

Завдяки саморегуляції, людина має здатність керувати своїми вчинками, емоціями, думками, що в свою чергу якісно впливає на якість життя людини, і робить його більш керованим та усвідомленим, навіть в умовах сильного та постійного стресу. Беручи до уваги цей факт, Цінність такого феномену як психічна саморегуляція дуже важко переоцінити, особливо в умовах війни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Комар З. Психологічна стійкість воїна. Київ: Посольство Великої Британії в Україні, Stabilization support services, 2017. 184 с.
2. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
3. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 1(34). С. 156–173.
4. Малхазов О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2018. Вип. 2. С. 132-147.
5. Пивоварчик І.М., Пухкан І.В. Особливості саморегуляції особистості в сучасних умовах. *Науковий огляд*. 2021. № 74. С. 53-62.
6. Самойленко С.В. Механізми розвитку емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій і збройних конфліктів: квал. роб. студ. : ДВНЗ «Криворізький державний педагогічний університет»; наук. кер. Горбачова О.Ю. Кривий Ріг, 2023. 43 с.

Віталій ТРЕТЯК

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО БАТЬКІВСТВА У СТУДЕНТІВ

Батьківство є найважливішою роллю в житті багатьох людей і важливим аспектом суспільства в цілому і може розглядатися з різних точок зору: психологічної, соціологічної, етичної, та інших. Що ж таке батьківство?

З точки зору психології, батьківство – це процес створення та утримання емоційних, психологічних та фізичних зв'язків між дітьми та їх батьками чи опікунами. Це включає в себе виховання дітей, навчання соціальним навичкам, розвиток індивідуальності, та надання підтримки та любові.

З точки зору соціології, батьківство визначається як соціальна роль, яка відіграє ключову функцію в структурі суспільства. Батьки є важливими членами сім'ї, та вони сприяють формуванню цінностей, норм, та культурних паттернів в суспільстві через виховання своїх дітей.

Етика, описуючи батьківство, передбачає обов'язки та відповідальність перед власними дітьми. Батьки мають забезпечувати дітей необхідними матеріальними та духовними ресурсами, а також створювати умови для їхнього фізичного та психологічного здоров'я [5, с.67].

Батьківство також може бути розглянуте з гендерної перспективи, розкриваючи ролі батьків у сучасному світі та їх взаємодію з іншими аспектами життя, такими, як кар'єра та особистість [3].

У кінцевому підсумку, батьківство – це складний, багатогранний процес, який впливає на батьків, дітей і суспільство загалом. Воно вимагає розуміння, підтримки, терпимості та навичок, щоб забезпечити здоровий і щасливий розвиток дітей та стабільну сімейну та суспільну структуру.

Готовність чи неготовність до батьківства є важливим психологічним аспектом, що впливає на те, якими батьки можуть стати і як вони будуть справлятися з батьківськими обов'язками. Опишемо деякі компоненти готовності до батьківства:

1. *Емоційна стабільність*: готові батьки зазвичай мають емоційну стабільність і можуть відповідати на потреби та емоції дітей без надмірної стресованості чи злості.
2. *Сприйняття відповідальності*: готові батьки розуміють, що вони

несуть відповідальність за фізичне, емоційне і соціальне благополуччя своєї дитини та приймають цю роль серйозно.

3. *Підготовка і навчання*: готові батьки можуть витратити час на підготовку до батьківства, освоюючи навички виховання дітей, вивчаючи дитячий розвиток та відвідуючи курси або лекції.

4. *Підтримка оточення*: готові батьки можуть мати підтримку від родини, друзів і спеціалістів, що допомагає їм впоратися з викликами батьківства.

Компоненти неготовності до батьківства:

1. *Емоційний дисбаланс*: неготові батьки можуть виявляти емоційний стрес, депресію, анксіозність або низьку толерантність до стресу, коли стикаються з труднощами виховання дітей.

2. *Відсутність підготовки*: неготові батьки можуть не мати достатньої підготовки до батьківства, не знати, як виховувати дітей, або не розуміти їхні потреби.

3. *Брак підтримки*: Відсутність підтримки від родини або друзів може підсилити неготовність до батьківства, роблячи його більш важким і ізольованим.

4. *Фінансовий стрес*: фінансові труднощі також можуть бути складником неготовності до батьківства, оскільки вони можуть змушувати батьків відволікатися від дітей і перейматися фінансовою безпекою [1].

Важливо пам'ятати, що готовність до батьківства може коливатися в різний час для різних людей і не обов'язково пов'язана з віком. Деякі люди можуть бути готові до батьківства раніше, інші – пізніше. Психологи можуть надавати підтримку та консультування тим, хто починає свій шлях батьківства [4].

Готовність до батьківства є складною психологічною категорією, яка залежить від різних факторів і впливає на багато аспектів життя майбутніх батьків. Ось деякі з найважливіших факторів, які впливають на готовність до батьківства:

1. *Емоційна стійкість і психологічна готовність*: індивіди, які мають високий рівень емоційної стійкості, можуть краще впоратися з труднощами

батьківства і мають більшу готовність до вирішення конфліктів та стресових ситуацій.

2. Соціальна підтримка: індивіди, які мають сильну соціальну підтримку від родини, друзів і інших близьких осіб, можуть відчувати більшу готовність до батьківства, оскільки ця підтримка може надавати психологічну і практичну допомогу.

3. Фінансова стабільність: фінансова стабільність може впливати на готовність до батьківства, оскільки вона визначає, наскільки легко батькам буде забезпечити дітей необхідними матеріальними ресурсами.

4. Здоров'я і фізична готовність: здоров'я та фізична готовність також відіграють важливу роль. Особи з гарним фізичним здоров'ям можуть легше впоратися з вимогами батьківства.

5. Знання і освіта: освіченість та знання про виховання дітей можуть сприяти готовності до батьківства. Батьки, які вивчають закономірності дитячого розвитку і виховання, можуть краще розуміти потреби та поведінку своїх дітей.

6. Особистісні характеристики: особливості особистості, такі як терпимість, емпатія, рішучість і відповідальність також позитивно впливають на готовність до батьківства.

7. Спільні цінності і плани: батьки, що мають спільні цінності та плани з партнером щодо виховання дітей, можуть бути більш готовими до батьківства, оскільки це створює стабільну основу для сімейного життя.

8. Досвід дітей і родинна історія: досвід, який особа має з дітьми в сім'ї та родинну історію, також може впливати на готовність до батьківства. Люди, які виростили в сім'ях з дітьми, можуть бути більш готові до батьківства [2].

Загалом, готовність до батьківства – це комплексний процес, який включає в себе психологічні, соціальні, фізичні та культурні аспекти. Враховуючи ці фактори, майбутні батьки можуть краще підготуватися до викликів батьківства та вирішити, чи готові вони до цього кроку в своєму житті.

Отже, ми можемо зробити наступні висновки. Батьківство – це складний і багатогранний процес, який вимагає психологічної готовності та підготовки.

Готовність до батьківства включає в себе емоційну стабільність, соціальну підтримку, фінансову стабільність, фізичну готовність та знання про виховання дітей. Неготовність до батьківства може виникати через емоційний дисбаланс, відсутність підготовки, брак підтримки та фінансовий стрес [6, с.15].

Зрозуміння цих аспектів готовності до батьківства може допомогти молодим людям зробити обдуманий вибір щодо власної сімейної ситуації та підготувати себе до батьківства з позиції фізичного, психологічного та соціального благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Lynne Murray. The Psychology of Parenthood. 1991, 300 p.
2. Daniel J. Siegel i Mary Hartzell. Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive. 2003, 320.
3. Jay Belsky. The Transition to Parenthood: How a First Child Changes a Marriage – Why Some Couples Grow Closer and Others Apart. 2009, 280 p.
4. Олена Онищенко. Психологія материнства. 2017, 200 с.
5. Ірина Ганзінська. Батьківство: крок до щастя. 2014, 200 с.
6. Ольга Терентьева. Щасливі батьки – щаслива дитина: практичний посібник для батьків. 2019, 200 с.

Катерина ПОСОХОВА

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,
м. Тернопіль, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ.

Під час глибоких потрясінь, які сьогодні переживають українці, дослідження проблеми тривожності займає виключне місце в психологічному знанні і набуває особливого практичного значення. Між тим, ця проблема вже багато десятиліть визначається науковцями, як одна з головних в психології.