідеалізовану картину післяпологової жінки – струнку, активну, без жодних видимих змін. Це формує у молодих матерів певний стереотип, до якого важко відповідати в реальності.

– *Культурні уявлення про материнство.* У різних культурах існують різні уяв-

лення про те, якою має бути мати. У деяких культурах є значний тиск на молодих жінок повернутися до «ідеального» вигляду якомога швидше після пологів. Це може призвести до стресу і занепокоєння через власне тіло.

– **Тиск на роль «ідеальної» матері.** В суспільстві також існують високі вимоги до матері в аспекті її фізичної форми: вона повинна бути не лише турботливою, але й виглядати «ідеально». Це може створювати додаткове навантаження на жінку в процесі адаптації до нових обов'язків і ролей.

4. Роль підтримки та соціальних відносин. Одним із ключових аспектів адаптації молодих жінок до ролі матері є соціальна підтримка. Вона може мати великий вплив на психологічний стан жінки та її сприйняття свого тіла:

– **Підтримка партнера.** Партнер, який активно бере участь у догляді за дитиною та надає емоційну підтримку, може допомогти жінці відновити впевненість у собі та прийняти зміни в своєму тілі. Якщо партнер підтримує жінку, це допомагає їй подолати психологічні труднощі і змінити ставлення до себе.

– **Підтримка з боку родини та друзів.** Родина та близькі друзі можуть допомогти з турботою про дитину, що дозволяє жінці відновити сили. Також емоційна підтримка з боку родини може позитивно впливати на психоемоційний стан жінки, знижуючи рівень стресу та тривожності.

– **Групи підтримки матерів.** Важливим чинником є участь у групах підтримки матерів, де жінки можуть обмінюватися досвідом і підтримувати одна одну в процесі адаптації до материнства. Така підтримка допомагає зменшити ізоляцію та відчуття самотності, що можуть виникати внаслідок материнських обов'язків.

Отже, процес формування тілесності у молодих жінок під час становлення дитячобатьківських відносин є комплексним і багатовимірним, що включає фізіологічні, психологічні та соціокультурні аспекти. Правильна соціальна підтримка і позитивне ставлення до фізичних змін можуть значно полегшити адаптацію до нової ролі матері та сприяти більш гармонійному прийняттю свого тіла.

Програма психологічної підтримки для молодих жінок, яка допомагає приймати своє тіло та справлятися з фізіологічними змінами після народження дитини, повинна бути комплексною, з акцентом на емоційну підтримку, розуміння і прийняття змін, а також на розвиток позитивного ставлення до себе. Пропонуємо можливий варіант програми:

1. Мета програми:

– Підтримка молодих жінок у процесі адаптації до нової ролі матері.

– Розвиток позитивного ставлення до тіла після пологів.

– Зниження стресу, тривожності та депресивних симптомів.

– Формування здорового самоусвідомлення та прийняття фізіологічних змін.

2. Цільова аудиторія: молоді жінки, які нещодавно стали матерями (від народження до 1 року).

3. Тривалість програми: програма передбачає 8-10 сесій тривалістю 1,5-2 години кожна, з можливістю подальших консультацій або підтримки за потреби.

4. Структура програми:

Сесія 1: Ознайомлення з програмою та перші кроки до прийняття змін

Цілі: Ознайомлення учасниць з програмою та встановлення довіри в групі. Оцінка рівня стресу і тривожності щодо фізичних змін після народження дитини.

Методи: Діагностичні питання для визначення емоційного стану (анкети на оцінку рівня стресу, самооцінки).

Активності:

– Вільне обговорення змін, з якими стикнулися молоді мами.

– Групова активність: «Що змінилося в моєму тілі після народження дитини?» (письмове або усне обговорення).

– Релаксаційні вправи для зниження стресу.

Сесія 2: Психологія змін і формування нового образу тіла

Цілі: Пояснення природи фізіологічних змін і їхнього впливу на психіку.

Методи: Психоедукація, обговорення ролі гормональних і фізичних змін у період після пологів.

Активності:

– Вправи на рефлексію: «Як я бачу себе зараз?».

– Створення «позитивного образу тіла» – учасниці малюють або описують своє тіло, з фокусом на тому, що їм подобається.

– Підтримка у прийнятті змін (підкріплення позитивних змін, які приносить материнство).

Сесія 3: Робота з негативними переконаннями і стереотипами

Цілі: Виявлення та корекція негативних переконань щодо власного тіла після пологів (наприклад, «Я стала не привабливою», «Моє тіло втратило форму»).

Методи: Когнітивно-поведінкова терапія, розкриття стереотипів.

Активності:

– Групова дискусія на тему соціальних стандартів і реалій материнства.

– Вправи на зміну переконань: заміна негативних думок на позитивні (наприклад, «Я стала сильною і витривалою мамою»).

– Письмове завдання: «Тіло як ресурс для материнства».

Сесія 4: Відновлення енергії через тілесні практики

Цілі: Ознайомлення з фізичними практиками для покращення самопочуття та емоційного стану.

Методи: Тілесно орієнтовані техніки (йога, медитація, дихальні вправи).

Активності:

– Просте заняття з йоги або дихальних вправ, орієнтованих на розслаблення і прийняття свого тіла.

– Вправи на «зв'язок із тілом»: сканування тіла, усвідомлення відчуттів.

Сесія 5: Підтримка і прийняття допомогою соціальних відносин

Цілі: Розвиток соціальних зв'язків для отримання підтримки в період після пологів.

Методи: Психологія взаємодії і підтримки в родині та соціальному колі.

Активності:

– Вправа на «Мережу підтримки»: визначення, хто і як підтримує жінку в її ролі матері.

– Обговорення ролі партнера, родини і друзів у період після пологів.

– Підготовка «плану підтримки»: як запросити допомогу і що важливо для жінки.

Сесія 6: Створення здорового образу тіла через позитивну активність

Цілі: Сприяння позитивному сприйняттю тіла через фізичну активність, яка не викликає додаткового стресу.

Методи: Спортивно-психологічні техніки для зміцнення тіла та підвищення самооцінки.

Активності:

– Прості фізичні вправи або прогулянки на свіжому повітрі.

– Вправи на формування позитивного відчуття від власного тіла.

– Створення персональних фізичних цілей (наприклад, регулярні прогулянки, заняття йогою, плаванням).

Сесія 7: Підсумки і самоприйняття

Цілі: Підсумок пройденого шляху, визначення нових цілей, підтримка на подальші етапи адаптації.

Методи: Вправи на самоприйняття, обговорення прогресу.

Активності:

– Рефлексія на зміни у фізіологічному та психологічному стані.

– Складання індивідуальних планів на майбутнє: «Як я підтримуватиму своє здоров'я і прийматиму своє тіло далі?».

– Підтримка в групі: обмін позитивними змінами і досвідом.

Сесія 8: Завершення програми та майбутні кроки

Цілі: Завершення програми, оцінка її ефективності, плани на подальшу підтримку.

Методи: Відкритий формат обговорення результатів, індивідуальні консультації.

Активності:

– Вивчення відгуків та вражень учасниць.

– Консультації для кожної учасниці на індивідуальних питаннях.

– Обговорення шляхів підтримки після завершення програми (можливість приєднання до груп підтримки, консультації з психологами).

5. Методи моніторингу ефективності програми:

– Оцінка рівня стресу і тривожності учасниць за допомогою анкети до і після програми.

– Письмові відгуки і рефлексії учасниць після кожної сесії.

– Індивідуальні консультації для обговорення результатів.

6. Очікувані результати програми:

– Зниження рівня стресу і тривожності у молодих жінок.

– Позитивне сприйняття змін в тілі після пологів.

– Підвищення самооцінки та впевненості в ролі матері.

– Покращення психологічного стану та загального благополуччя.

Ця програма дозволить молодим матерям пройти важливий етап адаптації до нової фізичної і психологічної реальності, покращити їхнє сприйняття власного тіла і зміцнити їхню емоційну стійкість.

Висновки до даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Процес формування тілесності у молодих жінок у період становлення дитячо-батьківських відносин є складним і багатовимірним. Він охоплює фізіологічні, психологічні та соціокультурні аспекти, які взаємодіють і створюють нову реальність для молодої матері. Під впливом значних фізіологічних змін, пов'язаних із вагітністю та пологами, жінки змінюють своє сприйняття тіла, що може бути як джерелом стресу та невпевненості, так і важливим елементом самоосмислення. Психологічні аспекти цього процесу включають відчуття внутрішнього конфлікту між ролями «жінки» та «матері»,

що може супроводжуватися змінами в самооцінці та сприйнятті свого тіла.

Соціокультурні фактори відіграють важливу роль у формуванні тілесності, оскільки суспільні стандарти краси, а також очікування щодо «ідеального» материнства можуть створювати додатковий тиск на молодих жінок. Відсутність підтримки з боку родини чи партнера може значно ускладнити процес адаптації до нової ролі, що часто веде до депресії та зниження самооцінки. У свою чергу, позитивна підтримка від близьких людей, зокрема партнерів і родини, допомагає жінкам успішніше адаптуватися до змін і прийняти своє нове тіло як частину процесу материнства.

Таким чином, процес формування тілесності в контексті материнства є багатоаспектним явищем, що вимагає комплексного підходу для підтримки молодих матерів на фізіологічному, психологічному та соціокультурному рівнях.

Дослідження формування тілесності у молодих жінок у період становлення дитячо-батьківських відносин відкриває нові напрямки для подальших розвідок. Потрібно провести детальніші дослідження взаємозв'язку між змінами тілесного сприйняття та психологічним благополуччям молодих матерів. Це включає вивчення таких аспектів, як вплив змін у фізичному вигляді на самооцінку, емоційну стійкість та рівень

стресу. Необхідно глибше досліджувати вплив культурних та медійних стандартів краси на молодих жінок після пологів, а також роль соціальних очікувань щодо ідеального материнства в контексті тілесного сприйняття. Такі дослідження можуть допомогти розробити стратегії соціальної підтримки, які зменшують тиск на жінок та сприяють здоровому прийняттю змін у тілі.

Оскільки роль батьківства часто тісно пов'язана з гендерними стереотипами, вивчення впливу гендерних ролей на формування тілесності жінок після пологів може дати нові перспективи для розуміння їх соціальних переживань і адаптаційних стратегій.

Подальші дослідження можуть виграти від інтеграції різних наукових підходів, зокрема психології, соціології, медицини та культурології. Міждисциплінарний підхід дозволить більш глибоко зрозуміти механізми, які впливають на формування тілесності в період материнства, і розробити комплексні рекомендації для підтримки молодих матерів у різних сферах життя.

Загалом, дослідження тілесності в контексті дитячо-батьківських відносин має важливе значення для розробки більш ефективних методів підтримки жінок у процесі адаптації до нової ролі, а також для покращення загального психоемоційного та фізичного благополуччя матерів.

Література:

1. Гудзь Л. Б. Психологія материнства: Теорія та практика. Київ: Наукова думка. 2015. 324 с.
2. Крилова О. О. Психологія родини: соціокультурні аспекти розвитку дитячо-батьківських відносин. Київ: Освіта України. 2018. 256 с.
3. Левітова Н. Д. Психологічні аспекти формування тілесності у молодих матерів. *Психологічний журнал*, 2017. 4(2), 45–56.
4. Раєвська Я. М. Феномен тілесності у психологічному вимірі сучасності. Особистість у сучасному соціопсихологічному вимірі: монографія / за заг. ред. Г.А. Приба, Є.М. Калужної; колектив авторів. Херсон: Олді+, 2022. С. 74–85.
5. Соціокультурний контекст формування тілесності в пострадянському просторі: монографія / за ред. В. В. Морозова. Харків: ХНУ. 2019. 432 с.
6. Фролова Т. І. Роль соціальних факторів у психологічному розвитку жінки в період материнства. *Вісник психології*, 2020. 18(3), 122–137.
7. Яковлева Н. А. Соціокультурні змінні в період становлення дитячо-батьківських відносин. *Соціальна психологія*, 2016. 11(1), 78–89.
8. Bessenoff G. R. Objectification of Women in the Media: The Implications for Gender Roles and Body Image. *Psychology of Women Quarterly*, 2006 30(3), 258–268. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2006.00330.x>
9. Cohn L. Mothers and Daughters: Psychological Perspectives. *Journal of Family Psychology*, 2010. 24(2), 283–289. <https://doi.org/10.1037/a0019886>