

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування інституту/факультету)

кафедра Практичної та клінічної психології

(повна назва кафедри)

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

«Психологічні чинники відмови від народження дітей

у сучасній культурі»

«Psychological factors of refusal to have children

in modern culture»

Виконала: здобувачка заочної форми навчання

спеціальності 053 Психологія

освітня програма «Психологія»

Калайдова Олена Василівна

Керівник к.п.н., доц. Кантарьова Н.В. _____

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали) (підпис)

Рецензент д.п.н., проф. Кононенко О.І. _____

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)

Рекомендовано до захисту:

протокол засідання кафедри

№ 9 від 28.04. 2025 р.

Захищено на засіданні ЕК

протокол

№ від 202 р.

Оцінка / /

Завідувач кафедри

(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Кантарьова Н. В. _____

Голова ЕК _____

(підпис)

(підпис)

Одеса – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ПЕРЕДУМОВИ ВИНЕКНЕННЯ РУХУ ЧАЙЛДФРІ	6
1.1. Соціокультурна трансформація інституту сім'ї в сучасному світі	6
1.2. Феномен childfree: історія, ідеологія та сприйняття в суспільстві	10
1.3. Вивчення психологічних чинників відмови від народження дітей	14
1.4. Мотиви та установки в контексті психологічного вибору	17
Висновки до I розділу	21
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ВІДМОВИ ВІД НАРОДЖЕННЯ ДІТЕЙ	24
2.1. Методика та організація дослідження	24
2.2. Проведення дослідження та аналіз результатів тестування	25
2.3. Обговорення результатів у контексті сучасної культури	38
2.4. Психологічні рекомендації щодо подолання страхів та упереджень	40
Висновки до II розділу	42
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	48
ДОДАТКИ	

ВСТУП

У сучасному світі дедалі стрімко трансформується погляд на сімейні відносини. Зміни у складі традиційної родини почались у ХХ ст., а у ХХІ ст. поступово зникає нуклеарна сім'я. Раніше, ще років десять - двадцять назад, у нашій країні людина не могла відкрито висловити своє бажання відмовитися від продовження роду, бо у такому разі вона неодмінно зазнала осуду оточуючих, критики родичів та знайомих. Однак, у сучасній культурі відношення до таких людей стає більш толерантним.

В протилежність до традиційних цінностей у суспільну свідомість, викинуте й активно просувається насіння ідей про важливість гендерного самовизначення, необхідність раннього розвитку дитячої сексуальності, різноманіття форм шлюбного союзу, природності та нормальності «пробних шлюбів», руху свідомої бездітності, тобто childfree.

Власе термін childfree (чайлдфрі) дослівно перекладається як «вільний від дітей» та означає добровільну відмову від батьківства. У США в 1970 році цей рух виник у колі освічених жінок. Успішні жінки, які відносили себе до американських феміністок та усвідомили свої справжні бажання і цінності, у такий засіб відстоювали своє право розпоряджатися своїм тілом та своїм життям на власний розсуд.

Актуальність теми. Сьогодні сучасної людини відрізняється безліччю відкритих можливостей: у виборі професії, стилю життя, сексуальних уподобань, партнера, хобі. Перебудова цінностей та орієнтацій особистості у сучасному світі загалом, призводить до переоцінки власних пріоритетів окремих особистостей. Чайлдфрі навмисно відмовляються ставати біологічними батьками, стверджуючи, що їх життя краще без нащадків.

В наш час свідомо бездітні дедалі відкрито висловлюють свою життєву позицію та намагаються надати логічне обґрунтування тому, чому саме вони обрали такий шлях для себе, які позитивні та негативні моменти вони знаходять у своєму рішенні.

Субкультура чайлдфрі у сучасній культурі не засуджується, а стає тенденцією для певного кола людей, які визнають її для себе нормою. Тому важливо вивчити та зрозуміти, що штовхає людей до добровільної відмови від батьківства, з чого складаються їх цінності, пріоритети, чи розуміють вони наслідки своїх рішень.

Актуальність дослідження полягає в тому, що народження дітей все ж таки є природною функцією людини, але певні соціальні течії формують нову субкультуру, у якій добровільна бездітність постає життєвою позицією її представників. Субкультура чайлдфрі стає таким чином відображенням певної особистісної ідентичності її прихильників.

Метою дослідження постає визначення психологічних чинників, які призводять до вибору людиною життя без народження дітей.

Завдання дослідження відповідно до мети було визначено наступне:

Дослідити соціокультурну трансформацію інституту сім'ї та передумови виникнення руху childfree у сучасній культурі.

Провести дослідження з виявлення уявлень, мотивів та ціннісних орієнтацій, що впливають на самовизначення особи до субкультури childfree.

Провести аналіз психологічних особливостей людей, які відмовляються від батьківства, встановити мотиви їх вибору.

Об'єкт дослідження – соціально-психологічні особливості репродуктивної поведінки особистості в умовах сучасної культури.

Предмет дослідження – психологічні чинники, що зумовлюють свідоме рішення особистості відмовитися від народження дітей у контексті ціннісних орієнтацій, гендерних уявлень, рівня особистісної зрілості та впливу соціокультурного середовища.

Методи дослідження. Використано комплекс методів: теоретичні: аналіз, систематизація та узагальнення теоретичних положень за темою роботи, вивчення соціологічної, психологічної та публіцистичної літератури; класифікація, обґрунтування сутності та особливостей чайлдфрі як соціального явища; емпіричні: тести дослідження психологічного стану, адаптації та психологічних особливостей характеру респондентів.

Практичне значення роботи. Результати дослідження психологічних особливостей чайлдфрі у сучасній культурі мають практичну спрямованість. Суспільство прийшло до того, що людина повинна мати вибір. Особа вільна обирати не тільки професію, стиль життя, хобі, але й приєднуватись то тієї чи іншої субкультури. У сьогоденні небажання мати дитину вже не викликає осуду, але цей феномен має бути ретельно досліджен для того, щоб з'ясувати причини, що його провокують.

Структура роботи. Обсяг роботи та її структура зумовлені специфікою її предмета та логікою розкриття теми, а також метою й завданнями дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, списку використаної літератури (50 джерел) та додатків.

РОЗДІЛ I. ПЕРЕДУМОВИ ВИНЕКНЕННЯ РУХУ ЧАЙЛДФРІ

1.1. Соціокультурна трансформація інституту сім'ї в сучасному світі

Відомо, що існує два протилежні погляди щодо продовження роду. З одного боку, народження маленької дитини - це щастя та більшість жінок бажають його від всього серця. Ці патерни поведінки наслідуються, тому, виростаючи, вчорашні діти прислухаються до голосу природи та суспільної моралі. В наш час ще багато сімей мають більше за 3-х дітей та відносяться до категорії багатодітних. З іншого боку, деякі люди бажають жити не обтяжуючи себе, створюючи кар'єру, насолоджуючись життям без обов'язків та звичайних соціальних ролей батьків. Такі люди роблять свідомий вибір на користь власної бездітності.

Спільним у цих поглядах є те, що народження дитини накладає на батьків відповідальність, яка вимагає враховувати інтереси дитини у питаннях подальшого духовного та фізичного розвитку, тому цінність батьківства конкурує з іншими цінностями, зокрема з успішною професійною діяльністю та кар'єрою. У сучасних поглядах суспільства призначення жінки – це не лише материнство і дім, а й інші можливості для реалізації закладеного природою потенціалу.

Традиційно багатодітність вивчалася в контексті демографії, однак зміни у соціально-економічних умовах сприяли також зміні ставлення до батьківства. За останнє століття матеріальне забезпечення сімей значно покращилося, що, проте, призвело до більш обережного підходу до народжуваності. Власне багатодітні сім'ї можна класифікувати за різними типами, зокрема є ті, що прийшли до цього через свідомий вибір чи через відсутність планування. На

сучасному етапі економічний фактор відійшов на другий план, поступаючись соціально-психологічним мотивам. [2]

Високий рівень психологічного благополуччя, гармонічності, особистісної впевненості та соціальної зрілості закладає ґрунт для необхідних проявів підтримки один одного в багатодітній родині. Крім того, якщо вдається знайти роботу та поєднати її з сім'єю, немає будь-яких серйозних проблем зі здоров'ям, налагоджені стосунки з іншими членами родини, які при потребі можуть своєчасно допомогти, сім'я має змогу протистояти суспільному тиску. Своєрідна згуртованість у багатодітній родині дає позитивну основу для психологічного й матеріального благополуччя багатодітній родині.

Взаємодія між батьками та дитиною є першим її досвідом взаємодії з навколишнім світом. Отриманий досвід закріплюється у певних моделях поведінки з іншими людьми, що унаслідуються подальшими поколіннями. Численні дослідження показують, що багатодітні сім'ї характеризуються взаєморозумінням між подружжям, а також здатністю балансувати між вихованням дітей та професійною діяльністю. У сучасному світі, де значення кар'єри і матеріального добробуту зростає, багато сімей обирають багатодітність як усвідомлений вибір. Найчастіше вони зустрічаються у різних соціальних та економічних контекстах, зокрема серед людей із консервативними поглядами на сім'ю та традиції. Однак, деякі з них стикаються з труднощами в доступі до ресурсів та соціальних благ, таких як освіта, медичне обслуговування та житло.

Поруч із традиційними багатодітними сім'ями розвивається рух чайлдфрі, що ставить під питання важливість дітей у житті індивідуума. Іноді він розглядається як протест проти традиційних уявлень про сім'ю та материнство, де відсутність дітей може бути ознакою більшої свободи вибору та самоактуалізації. Це дає підстави для аналізу обох феноменів у контексті сучасної культури та суспільства.

У сучасної культури представники руху чайлдфрі найчастіше відрізняються тим, що відмовляються від дітей заради будування успішної кар'єри, власних бажань, домінування своїх потреб. Деякі з представників чайлдфрі можуть любити дітей, деякі до них байдужі, деякі відчують неприязнь, але їх об'єднує відсутність дитини та відсутність намірів ставати батьками, навіть, будучи у подружніх стосунках.

На думку визначних культурних діячів, ці та багато інших сучасних ідей мають руйнівну дію на розвиток людства. Наприклад, Папа Римський Франциск I пропонував у зверненні до віруючих, протистояти тенденції відмови від батьківства (чайлдфрі) або дотримання багатьох подружніх пар мати лише одну дитину, тому що це веде людство до катастрофи. Понтифік закликав заради порятунку сімей, країн та майбутнього «зробити все можливе, щоб усвідомити наслідки цього та зуміти подолати цю демографічну зиму».

На відміну, німецький соціолог Крістіна Мундлос у своїй роботі «Коли материнство не робить щасливим: феномен жалючого материнства» зазначає, що існуючий на сьогодні соціальний стереотип про те, що «материнство автоматично приносить із собою щастя, наповнює життя змістом» - це лише міф. Не всі відчують «материнське блаженство» та жінка може інколи шкодувати про те, що вона народила дитину.

Раніше такі питання вже підіймалися, але у більшості випадків, небажання мати дітей сприймалося як відхилення від норми. На думку Крістіни Мундлос, сама можливість обговорення цієї теми, яку підійняли представники руху чайлдфрі, дозволяє жінкам подолати свої внутрішні сумніви та переживання, отримуючи необхідну підтримку.

Міркування Крістіни Мундлос співзвучні висловлюванням психолога Віктора Франкла [34]: «Зводити материнство в єдиний сенс життя жінки означає кидати тінь не тільки на життя жінки, яка не має дітей, а й на життя

жінки-матері. Життя видатної особистості не може втратити сенс через те, що у цієї особи немає потомства. Більше того, самим своїм існуванням подібна особистість здатна надати сенсу життя багатьом поколінням своїх предків, будучи ніби піком, що вінчає династію». Це свідчить про те, що життя відтворюється саме по собі та відтворення його ніколи не є змістом життя, бо для щастя потрібно також мати успіх у інтелектуальній та культурній сферах.

Звичайно, залишається частина нетерплячих та агресивних людей, але загалом сучасне європейське суспільство, до якого ми останнім часом прагнемо інтегруватися, дозволяє індивіду робити вільний вибір в усіх сферах, однак не в бажанні мати дитину. [9] Людина, особливо жінка, яка заявляє оточуючим про своє небажання мати дитину, іноді потрапляє під суспільний осуд. Суспільством добровільна відмова від народження дітей розглядається у негативному контексті.

Поняття «чайлдфрі» виникло у протилежність поняття «чайлдлес» (childless - бездітний, позбавлений дітей), яке означає, що людина не може мати дітей та їй їх бракує. Чайлдфрі – об'єднання за ідеєю людей чоловічої та жіночої статі, що свідомо відмовляються від батьківства, та бажають заявити про свою позицію у публічному просторі.

Представники чайлдфрі, за їх словами, відмовляються від прокреації заради свободи в особистому плані, яку вони реалізують у різних сферах життєдіяльності. [7] Досить часто, що невірно, чайлдфрі ототожнюють з чайлдхейт (childhate - ненавидить дітей), частка яких серед чайлдфрі вкрай мала. Ненависть і агресія чайлдхейт стосовно матерів і вагітних жінок є крайньою формою світовідчуття, обумовленого, як свідчать нечисленні дослідження, особистісними особливостями чайлдхейт.

Враховуючи питання соціального очікування, у багатьох культурах існує тиск на жінок, щоб вони ставали матерями, ідеалізуються великі родини.

Вибір не мати дітей може бути підданий критиці або навіть засудженню. На відміну від них, Чайлдфрі можуть відчувати потребу відстояти свій вибір перед суспільством, яке не завжди розуміє або приймає таке рішення, але водночас цей вибір може сприйматися як форма сучасної свободи й самовизначення.

Кожне суспільство характеризується певною культурою взаємин та взаємодії між батьками та дітьми. Сімейні відносини базуються на певних соціальних стереотипах, прийнятих традиційних поглядах на стосунки та виховання дітей. Однак, цивілізованість суспільства визначається не тільки ставленням до жінок, а й ставленням до дітей [18].

1.2. Феномен childfree: історія, ідеологія та сприйняття в суспільстві

Небажання мати дітей, тобто свідомо бездітність, як соціально-демографічне явище має глибоке історичне коріння. Його прояви можна побачити у різних релігійних традиціях. Зокрема, celibat духовенства та обітничі ченців і черниць були формами свідомої відмови від дітонародження заради вищих духовних цілей. У деяких релігійних течіях навіть застосовувалось само оскоплення для того, щоб звільнитися від тілесних бажань, які лише відволікають людину від шляху до Бога. Такий акт інтерпретувався як уподібнення ангелам. Відомим прикладом є Ориген, який добровільно оскопив себе, буквально втілюючи слова Ісуса Христа: «Говорять Йому учні Його: якщо такий обов'язок людини до дружини, то краще не одружуватися. Він же сказав їм: Не всі вміщують це слово, але кому дано, бо є скопці, які з утроби матері народилися так; і є скопці, що обрані від людей; і є скопці, які зробили себе скопцями для Царства Небесного. Хто може вмістити, та вмістить» (Євангеліє від Матвія 19:10–12). А у вченні від

маніхейців, дітонародження розглядалося як зло, оскільки безсмертна душа потрапляла у в'язницю тілесного буття. Загалом, такі релігійні практики служили засобом досягнення вищих, духовних цілей.

У сучасній філософській думці, зокрема американській, подібна позиція має назву антинаталізм. Ця течія критикує ідею продовження роду, виходячи з переконання, що життя неминуче призводить до страждань, а отже, створення нового життя не доброзичливо. Аналогічні ідеї можна знайти у філософських концепціях Артура Шопенгауера, Едуарда фон Гартмана та інших.

Прихильники антинаталізму вважають, що добровільна відмова від батьківства може бути ефективним способом подолання таких глобальних проблем, як перенаселення, голод та виснаження природних ресурсів. У низці країн, зокрема в Китаї, вже застосовувалися заходи, спрямовані на зменшення кількості дітей у сім'ях. Інші філософи, зокрема Девід Бенатар, акцентують увагу на етичному вимірі проблеми: «повинен існувати моральний імператив проти розмноження, оскільки народження нової людини завжди тягне за собою нетривіальну шкоду цій же людині, а кожна створена людина заздалегідь приречена на страждання, навіть якщо умови її життя будуть безперервно покращуватися». [43]

Формування передумов власне ідей чайлдфрі пов'язане з появою в США в 1921 американської ліги з контролю над народжуваністю, що прагнула обґрунтувати ідею обмеження дітонародження. Засновницею цієї організації була Маргарет Сенгер, яка вважала, що діти повинні бути зачаті за коханням, народжені матір'ю за усвідомленим бажанням та забезпечені здоровою спадковістю.

У 1972 році в штаті Каліфорнія феміністки Ширлі Редл та Еллен Пек створили «Національну організацію для не-батьків» (The national organization

for non-parents). Метою цієї організації було прагнення донести до суспільства ідею про те, що люди мають вибір: ставати їм батьками чи ні. Ідейні передумови цього соціального руху були викладені в 1971 Еллен Пек у книзі «Дитяча пастка», в якій просувалися ідеї про переваги способу життя, вільного від дітей (childfree style):

У 70-х роках пришлого століття доросла жінка, що не має дітей, сприймалася неповноцінною. Люди вважали, що причина бездітності - погане здоров'я, нетрадиційна сексуальна орієнтація, психічні розлади, пристрасть до алкоголю чи наркотиків. Нікому й на думку не спадало, що жінки свідомо можуть відмовлятися від прокреації за ради свободи в особистому плані, яка реалізується у різних сферах життєдіяльності.

Варто зазначити, що на Еллен Пек та Ширлі Редл значущий вплив справила книга Шуламїт Файєрстоун «Діалектика статі: обґрунтування феміністської революції». [44] Шуламїт Файєрстоун виказувала думку, що дітонародження є формою поневолення жінок і позбавляє їх можливості вибору, тому що підпорядковує їхнє життя вихованню дитини, позбавляючи можливості займатися чимось ще. Тому канадська активістка закликала всіх жінок здійснити революцію у засобах виробництва, а не у засобах відтворення. У 1978 році організація змінила назву на «Національний альянс необов'язкового батьківства» (The National Alliance for Optional Parenthood). Ця структура підтримувала людей, які свідомо обирали бездітний спосіб життя. Альянс протистояв пропаганді наталізму й ідеалізації батьківства в медіа.

У 1990 році в США з'явився ще один рух, що пропагував бездітність - "Вільні від дітей" (Childfree). Мати-засновницею цієї організації стала Леслі Лафайєт - викладач середньої школи в штаті Каліфорнія, яка створила громадську мережу Childfree Network (CFN). Було проведено ряд соціологічних досліджень по створенню соціального портрету чайлдфрі, згідно яких встановлено, що здебільш це освічені, професійно затребувані

люди, часто займаючи керівні посади, які мають достатній дохід, проживають здебільш у містах, мають толерантне відношення до гендерних ролей, вільні релігійні переконання, бажають жити не обтяжуючим життям. [40]

Обґрунтуванням факторів потенційної бездітності займалася у своїх дослідженнях К.Парк, а структуру та специфіку феномену чайлдфрі, як наукової категорії, найкраще висвітлено у працях К.Маура, Е.Пек, Ш.Радл. Канадський соціолог Джин Виверс (Veevers, J.), досліджувала їх як соціокультурний феномен, використовуючи позиції соціологічного підходу.[50]

На думку Виверс, можливість виникнення та потенційної інституціоналізації руху чайлдфрі була обумовлена «контрацептивною революцією», яка надала жінкам можливість регулювати дітонародженням. У своїй праці «Бездітні за власним вибором» вона запропонувала критерії розподілу, що враховують основні мотиви бездітності:

- «реджектори» (або childhate) — це індивіди, які відчують стійку відразу до самого процесу народження дітей або до дітей загалом;
- «аффексьонадо» — особи, що цінують безтурботне життя без дітей, пов'язане з подорожами, самореалізацією, розвагами та богемним способом життя.

Подібну класифікацію запропонувала також дослідниця Розмарі Джіллеспі, яка виокремила дві категорії чайлдфрі: тих, хто має «відторгнення, відразу до дитини», і тих, кого вабить «привабливість бездітності».

Пізніше, у 2000 році, Ділан Ніл і Гізер Джоши додали до існуючої типології ще дві категорії: [46, 47]

- «постійні відкладачі» — особи, які не виключають можливості мати дітей, але щоразу відкладають це рішення на невизначене майбутнє;
- «періодичні відмовники» — індивіди, які демонструють змінні установки щодо дітонародження, чергуючи бажання мати дітей із періодами заперечення такої потреби.

1.3. Вивчення психологічних чинників відмови від народження дітей

На думку соціологів, феномен чайлдфрі можна інтерпретувати двояко: як соціальний протест, що проявляється у сфері сімейно-побутових відносин, яку традиційно прагне контролювати держава, або як прояв соціальної аномалії, породжений зростанням егоїзму та споживацьких настроїв у суспільстві.

Одним із факторів, що сприяє поширенню ідеї бездітності, вважається трансформація інформаційного суспільства в емоційне: «Більшу вагу здобуває саме отримання задоволення, емоцій, вражень тут і тепер. Сприяє цьому ціла індустрія розваг - починаючи з мас-медіа й кіно і завершуючи екзотичним туризмом і вживанням психотропних препаратів. Підвищення купівельної спроможності примножує потреби, які «слід» задовольнити до народження дітей. [12]

Крім того, окремі дослідники вважають поширення ідеології чайлдфрі наслідком інфантилізації сучасного суспільства. У цьому контексті її представників іноді ототожнюють із так званими «кідалтами» (від англ. *kidult* - доросла дитина) - дорослими, які продовжують жити у стилі, властивому підлітковому віку.

З точки зору психології, відмова від батьківства або материнства може розглядатися як форма особистісного самовизначення та реалізації свободи вибору. Деякі дослідники трактують чайлдфрі як одну з можливих категорій сучасної жіночності, поряд із такими, як «яже мати», «просто мати», «не мати» та «чайлдхейт». Таким чином, феномен добровільної бездітності водночас може бути інтерпретований і як система особистих переконань, і як форма жіночої ідентичності, і як прояв контркультури або навіть ідеології.

По всьому світу представники руху створюють численні групи підтримки, угруповання, об'єднання, різноманітні організації, де вони спілкуються, допомагаючи один одному бути більш активними та впевненими, знаючи, що у них є одностайність. [24]

Попри те, що свідомо бездітність це індивідуальний вибір, вона досі часто сприймається суспільством упереджено. У публічному просторі, а подекуди й у наукових джерелах, ідеї чайлдфрі сприймаються як прояв егоїзму, соціальної безвідповідальності, відхилення від «природної» норми.

Особливої критики зазнають жінки, хоча свідомо бездітність більш поширена серед чоловіків. Така тенденція зумовлена глибоко вкоріненими уявленнями про материнство як невід'ємну частину жіночої ідентичності. Наприклад, у статті Андрія Шаповала «Чайлдфрі: новітня загроза зниження народжуваності» наводяться різні причини добровільної бездітності, але вони зводяться до наслідків психологічної травми або до фізіологічної неспроможності народжувати: «Як правило, рішення не мати дітей формується внаслідок якоїсь психологічної травми, завданої особі в дитинстві чи зрілому віці, або через фізіологічну проблему. Величезний відсоток серед «чайлдфрі» – це жінки, які насправді не можуть мати дітей з певних фізіологічних причин... У цих жінок спрацьовує захисний механізм: вони не хочуть визнавати справжні чинники й починають казати, що діти їм

узагалі не потрібні». [39] Таким чином, гендерні стереотипи мають упереджений характер.

Крім дослідження жінок, варто приділити увагу чоловікам, що не хочуть ставати батьками. На думку психологів, це відбувається тоді, коли хлопчик росте без батька. Немаючи зразка стосунків татко-син, дорослий чоловік здебільш не бажає брати на себе відповідальність за інших або претендує на повну увагу до себе власної дружини. [23]

Деякі молоді люди, як чоловіки, так і жінки, не бажають народжувати дітей, тому що пережили в дитинстві багато складних ситуацій. Дитячі травми міцно вкарбовуються у підсвідоме, та впливають на подальше життя людини, вони ніби несвідомо захищають дітей від складності, від болі та несправедливості цього світу. У підсвідомому може також зберігатися глибинний страх не впоратись з роллю батьків. А може бути так, що людина боїться втратити почуття власного задоволення та комфорту, чи має якусь іншу власну причину.

Важливим чинником, що формує напрям суспільного й родинного мислення, постають гендерні стереотипи. Оскільки сім'я виступає базовою соціальною одиницею, то певні соціальні уявлення, зокрема гендерного характеру, закономірно відображаються на її структурі та динаміці. Таким чином, саме гендерні стереотипи виступають основним механізмом, який забезпечує відтворення та закріплення у поколіннях традиційних уявлень про ролі чоловіка й жінки як у суспільстві, так і в сім'ї. Вони визначають очікування щодо поведінки, статусу та функцій індивідів залежно від статі. Стереотипи – є найбільш складною перешкодою до формування принципово нових відносин у соціумі та переході до нової демократичної держави. [3]

За останні роки вийшла велика кількість зарубіжних наукових статей, присвячених чайлдфрі, проводяться різні емпіричні дослідження.

Дослідження цього феномену розглянуто у працях Є. Буркетт, А. Бурне, Т. Кассей, Р. Джиллеспі, М. Дірленд, Д. Кніла, Ч. Джоші, К. Морелла та ін. Соціологами зазначається, що чайлдфрі - це або соціальний рух протесту, що реалізується в сімейно-побутовій сфері, поведінку в якій намагається регулювати держава, або аномалія, породжена широким поширенням егоїзму та споживання.

Соціологічний портрет представника руху чайлдфрі в Україні виглядає наступним чином: переважна більшість (88,44%) народилася у містах, понад 61% були єдиними дітьми в родині. Близько 64% мають вищу освіту, а понад 61% респондентів характеризуються як матеріально забезпечені. Середній вік опитаних коливається у межах 20–35 років, з них 80% мають вищу освіту, 75% — перебувають у постійних стосунках, а близько половини — проживають разом із партнером. Крім того, більшість респондентів задоволені своєю професійною діяльністю та мають дохід, що перевищує середній рівень. Співвідношення чоловіків і жінок серед чайлдфрі становить приблизно 1:4, що свідчить про суттєву гендерну диспропорцію на користь жінок [5].

1.4. Мотиви та установки в контексті психологічного вибору

Загалом, явище чайлдфрі є складним і неоднозначним. З одного боку, воно ставить під сумнів одну з основних функцій традиційної сім'ї - репродуктивну, що призводить до зниження рівня народжуваності й може розглядатися як загроза демографічному майбутньому нації та підриєв усталених цінностей. З іншого боку, це - вияв індивідуальної свободи, заснований на усвідомлених причинах і мотивах конкретної особи.

Стосовно сучасних умов, війна загострює почуття страху за дитину, її здоров'я, розвиток, тому що немає впевненості ні у безпеці, ні у житті. За таких умов відкладання на потім народження дитини чи відмова від цього, викликають більше розуміння у оточуючих. Так, комплексне дослідження "Як війна змінила мене та країну" показало підвищення з 57 до 67% рівня толерантності у відношенні до людей, які свідомо відмовляються народжувати. При цьому серед молодих людей віком до 35 років, рівень толерантності досягав 84%. Відомо, що за обставин соціального схвалення тієї чи іншої поведінки, її розповсюдження прискорюється. [1]

У сучасному суспільстві все більше жінок свідомо відмовляються від материнства. Згідно з результатами соціально-демографічного дослідження «Сім'я і діти», проведеного Інститутом демографії та соціальних досліджень ім. М. В. Птухи НАН України, близько півмільйона громадян України не бажають мати дітей взагалі. Лише 17% жінок, які не мають дітей, вказують на проблеми зі здоров'ям як причину; інші ж пояснюють своє рішення економічною нестабільністю або особистими переконаннями. Демографи вказують на зростаючий вплив свободи вибору у питаннях продовження роду, а також на поступову лібералізацію цієї сфери як на фактори, що безпосередньо впливають на рівень народжуваності в Україні. Результати опитування, проведеного в межах вищезгаданого дослідження у квітні 2008 року, засвідчили, що 1,2% респондентів вважають ідеальною саме сім'ю без дітей [19].

Основною причиною, через яку люди, що обирають стиль життя чайлдфрі, пояснюють свою відмову від дітей, є переконання, що діти стають перешкодою для розвитку кар'єри, хобі, самовдосконалення та особистих стосунків. За результатами соціологічних досліджень, люди, які обирають цей спосіб життя, вважають, що їхнє життя є повноцінним та насиченим навіть без потомства. Вони також вважають, що право не мати дітей є

показником розвиненості суспільства. Основними причинами, через які вони не хочуть мати дітей, є такі: [11]

- орієнтація на власний розвиток та потреба в кар'єрному зростанні;
- страх втратити роботу або не виконувати її належним чином через брак часу;
- бажання зберегти незалежність і власний особистий простір;
- додаткові фінансові витрати;
- бажання виокремитися з суспільства і протиставити себе поширеним стереотипам через несправедливу політику держави;
- негативні спогади з дитинства або психологічні травми, пережиті в дитячому віці;
- прагнення зберегти емоційну та сексуальну близькість з партнером;
- егоїстичні потреби;
- бажання підтримати свою фігуру та зовнішність;
- страх або неприязнь до вагітності та пологів;
- можливість передати дитині генетичні хвороби чи мати серйозні проблеми зі здоров'ям;
- небажання брати на себе відповідальність за виховання дитини, усвідомлюючи власні можливості;
- розуміння неможливості виправити ситуацію, якщо вони виявляться неідеальними батьками;
- глобальні екологічні проблеми та перенаселеність планети;
- бажання зберегти комфорт і стабільність;
- переконання, що світ сповнений страждань, і тому народжувати дітей – це аморально.

Деякі чайлдфрі вважають, що в майбутньому умови для життя тільки погіршаться, а тому не бачать сенсу в народженні дітей. Інші впевнені, що навколишній світ занадто жорстокий для нових поколінь, і спершу необхідно створити умови для нормального життя вже існуючим дітям. Але якщо

людина свідомо прийняла рішення, визнає причини, завдяки яким вона це зробила, ніхто не має права нав'язувати їй протилежну думку. Кожна людина має право на свободу вибору.[30]

Висновки до розділу I

Феномен чайлдфрі як нове соціокультурне явище активно вивчається та обговорюється в контексті світових та українських досліджень. Це рух, який об'єднує людей, які вважають, що репродуктивна функція організму не є основною, що визначає життєдіяльність сучасної людини. Представники руху підкреслюють два важливі аспекти: по-перше, що батьківство є свідомим особистим вибором кожного індивіда, а по-друге, що поведінка, яка не відповідає загальноприйнятим нормам, не є психічним відхиленням.

Поведінка людини найчастіше є суб'єктивною, тобто свідомо вона спрямована на досягнення певної мети, але стратегія поведінки такої людини іноді не відповідає реальним цілям. Коли стратегія суб'єктивно сприймається людиною як ситуативно адекватна, то відчуття сенсу власної цінності, включаючи відчуття задоволення, служить вагомою підтримкою для її свідомого вибору, при цьому функціональний принцип є домінуючим серед факторів, що впливають на хід процесу її соціокультурного розвитку. Можна нагадати вислів В. Франкла : «Значення – це кожного разу також конкретний сенс конкретної ситуації, потреба в моменті».

Завдяки цьому соціокультурна реальність змінюється під впливом культурних факторів, таких як цінності і смислові орієнтири, які визначають зміст людського життя. Розвиток людини відбувається в межах ціннісно-нормативної площини, що передбачає формування культури розв'язування внутрішніх суперечностей, гармонійну самореалізацію та толерантне ставлення до оточення через саморефлексію та свідомий вибір у нових умовах соціальних взаємин. Людині притаманно змінювати свої переконання, враховуючи новий досвід та процес самоідентифікації.

Аналіз праць зарубіжних та вітчизняних дослідників показує, що бажання відмовитися від дітей найчастіше висловлюють люди, які є освіченими, забезпеченими та амбітними. Це ті, хто досяг високого професійного рівня, має стабільний дохід (як правило, обидва партнери), живуть у міських умовах, менш релігійні, менш схильні дотримуватися традиційних гендерних ролей і звичаїв, а також не бажають жертвувати комфортом і кар'єрою заради дітей.

Згідно з дослідженнями, виділяють шість основних причин добровільної бездітності:

1. Небажання брати на себе відповідальність на все життя. Це часто проявляється у молодих людей, які не прагнуть до дорослого життя і продовжують жити з батьками.
2. Бажання "пожити для себе". Люди не хочуть витратити гроші, час і зусилля на виховання дітей. Егоцентризм виявляється у позиції "Я — центр всього". Згідно з деякими дослідженнями, жінки все частіше орієнтуються на кар'єру, захоплення та саморозвиток, а роль матері відходить на другий план.
3. Неприязнь до дітей може бути пов'язана з особистими травмами, що мали вплив на формування світогляду.
4. Страхи. Процес пологів не всім здається приємним. Жінки можуть боятися змін, які стануться з їхнім організмом, можливих патологій у дитини або ж просто боятися взяти на себе відповідальність за чуже життя. Додатково існує переживання через можливі фінансові труднощі, адже виховання дітей стає дедалі дорожчим.
5. Недосконалість світу. Деякі чайлдфрі вважають, що нинішня ситуація у світі нестабільна і несприятлива для народження дітей.
6. Просто "не хочу". У таких людей є всі умови для створення сім'ї та народження дітей, але вони не відчують бажання це робити.

У світі соціально-економічних змін і знецінення моральних цінностей внутрішній світ людини визначається смисловим фактором, адже цінності ідеологічного характеру, такі як свобода, істина, краса, доброта, справедливість і гармонія, є культурними універсаліями і слугують орієнтирами в житті людини. Однак для того, щоб прийняти зріле рішення, людині потрібно чітко розуміти, чому вона обирає таку позицію, і усвідомлювати, що це її особистий вибір, який стосується лише її і не накладає вимог на інших.

Розділ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ВІДМОВИ ВІД НАРОДЖЕННЯ ДІТЕЙ

Стрімкі суспільні зміни та глибока трансформація соціальних цінностей неминуче впливають як на колективну свідомість, так і на особисту систему норм і ціннісних орієнтирів кожної людини, тобто на її здатність адаптуватися до життя. Як наслідок, формуються нові моделі життєвого самовизначення, змінюється сприйняття соціально прийнятних зразків життєвих цілей і сімейних цінностей, характерних для сучасної культури. Часто виникає конфлікт між людськими прагненнями та реальними можливостями їх реалізації, що проявляється у різноманітних формах. [15]

У кожної людини потреби та інтереси виявляються по-різному, адже вони перебувають у різних життєвих обставинах, мають індивідуальні емоційні стани, відмінні настрої, різний рівень психоемоційної стійкості, реактивності та адаптивності.

2.1. Методика та організація дослідження

Завданням емпіричного дослідження є встановлення психологічних особливостей представників субкультури чайлдфрі, що впливають на їх життєву позицію.

У дослідженні були використані наступні психодіагностичні методики: опитувальник дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда [22], опитувальник дослідження характеру особистості (В. Роцаховський) [22], тест швидкої діагностики психологічного стану (тест СЕН (самопочуття, емоційність, настрої) у адаптації Селіванової Д.) [28].

У проведеному дослідженні прийняли участь 32 респондента, представника субкультури чайлдфрі, з яких 11 представників чоловічої статі та 21 представників жіночої статі. У дослідженні прийняли участь чоловіки та жінки віком від 17 до 35 років.

У дослідженні використовувалась створена за методикою дослідження «Google-форма». Опрацювання результатів здійснювалось підрахунком балів та опрацюванням їх, використовуючи ключ до кожної з наведених методик.

Вибрані методики дослідження цілком відповідають поставленому завданню. Отримані результати у роботі наведені у вигляді таблиць та діаграм. Належним чином проведено аналіз та обговорення отриманих експериментальних даних.

2.2. Проведення дослідження та аналіз результатів тестування

2.2.1. Дослідження соціально-психологічної адаптації

К. Роджерса - Р. Даймонда

Життя людини відбувається у постійних змінах й саме процес адаптації дозволяє людині підвищити здатність до виживання в умовах нестійкості зовнішнього середовища, що постійно змінюється.

До основних стресорів, що впливають на стан людини, належать: несприятлива соціально-економічна ситуація, невпевненість у майбутньому, зміни навколишнього середовища, психічні перенавантаження. Сьогодні значно підвищився інформаційний потік завдяки розвитку технологій, в наслідок чого відбулись зміни ритму та обставин життя, баланс роботи та дозвілля.

Визначення уявлень про адаптацію було зроблено К.Бернаром у дослідженні сталості внутрішнього середовища живої системи. Саме завдяки їй жива система має відносну незалежність від впливів зовнішнього середовища, адаптуючись до нього. У подальшому його концепція була розвинена У.Кеннон. Увага приділяється необхідності вивчення адаптації як «відкритої» системи, що характеризується станом рухливої рівноваги, яка зберігає постійність лише у процесі постійного обміну та руху компонентів системи. Досягнення адаптації відбувається за рахунок переходу до нової системної якості [14]. Активність системи дає можливість при різких змінах швидше та якісніше подолати адаптаційний синдром.

Психічна адаптація людини виступає найбільш довершеним та складним процесом пристосування та залежить від її психологічного стану. При несприятливих умовах відбувається зменшення адаптаційних можливостей, що призводить до інших порушень. За системного підходу, надається таке визначення психофізіологічної адаптації: «...це процес, який зумовлений зміною в психофізіологічному стані людини під впливом дезадаптаційних факторів, що потребує одночасної та узгодженої взаємодії функціональних підсистем на всіх рівнях цілісної системи психофізіологічного стану з метою ефективного забезпечення діяльності в нових умовах» [14].

Дослідження соціально-психологічної адаптації є суттєвим для визначення психологічного стану досліджуваних. Це надає можливість оцінювати їх стан у даному часі та у даних умовах буття.

Методика дослідження дозволяє отримати дані щодо показників адаптації, самоприйняття, емоційної комфортності, сприйняття себе та інших, інтегральності, прагнення домінування та ескапізму. (Додаток 1)

Досліджуваним запропоновано прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом.

Методика включає 101 питання, які потребують власної оцінки подібності до свого самосприйняття.

Відповідь надається, базуючись на таких оцінках:

- 0 - це мене зовсім не стосується;
- 1 - це мене не стосується;
- 2 - мабуть, це мене не стосується;
- 3 - не знаю, чи це мене стосується;
- 4 - це схоже на мене, але маю сумніви;
- 5 - це схоже на мене;
- 6 - це точно я.

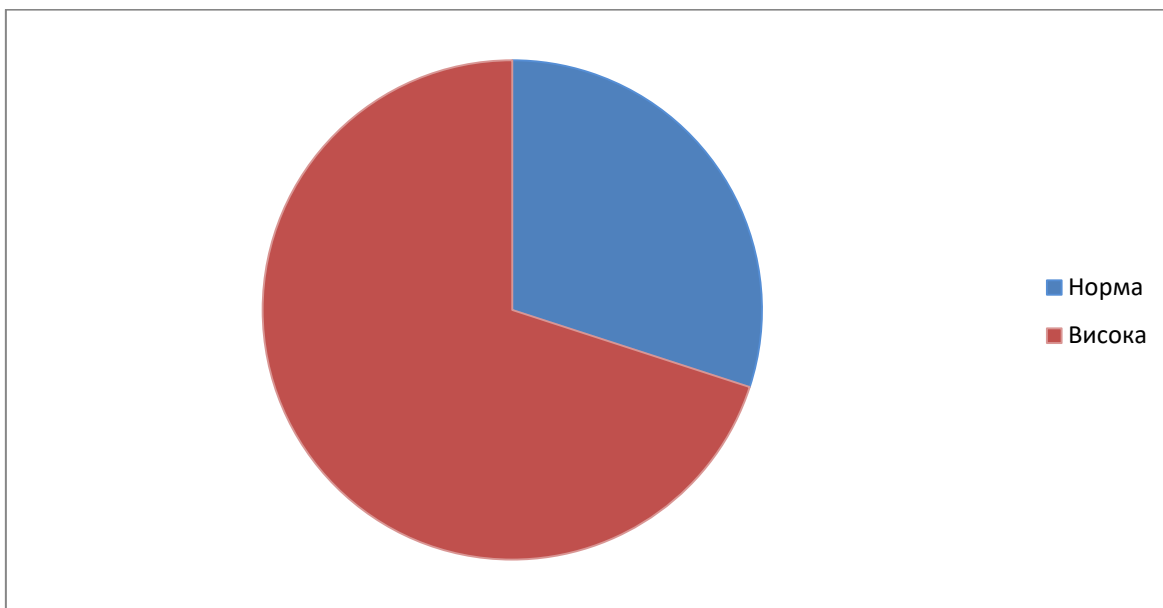
Отримані за результатом тесту бали були оброблені та зведені до таблиці у їх відсотковому вигляді. (Таб. 2.2.1)

Таблиця 2.2.1.

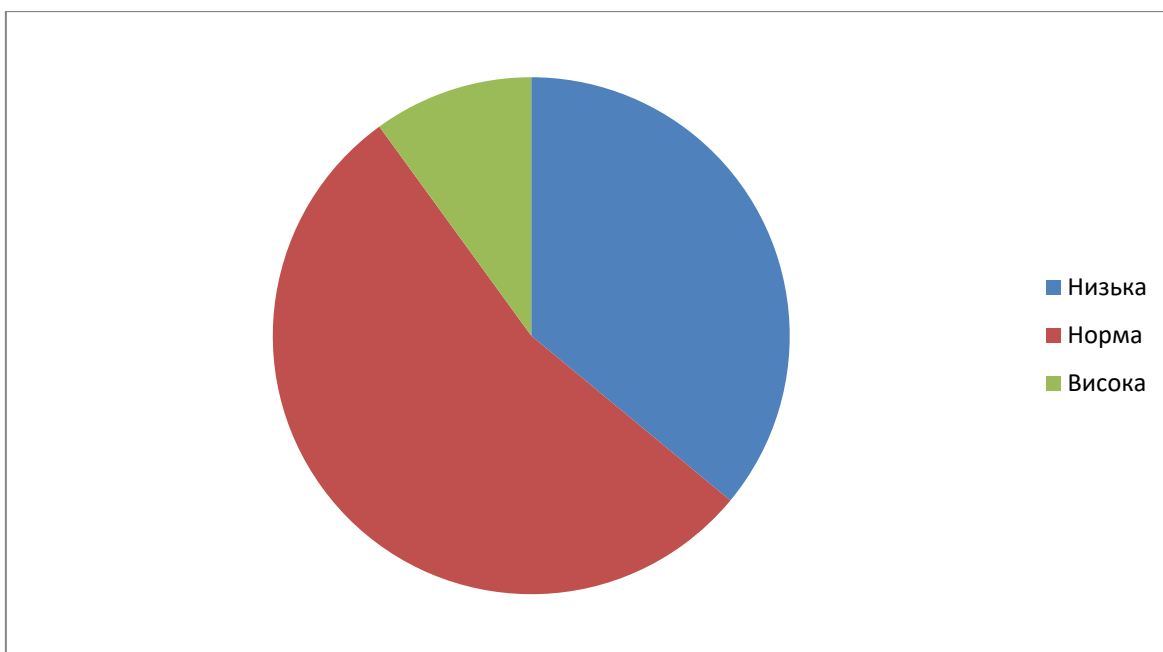
Сводна таблиця показників соціально-психологічної адаптації, %

	Нижче норми	Норма	Вище норми
Адаптивність	-	30	70
Дезадаптивність	36	54	10
Самоприйняття	-	54	46
Емоційний комфорт	10	72	18
Емоційний дискомфорт	46	46	8
Прийняття інших	9	81	10
Інтернальність	9	63	28
Прагнення домінування	10	72	18
Ескапізм	36	45	19

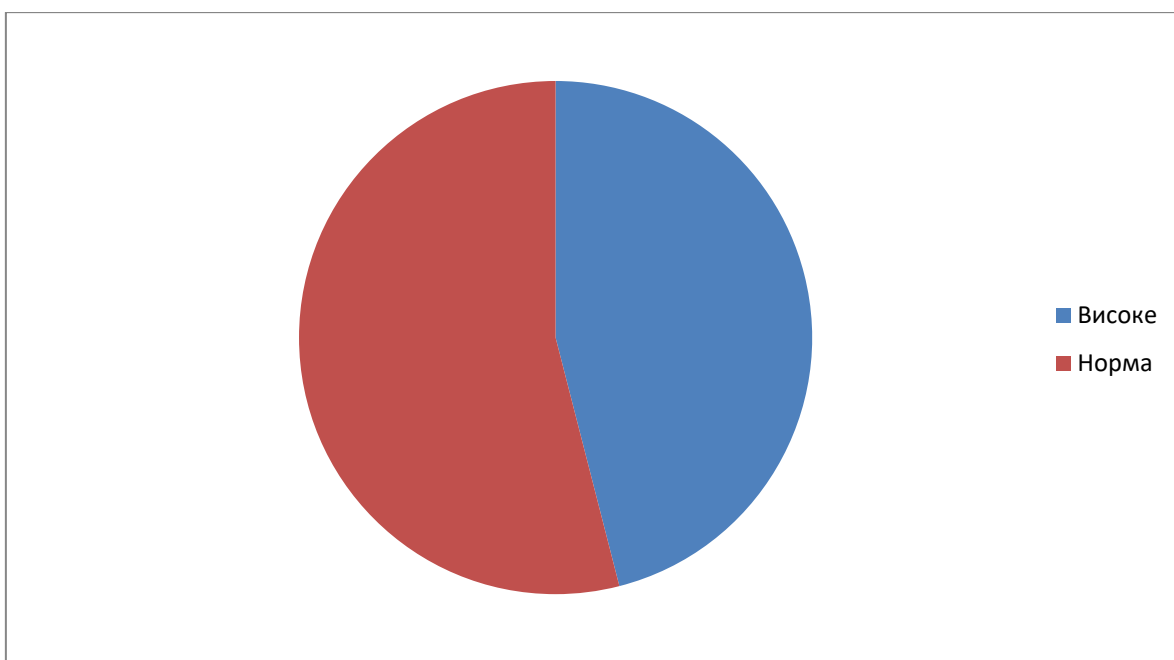
Результати дослідження у відсотковому відношенні зображені у вигляді наступних діаграм:



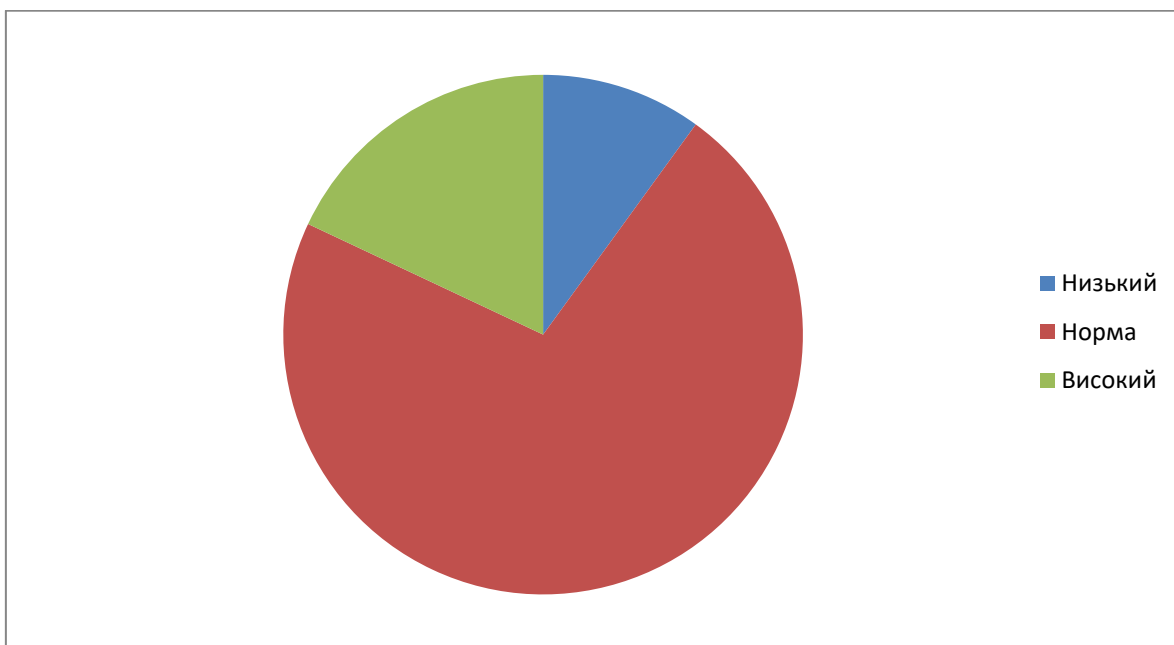
Ріс. 2.2.1. Адаптивність, %



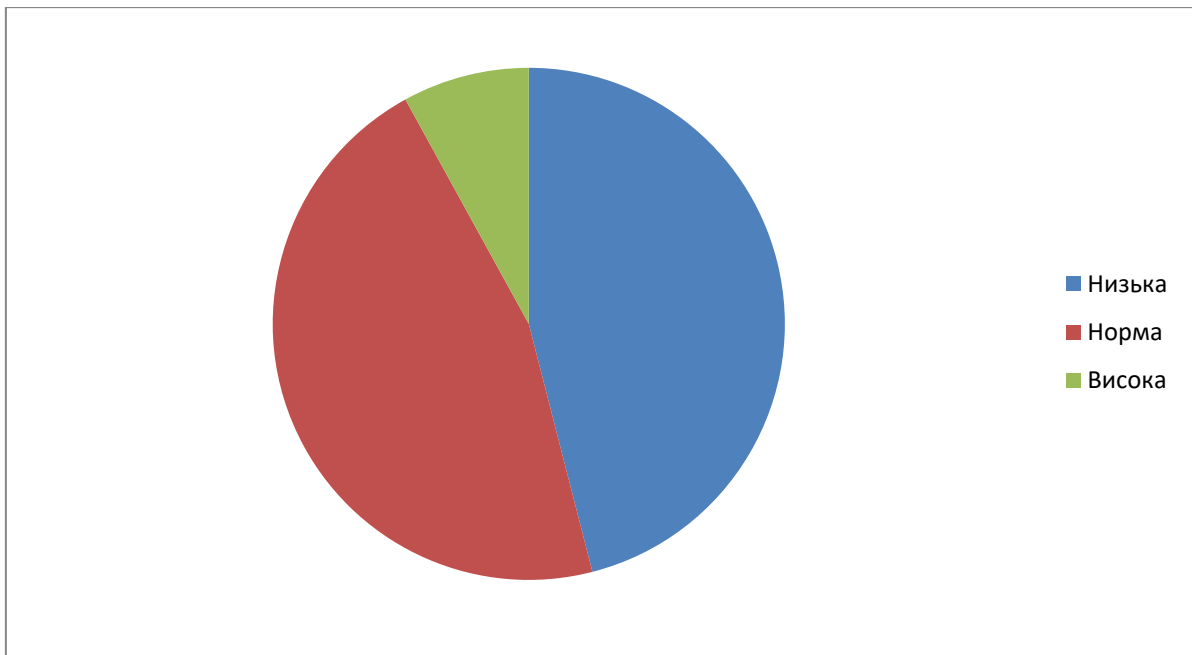
Ріс. 2.2.2. Деадаптивність, %



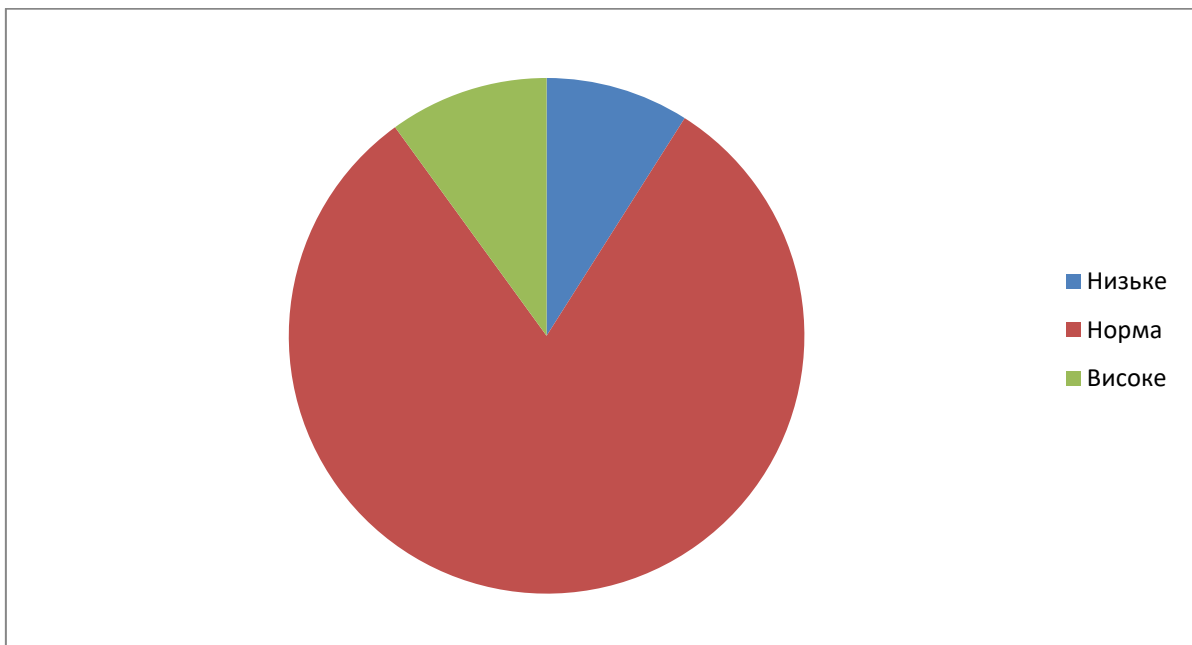
Ріс. 2.2.3. Самоприйняття, %



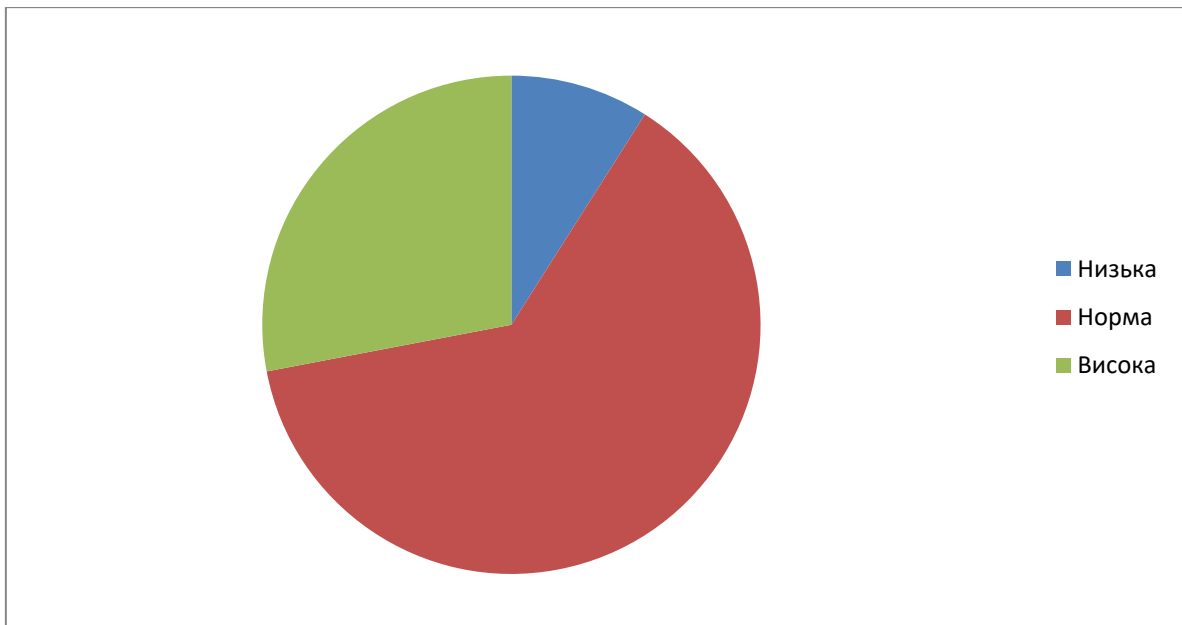
Ріс. 2.2.4. Емоційний комфорт, %



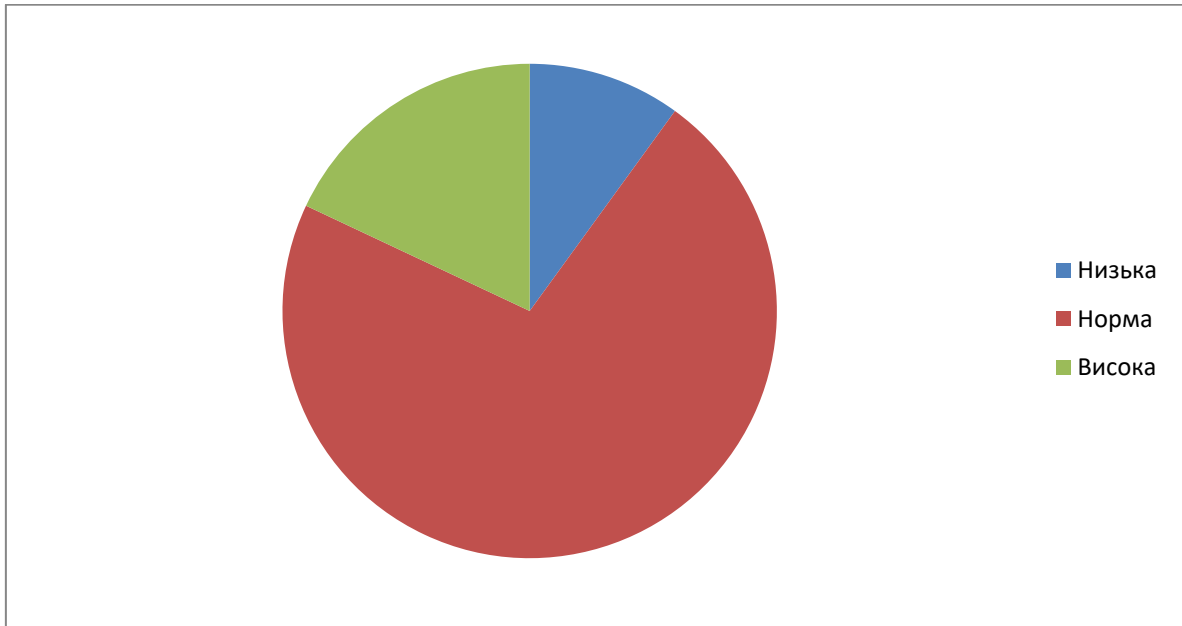
Ріс. 2.2.5. Емоційний дискомфорт, %



Ріс. 2.2.6. Прийняття інших, %



Ріс. 2.2.7. Інтернальність, %



Ріс. 2.2.8. Прагнення до домінування, %

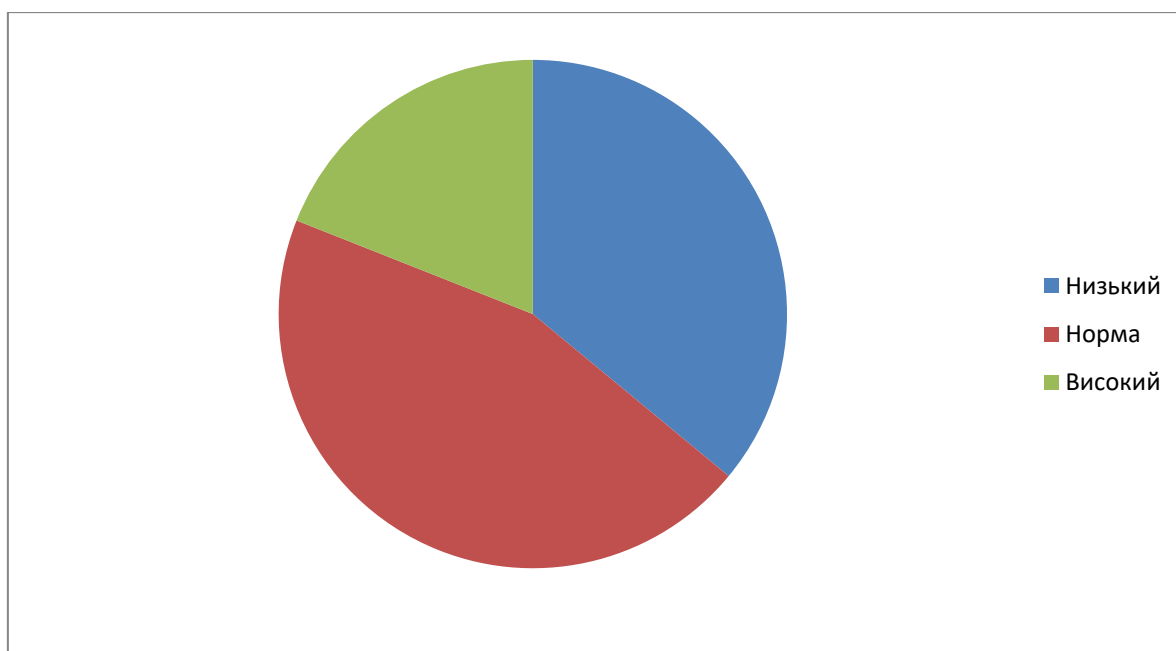


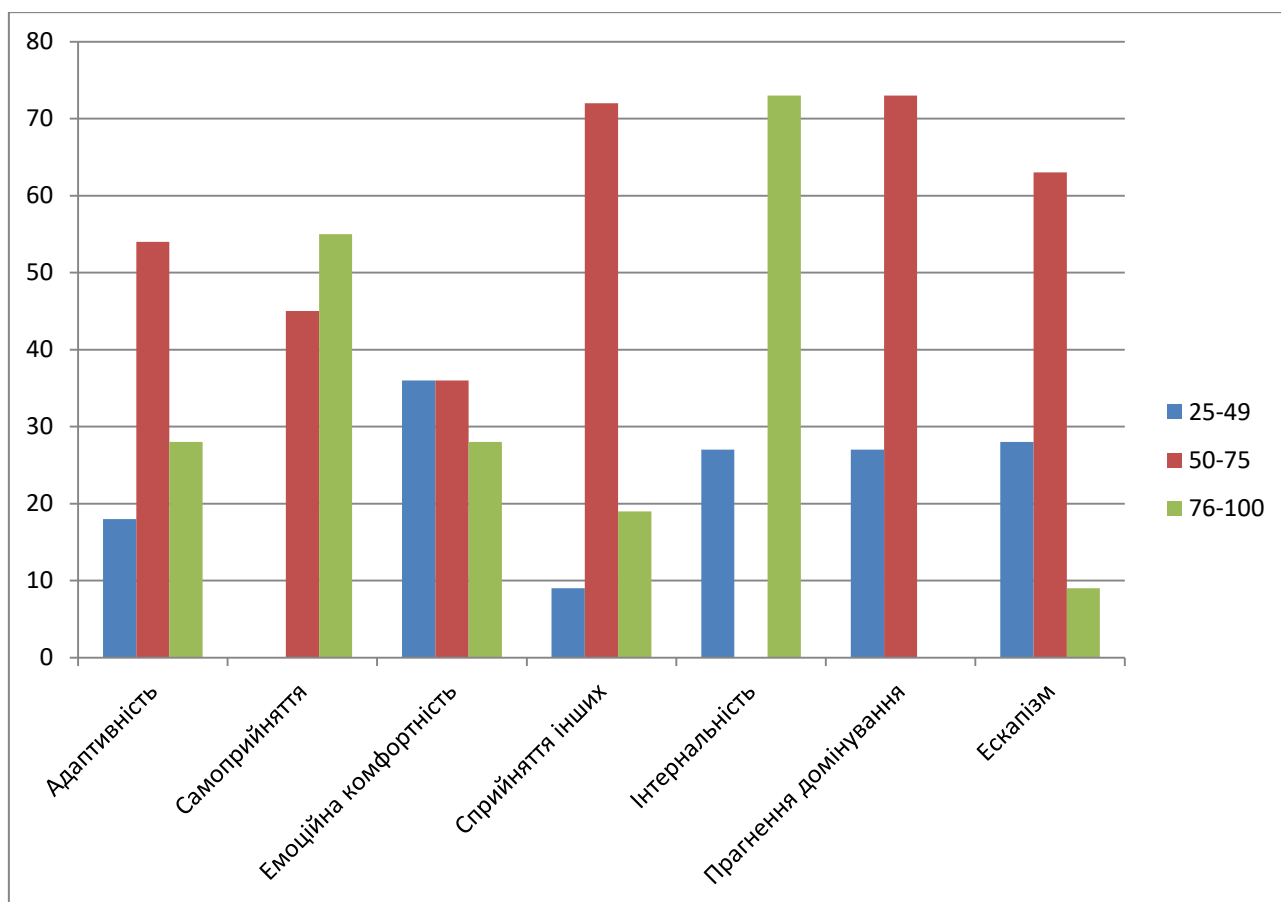
Рис. 2.2.9. Ескапізм (уникнення проблем), %

За допомогою формул (Додаток 1) визначаємо інтегральні показники соціально-психологічної адаптації респондентів та зводимо їх до таблиці. (Таб. 2.2.2.)

Таблиця 2.2.2.

Інтегральні показники соціально-психологічної адаптації, %

	0-24	25-49	50-75	76-100
Адаптивність	-	18	54	28
Самоприйняття	-	-	45	55
Емоційна комфортність	-	36	36	28
Сприйняття інших	-	9	72	19
Інтернальність	-	27	-	73
Прагнення домінування	-	27	73	-
Ескапізм	-	28	63	9



Ріс. 2.2.10. Діаграма шкал інтегральних показників соціально-психологічної адаптації респондентів, %

Шкала «Адаптація» відображає властивість особистості пристосовуватися до мінливих зовнішніх умов, сам процес адаптації, що завершується її досягненням, та наявний рівень пристосування. Психологічна адаптація надає уяву про стійкість індивіда.

Шкала самоприйняття відображає внутрішнє ставлення людини до себе, її самооцінку у різних життєвих ситуаціях, уяву про звичайну поведінкову поведінку, про засоби у які вона вирішує проблеми та як вона оцінює власні якості.

Сприйняття інших є пізнавальним процесом, зазвичай воно пов'язано з принципом: як людина сприймає себе, так вона схильна сприймати й оточення. Проте, у контексті соціокультурних явищ, це може демонструвати прийняття культури загалом. Сприйняття у соціальному контексті дає людині здібність до розуміння явищ, подій чи ситуацій, інших людей.

Шкала емоційного комфорту близька за змістом до поняття «психологічне благополуччя». Емоційний комфорт означає, що людина перебуває у стані рівноваги, безпеки, спокою та благополуччя. Цей стан охоплює позитивні відчуття, зокрема почуття захищеності, радості, інтересу, задоволення та самодостатності.

Шкала інтернальності дозволяє оцінити локус контролю особистості - її схильність приписувати відповідальність за життєві події внутрішнім або зовнішнім чинникам. Інтернальний локус контролю (високий рівень інтернальності) свідчить про те, що людина бере відповідальність за власні вчинки й наслідки, тоді як екстернальний (низький рівень інтернальності) передбачає схильність покладати провину за події на зовнішні обставини.

Шкала домінування відображує здатність особистості бути лідером чи відомим. Загалом домінування демонструє бажання людини переважати, потяг до власті, можливість пригнічувати іншу людину.

Шкала ескапізму відображає інтенсивність прояву захисних психологічних механізмів, зокрема прагнення уникати труднощів. Цей показник надає уяву про те, чи має людина схильність до втечі від негативних переживань та подій, з якими вона стикається у реальному світі.

Соціально та психологічно адаптована особистість відчувається емоційно комфортно, поважає себе й інших, і визнає, що саме її зусилля та здібності впливають на досягнення бажаних результатів.

2.2.2. Дослідження характеру особистості (В. Роццаховський)

Характер людини складає життєву спрямованість особистості. Він зазнає впливу суспільної культури, яка формує матеріальні та духовні потреби людини, її інтереси, мету, переконання, ідеали тощо. У характері відображаються найбільш типові, значущі особливості людини, обізнаність до яких дозволяє передбачати її поведінку по відношенню до тих чи інших обставин, тобто її звичайну поведінку у типових ситуаціях.

На формування характеру завдає вплив участь у різноманітних соціальних групах, зокрема: у сім'ї, школі, компанії друзів, студентській групі, трудовому колективі, групі за власними інтересами тощо. Залежно від того, до якої групи відноситься особистість та які цінності вона культивує, у людини розвиваються відповідні риси характеру, тобто психічні властивості людини, які й визначають її поведінку та ставлення до дійсності загалом.

У сформованому характері система переконання стає базовим компонентом. Переконаність людини визначає її свідому спрямованість на певний результат, її непохитність у досягненні власних цілей.

Якщо під силою характеру розуміти енергію, з якою людина переслідує власні цілі, її здатність цілком захопитися певною ідеєю та прикладати багато сил, знання та вміння, переборюючи труднощі, то слабкість характеру визначається проявом малодушності, уникнення, невмотивованості у досягненнях власних цілей, нестійкості поглядів тощо.

Досліджуваним пропонується відповісти на поставлені завдання, обираючи одну з відповідей ("а", "б", "в" чи "г"). (Додаток 2)

За результатами дослідження 54,5% респондентів отримали бали у межах 15-25 балів, тобто ці особи мають твердий характер, реалістичні погляди на життя. Вони добросовісні і терпимі, але у них бувають зриви та помилки, які

їм ще належить виправити (цікаво, що переважно це досліджувані за віком до 20 років).

Інші респонденти, відсоток яких становить 45,5%, отримали бали у межах 26-38 балів. Такі особи за характером наполегливі, мають достатнє почуття відповідальності. Вони мають власне судження, але також зважають на думку інших людей. Зазвичай, правильно орієнтуються у ситуаціях, що виникли, та вміють обирати правильне рішення у складних обставинах. Ці люди мають сильний характер та прагнення до самостійності.

2.2.3. Тест дослідження психологічного стану (Тест СЕН (самопочуття, емоційність, настрої) у адаптації Селіванової Д.)

Психологічний стан – емоційно насичений стан людини, який зумовлений впливом навколишнього середовища, наслідком життєвих обставин, самопочуття, перевтоми, значних переживань, стресу. У разі тривалого стресу у людини може розвинути відчуття перевтоми, що характеризується фізичним та психічним виснаженням, станом емоційного вигорання. Вигорання суттєво псує якість життя людини, а його розвиток ґрунтується на неухважності та нечутливості до себе.

Емоційне вигорання має характерні прояви на емоційному та фізичному рівнях, у кожної людини прояви різної інтенсивності, однак, якщо вигорання ігнорується, емоційні та фізичні симптоми перевтоми з часом стають яскравішими та ще сильніше впливають на якість життя та самопочуття.

Стан емоційного вигорання може бути наслідком тривалого стресу (особливо зараз, в умовах такої події, як війна), тривалого навантаження, надмірної втоми, життя у несприятливих умовах.

Емоційне вигорання, можна впізнати за ознаками в тілі, думках, емоціях та поведінці. Є дві основні групи причин вигорання - внутрішні та зовнішні. Внутрішні причини - це психологічні особливості людини, прояви її характеру та власної ідентичності. Ці причини формують реакції на стрес та втому, на прояви несправедливості, намагання протидіяти труднощам та турботу про себе. Зовнішні причини обумовлені зовнішніми обставинами, які провокують у людини стрес, перевтому та викликають відчуття небезпеки. Зовнішні причини поділяються на такі, що піддаються впливу, та на такі, до яких потрібно адаптуватися.

Найчастіше вигорання знаходить прояв через незадоволеність життям та відсутність бажань.

Означений простий тест дозволяє швидко визначити психологічний стан людини та спробувати врегулювати його так, щоб не перетинати червоні межі.

Досліджуваним запропоновано 3 шкали для визначення рівня стресу, морального стану та стану виснаження. (Додаток 3)

Ця методика має зручну форму, тому що вона легка і зрозуміла. Автор використала влучне поєднання запитань з їх кольоровим забарвленням. Тест допомагає швидко надати оцінку рівню напруги чи стресу, морального стану та рівню виснаження людини у її власному суб'єктивному сприйнятті.

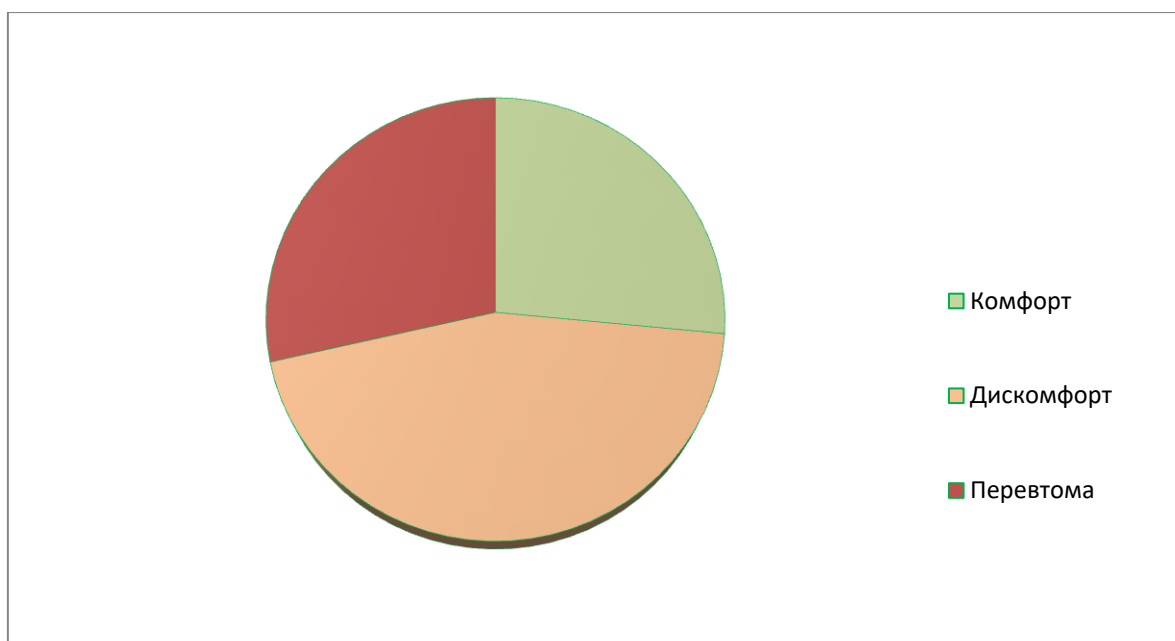
До оцінки приймається сума балів зі всіх тестів. За результатом визначається психологічний стан людини.

Отримані результати:

стан комфорту – 26 %.

стан дискомфорту – 44 %.

стан перевтоми – 28 %.



Ріс. 2.2.11. Психологічний стан, %

Згідно результату, більшість досліджуваних перебувають у стані дискомфорту та перевтоми.

У припущенні, це наслідок дії військового положення на психологічний стан населення впродовж останніх років.

2.3. Обговорення результатів у контексті сучасної культури

За неготовністю народжувати дитину, часто приховується ряд причин, що з дійсними психологічними передумовами, насправді, не мають нічого спільного. Наприклад, для створення повноцінної сім'ї недостатньо досягти високого рівню достатку, успішної кар'єри, популярності чи влади. Часто цьому заважають підсвідомі страхи, залежність, особистісна слабкість та неспроможність прийняти на себе відповідальність за життя маленької дитини. Прагнення до бездітності можуть ґрунтуватися на власних переживаннях невизначеності, важкого життєвого досвіду, самотності.

Тривале та виснажливе становище воєнного стану в Україні вже спричинило значне зростання кількості смертей, міграцію населення, параліч економічної діяльності та, як наслідок, порушення сімейних відносин та невпевненість у майбутньому. Наслідки конфлікту, який ще не завершився, можуть бути складними й довготривалими, зокрема, це може призвести до подальшого «поглиблення» демографічної кризи та зниження у молоді бажання ставати батьками.

Ми можемо бачити, як у результаті воєнних дій стрімко погіршується суспільне економічне становище, зростає безробіття, рівень соціальної підтримки з боку держави критично низький, багато людей зараз не має доступу до необхідних послуг, у тому числі, з охорони здоров'я, крім того, погіршується суб'єктивне сприйняття власного життя. Війна створює надзвичайні стресові умови.

Молоді люди, які знаходяться зараз на етапі формування психоемоційної стабільності, є особливо вразливими до таких впливів. Відомо, що навіть короточасний контакт з екстремальними ситуаціями, обумовлює довгострокові наслідки для психічного здоров'я людини, які можуть мати генераційний характер. Тому не лише індивідуальні, але й суспільні аспекти психологічного здоров'я молоді потребують уваги.

Часто трапляються випадки, коли розв'язання заплутаних сімейних стосунків, внутрішнє дорослішання, призводять до кардинальної зміни ставлення до питання вагітності та дітонародження. Саме усвідомлення глибинної мотивації чайлдфрі, опрацювання людиною власних внутрішніх конфліктів може змінити ставлення її до питання продовження свого роду. Тому так важливо вживати рекреаційні заходи задля встановлення доброго психологічного стану людини, а також на рівні держави створювати умови сприяння цим процесам.

2.4. Психологічні рекомендації щодо подолання страхів та упереджень

Звісно, основними шляхами підвищення соціально-психологічної адаптивності є ефективне вирішення актуальних життєвих проблем. Але, крім того, досягненню стійкої адаптації сприяє також систематична підтримка позитивного емоційного стану, як власного, так й з боку соціального оточення, фаховий соціально-психологічний супровід, який повинен забезпечуватися державними структурами, громадськими організаціями та групами взаємодопомоги. [16]

Опановування професії та працевлаштування за спеціальністю також може позитивно впливати на психологічну стабільність особистості, налагодженість її повсякденного життя та забезпечення матеріальної незалежності. Створення гармонійної сім'ї також сприяє належної статевої поведінки, підвищенню соціального статусу та формуванню позитивної самооцінки. З огляду на погіршення демографічної ситуації в країні, особливої уваги потребують молоді люди, яким необхідно забезпечити належний соціальний захист, стабільні умови для розвитку та життя.

Ознаками адаптованості до життя є внутрішня гармонія, повага до інших, доброзичливість у міжособистісних стосунках, активна участь у трудовій та громадській діяльності, а також здатність підтримувати стабільні та гармонійні сімейні зв'язки. [16]

Психологічні рекомендації включають застосування технік для відновлення емоційного балансу, виконання роботи, що надає задоволення, підтримання активного засобу життя та створювання умов для власного комфорту та благополуччя.

Використовувати для цього можна аналіз особистих наявних психологічних, соціальних та духовних ресурсів, що дає змогу побачити ситуацію з різних сторін. Брати на себе відповідальність за якість свого життя та можливості адаптації в дійсних умовах. Знаходити час для самовдосконалення та розвитку. В цілому, подолання життєвих труднощів полягає в тому, щоб зменшити їх негативний вплив на власне самопочуття та самосприйняття.

Для профілактики вигорання рекомендовано знаходити час для себе, виховувати в собі звичку рефлексії свого стану, спираючись на власні відчуття. Ефективна профілактика емоційного вигорання - організувати власне життя, зменшуючи переживання стресу та втоми. Практично це можна здійснити завдяки плануванню своїх дій, якісної оцінки своїх ресурсів, використання копінг-стратегії у своїй діяльності, осмислення своїх бажань та використання технік релаксації.

Висновки до II розділу

За результатами проведеного тестування досліджуваних, можна відзначити, що значні переживання впливають на рівень соціально-психологічної адаптації. Психологічний стан людини, відчуття комфорту та індивідуальні особливості характеру, у зв'язку з їх значним впливом на формування цінностей та орієнтацій особистості у сучасному світі, призводять до переоцінки людиною власних пріоритетів. Бездітність у наш час стає стійкою тенденцією, все більше людей добровільно приєднується до спільноти чайлдфрі, що завдає вагомого впливу у контексті дослідження еволюції сучасної сім'ї.

Проведене дослідження підтверджує зроблене припущення, що психологічний стан впливає на самоприйняття, на впевненість, на прагнення будувати плани на майбутнє та досягати своєї мети. Значну роль у цьому відіграє вік людини. Як відомо, для молодшої людини у певний період життя доволі прийнятно бути бездітною, наприклад, у період навчання або набуття першого досвіду у кар'єрі. Натомість, дорослі люди більш усвідомлено приймають рішення, розуміючи свої прагнення, зважаючи свої перспективи та враховуючи безпосередню безпечність сучасного життєвого простору.

Звісно, впевненість людини у небажанні мати дітей, пояснення та інтерпретація свого вибору можуть змінюватись з часом. Беручи до уваги дані щодо психологічного стану досліджуваних, можна відзначити, що значні переживання впливають на рівень соціально-психологічної адаптації. Можливо, заслуговує більшої уваги регулювання емоційного стану людини, у зв'язку з його значним впливом на бажання щодо батьківства.

Перебіг та результати соціально-психологічної адаптації значною мірою обумовлені психологічним станом та настроєм людини, тобто її психічним здоров'ям. У таких умовах особливої актуальності набуває питання

формування особистісної стійкості, здатності людини адаптуватися до змін, зберігаючи при цьому цілісність своєї внутрішньої системи цінностей. Саме здатність до саморегуляції, рефлексії та критичного мислення дозволяє людині ефективно відповідати на виклики сучасного життя.

У зв'язку з цим, почуття психологічного та фізичного комфорту, рівню безпеки та вплив зовнішніх чинників, як то: вплив соціально-економічного благополуччя, зокрема соціальної політики у сфері охорони здоров'я, та створювання можливостей для поєднання професійних та сімейних обов'язків, може стати вагомим фактором, який змінить особистісний вибір людини народжувати чи ні.

ВИСНОВКИ

Бажання народжувати - доленосне рішення, тому воно повинно бути свідомим та виваженим кроком зрілої особистості, яка має бути готова до цього морально, фізично, емоційно та матеріально. Такий підхід забезпечує не лише добробут майбутньої дитини, позитивно впливає на загальне здоров'я людини, але й на душевну рівновагу наступних поколінь та суспільства загалом.

Як відомо, установки, що впливають на репродуктивну поведінку, формуються не лише в ранньому віці, а протягом усього життя. Подібно до змін у переконаннях, цінностях, уподобаннях та навіть потребах (окрім базових фізіологічних), погляди на батьківство також можуть змінюватись з часом. Хекхаузен казав, що особи, які не мають чіткої позиції щодо народження дітей або не відчувають внутрішньої необхідності ставати батьками, можуть легко піддаватися зовнішнім впливам, формувати мотиви як «...цілі дій, які існують у формі стійких та відносно постійних ціннісних диспозиціях». Іноді внутрішні та зовнішні чинники узгоджуються, а іноді - суперечать один одному. Хтось обирає життя без дітей задля особистого комфорту, а інші - через страх, що світ є недостатньо безпечним або сприятливим для виховання дітей.

Бездітність, як вільний вибір, формується під впливом численних факторів: культурних, економічних, соціальних, правових, технологічних та інформаційних. Серед найвпливовіших чинників можна виокремити розвиток феміністичних ідей, досягнення медицини, широке впровадження контрацептивів, а також зміну традиційних норм щодо сексуальності та необхідності продовження роду. Сьогодні особливого значення набуває обговорення трансформації сімейного інституту в умовах глобалізації та

інформаційного суспільства, а також посилення індивідуального вибору - бути батьками або свідомо відмовитися від цього.

Як вже було зазначено, соціологічний портрет людини-чайлдфрі має такі ознаки: це найчастіше освічені люди, що мають достаток, народилися та проживають у містах, активні та добре соціалізовані. Середній вік представника чайлдфрі знаходиться в інтервалі від 20 до 35 років.

Виникнення у сучасній культурі явища чайлдфрі є складним та неоднозначним. З одного боку, воно призводить до зниження рівня народжуваності та може розглядатися як загроза демографічному майбутньому нації та як загроза традиційним поглядам на сім'ю. З іншого боку, це прояв індивідуальної свободи, заснований на усвідомлених причинах та мотивах конкретної особи, який заслуговує на повагу в умовах демократичного суспільства.

На думку дослідників, існує низка причин, через які молоді, здорові та часто успішні люди відмовляються від батьківства. Серед них:

1. філософські переконання - усвідомлення стрімкого зростання чисельності населення на планеті при обмежених ресурсах, а також небажання прирікати майбутніх дітей на життя у світі, сповненому небезпек;
2. особисті установки - сумніви у власній здатності бути відповідальними, терплячими та турботливими батьками;
3. егоцентричні мотиви - комфортне життя з партнером без дітей, яке може бути порушене появою нащадків;
4. страхи й тривоги - побоювання, що вагітність і пологи негативно вплинуть на фізичне здоров'я, зовнішність або кар'єру жінки.

Окрім того, варто згадати тих, хто просто не відчуває любові до дітей. А ще поява руху чайлдфрі чи відкладення батьківства на невизначений термін

можуть бути зумовлені відчуттям нестабільності в країні, відсутністю впевненості у майбутньому чи жахливим станом екології.

Результатами дослідження підтверджено, що наявність будь яких стресорів вимагає підвищеної вимоги до адаптаційних резервів людини, що призводить до інших порушень, та можливим нервово-психічним реакціям. Таким чином, психологічний стан може впливати на рішення, які приймає людина.

Встановлено, що адаптивність дозволяє людині, знаходячись у невизначених умовах середовища, здійснювати адекватне реагування в нових обставинах та сприяє таким процесам соціально-психологічного пристосування як самоактуалізація та особистісний розвиток.

Адаптивність у кожної людини має свій рівень. Зважаючи на сутність адаптивності та самоактуалізації як психологічних феноменів, можна зробити припущення про особливий характер їх співвідношення при визначенні життєстійкості особистості. Високий рівень адаптивності сприяє виживанню людині у надзвичайно складних соціальних умовах, надає "запасу витривалості", дозволяє жити повноцінно та цілісно, що й обумовлює її життєстійкість.

Стрімкі суспільні зміни та глибока трансформація соціальних цінностей неминуче впливають як на колективну свідомість, так й на індивідуальні особливості та ціннісні погляди кожної людини, тобто на її здатність адаптуватися до життя. Як наслідок, формуються нові моделі життєвого самовизначення, змінюється сприйняття соціально прийнятних зразків життєвих цілей та поглядів на сімейні відносини, характерні для сучасної культури.

Безперечно, впродовж життя людина може змінити свої переконання, вподобання, навіть релігійну приналежність, переосмислити життєві

цінності. Якщо вона свідомо вирішує не мати дітей, це рішення не повинно бути осудженим, знеціненим або трактованим як марнотратство життя. Попри стрімкий розвиток цифрових технологій, штучного інтелекту, генної та біоінженерії, суспільство досі часто перебуває у полоні застарілих стереотипів та традицій.

Питання батьківства не має розглядатися крізь призму осуду чи суспільного тиску. Народження дітей не є обов'язком, це можливість, яку отримала людина, реалізацію якої кожен обирає сам, та краще, щоб це приносило відчуття щастя. Для когось сенс життя полягає в сім'ї, для когось у кар'єрі, прагненні змінити світ або просто у піклуванні про власних дітей. Усі ці вибори - рівноцінні та гідні поваги.

У сучасній культурі перед людиною відкривається безліч нових можливостей: у виборі професії, стилю життя, власних уподобань, форми взаємовідносин, дозвілля тощо. Людина стає більш відкритою у демонстрації власних потреб та бажань та більш наполегливою у прагненні мати свободу. Поступово відбувається зміна цінностей та потреб особистості у сучасному світі, переоцінка власних пріоритетів та поглядів на життя. Люди, що відносяться до субкультури чайлдфрі, навмисно відмовляються ставати біологічними батьками, стверджуючи, що їх життя краще без нащадків, але за таким рішенням можуть ховатися егоїзм, побоювання, невпевненість людини, тобто ряд суб'єктивних чинників окремої людини.

Все це потребує подальшого глибокого вивчення у різних аспектах життєвих проявів, але ніхто не може знехтувати їх правом особисто визначати для себе своє майбутнє.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аксьонова С. Будь ласка, не питайте, коли ми матимемо дітей. Хто такі чайлдфрі. *Ми – Україна*. 2023. URL: <https://weukraine.tv/blog/bud-laska-ne-pytajte-koly-my-matymemo-ditej-hto-taki-chajldfri/>
2. Ананьева Н. Н. Субкультура многодетной семьи в современном обществе. *Вестник славянских культур*. 2015. № 3 (37), С. 99–104.
3. Бега М. І. Вплив гендерних стереотипів на чоловічі та жіночі ролі в сучасній сім'ї. *Вісник київського національного університету ім. Т. Шевченка. Серія: Філософія. Політологія*. 2008. №89-90. С. 6-9
4. Берн Э. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. 232с.
5. Бойко А. Чайлдфрі – добровільно бездітні. *Журнал «Суспільство»*. Електронний ресурс. URL: <https://www.golos.com.ua/article/168784>
6. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій МАУП. К., 2001. 34с.
7. Вишневський Ю. Р., Нархов Д. Ю., Сільчук Є. В. Нові явища в молодіжному середовищі та актуальні завдання молодіжної політики. *Вісник Пермського національного дослідницького політехнічного університету. Соціально-економічні науки*. 2016. № 4. С. 8-18. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/novye-yavleniya-v-molodezhnoy-srede-i-aktualnye-zadachi-molodezhnoy-politiki/viewer>
8. Воропаєв В.Г. Демографічні процеси в Україні як предмет політичного менеджменту. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2013. № 3 Електронний ресурс. URL: <http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=557>
9. Гендер у психологічних та соціологічних дослідженнях: навч. посіб. / за ред. Л.О.Шевченко, Ю.В. Кобікова та ін. К.: 2015. 148 с.

10. Навчально-методичний центр психологічної служби системи освіти. Електронний ресурс. URL:<https://dnmcps.com.ua/diagnostichni-metodiki>
11. Дженніфер Уотлінг Ніл, Закарі П. Ніл. Поширеність та характеристики дорослих без дітей у Мічигані (США). Електронний ресурс. URL:<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0252528>
12. Життя без дітей: чайлдфрі по-українськи. 2009. Електронний ресурс. URL:<https://life.pravda.com.ua/travel/2009/11/12/33004/>.
13. Івченко Ю. В. Гендерна рівність в Україні (національні особливості). *Філософські та методологічні проблеми права*. 2013. № 1-2. С. 52-59
14. Кокурн О. М. Психофізіологія / О.М. Кокурн // навч. посіб. К.: Центр навчальної літератури, 2006. - 184 с.
15. Калошин В. Ф. Практика управління емоційним станом. Раціонально-емотивна терапія. К.: Шк. Світ, 2012. 128 с.
16. Климчук В.О., Коробка Л.М. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : методичні рекомендації / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. 80 с.
17. Корба Г. Жодних «за» щоб народжувати: чому українці не хочуть мати дітей. *BBC News Україна*. 2021. Електронний ресурс. URL:<https://www.bbc.com/ukrainian/features-59656166>
18. Корнієнко Д. С. Батьківське ставлення як індивідуальна характеристика у зв'язку з конфігурацією сім'ї і віком дитини / Д. С. Корнієнко; Ін-т психології. Пермський держ. пед. ун-т. Перм. 2011.
19. Курило І.О. Населення України. Народжуваність в Україні в контексті суспільно-трансформаційних процесів: колект. монографія. 2008.

URL:<http://dspace.nbuiv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/11666/03-Kyrulo.pdf?sequence=1>

20. Лавриненко Н. Женщина и семья // Женщина – самореализация в семье и обществе (Гендерный аспект). К., 1999.

21. Левицкий В.Н. Психология семейных отношений. /Рекомендации и тесты. К., 1991. 67 с.

22. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи. Психодіагностичні методики URL:https://wp.nmc-ptv.rv.ua/DOK/MZPsSI/Psychologu_dla_roboty.pdf

23. Лукасевич О., Мітіна, А. (2016). Психологічний аналіз феномену чайлдфрі. *Журнал сучасної психології*. 2016. № 2. С 81-86. URL:<http://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/1065/1022>

24. Малюга М., Калініна Г. Соціальний модус childfree. Електронний ресурс. URL:<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716851/1/39ebf88ab8b6045dae4371e10518611d.pdf>

25. Населення України. Народжуваність в Україні в контексті суспільно-трансформаційних процесів. К.: Адеф-Україна, 2008. 288с.

26. Перелік валідних методів психологічної діагностики, які можуть використовуватися для проведення психологічної діагностики та оцінки якості психологічної допомоги. URL:<https://ips.ligazakon.net/document/re41473>

27. Поплавська О. Соціальна безпека: нові виміри в сучасному глобальному середовищі. 2022. Електронний ресурс. URL:<https://galicianvisnyk.tntu.edu.ua/pdf/75/1060.pdf>

28. Селіванова Д. Тест. Швидка діагностика психологічного стану. *Психологічний центр «Без паніки»*. 2022. URL: <https://trevog-bolshe.net/viynazdorovya/test-shvydka-diagnostyka-psychologichnogo-stanu>

29. Смагіна А. Чайлдфрі по-українськи: життя для себе чи бідність? Електронний ресурс. URL:<https://rubryka.com/article/childfree-ukrainian/>
30. Сокирчук Н., Фабричева М. Люди до кінця не розуміють істинних причин. *Главком*. 2021. URL:<https://glavcom.ua/country/society/lyudi-do-kincyane-rozumiuyut-istinnih-prichin-psihoterapevt-pro-trend-na-vidmovu-mati-ditey-763831.html>
31. Соціальна безпека : теорія та українська практика : монографія І. Ф. Гнибіденко, А. М. Колот, В. В. Роговий та ін.; За ред. І.Ф. Гнибіденка, А.М. Колота, В.В. Рогового. К. : КНЕУ, 2006. 292 с.
32. Стрельник О. (Не)батьківство як вибір: добровільна бездітність у наукових та суспільних дискусіях./ Вісник національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». 2012. URL:http://socio-journal.kpi.kiev.ua/archive/2012/2/2_2012.pdf
33. Форотинська О.В. Чайлдфрі – міфи і реальність / О.В.Форотинська // «Я» «Сексуальні права та репродуктивна відповідальність». 2011. № 27 С.15-21.
34. Франкл В. (Man's Search for Meaning by Victor E. Frankl) Людина у пошуках сенсу. Київ: КСД, 2016. 160 с.
35. Хамитов Н. В. Одиночество женское и мужское Н.В. Хамитов. Киев: Научная мысль, 1995. 318 с.
36. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. 1986. Електронний ресурс. URL:<https://psybio.narod.ru/seminar/Motiv/HekhauzenP1.pdf>
37. Чепелева Н. І. Ключові соціально-психологічні особливості подружжя зі свідомою багатодітністю. *Psychological Prospects Journal*, № 37, 2021, 288–302. Електр. ресурс. URL:<https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-288-302>

38. Чепелєва Н. І. Трансформація уявлень жінок під час очікування дитини як чинник адаптації до материнства. Теорія і практика сучасної психології. 2020. №1(3). С. 121–126.
39. Шаповал А. «Чайлдфрі» – новітня загроза зниження народжуваності. *Журнал «Віче»*. 2011. № 10. Електронний ресурс. URL:<https://veche.kiev.ua/journal/2568/>
40. Шевченко Л.О., Кобікова Ю.В. та ін. Гендер у психологічних та соціологічних дослідженнях: навч. посіб. Київ: 2015. 148 с.
41. Щербань П. Психологія сучасної сім'ї та педагогіка сімейних взаємин. *Рідна школа*. 2005. С. 14-15.
42. Ярмошук Т., Мусаві Н., Сафарзода А. Хто такі чайлдфрі та як їм живеться. *Настоящее время*. Електронний ресурс. URL:<https://www.currenttime.tv/a/childfree-ukraine-azerbarjan-kyrgyzstan-tajikistan/31355141.html>
43. Benatar D. Better never to have been: the harm of coming into existence / D. Benatar. – Oxford University Press. 2006. 256 с.
44. Firestone, Shulamith (2003) [1970]. The Dialectic of Sex: The Case for Feminist Revolution (англ.). Farrar, Straus and Giroux. *«Діалектика статі: обґрунтування феміністичної революції»* - Macmillan ORM, 2003. 263 с. [http://biopolitics.kom.uni.st/Shulamith%20Firestone/The%20Dialectic%20of%20Sex%20The%20Case%20for%20Feminist%20Revolution%20\(139\)/The%20Dialectic%20of%20Sex%20The%20Case%20for%20Feminis%20-%20Shulamith%20Firestone.pdf](http://biopolitics.kom.uni.st/Shulamith%20Firestone/The%20Dialectic%20of%20Sex%20The%20Case%20for%20Feminist%20Revolution%20(139)/The%20Dialectic%20of%20Sex%20The%20Case%20for%20Feminis%20-%20Shulamith%20Firestone.pdf)
45. Gillespie R. Childfree and feminine: understanding the gender identity of voluntarily childless women / Rosemary Gillespie // *Gender and Society*. 2003. vol. 17. P. 122-136.

46. Kneale D., Joshi H. Postponement and childlessness: evidence from two British cohorts. *Demographic Research*. 2008. P.1935-1964.
47. Maura K. *Women`s studies quarterly* / K. Maura. – Bloomsbury, New York, 2013. P. 133-144.
48. Morell C. Saying no: women's experiences with reproductive refusal. *feminism and psychology* / C. Morell. №10(3), 2000. P. 313-322.
49. Park K. Stigma management among the voluntary childless / Kristina Park // *Sociological perspectives*. 2002. №1. vol. 45. P. 21–45.
50. Veivers J. E. *Childless by choice*. Toronto: Butterworths, 1980. 220 c.

ДОДАТКИ

Додаток 1.

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда

Процедура дослідження. Психолог пропонує досліджуваному прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом.

У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

0 - це мене зовсім не стосується; 1 - це мене не стосується; 2 - мабуть, це мене не стосується; 3 - не знаю, чи це мене стосується; 4 - це схоже на мене, але маю сумніви; 5 - це схоже на мене; 6 - це точно я.

Текст методики

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до себе високі вимоги.
5. Часто сварить себе за те, що зробив.
6. Часто відчуває себе пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато речей дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.

16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді - вдень; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Усе, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває себе дещо самотньо.
25. Нині бажає все покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.
32. Часто відчуває себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставиться, люблять його.
34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Прийнявши рішення, виконує його.

38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати себе.
43. Відчуває млявість; усе, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває себе ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думки, а не почуття: перед тим як щось зробити, добре поміркує.
52. Те, що відбувається, тлумачить по-своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною - привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
60. Боїться думок інших про себе.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.

64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює себе.
66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставиться до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити все по-своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються сварки.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.
76. З презирством ставиться до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорить про те, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.

88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добре себе розуміє, усе в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; усе може виконати.
99. Себе не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
101. Усі свої звички вважає позитивними.

Інтегральні результати тесту визначаються за наступними формулами:

Адаптація (А), Самоприйняття (S) та Емоційна комфортність (Т)

$$A, S, E = (a / (a + b)) * 100\%$$

$$\text{Сприйняття інших } L = (1,2a / (1,2a + b)) * 100\%$$

$$\text{Інтегральність } I = (a / (a + 1,4b)) * 100\%$$

$$\text{Прагнення домінування } D = (2a / (2a + b)) * 100\%$$

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми - як високі.

Таблиця для підрахунку результатів тесту та межі норми

№	Показники		Номера висловлювань	Норма
A	a	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68 - 136
	b	Деадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68 - 136
2	-	Неправда	34, 45, 48, 81, 89	18 - 36
	+	Правда	8, 82, 92, 101	18 - 36
S	a	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22 - 42
	b	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14 - 28
L	a	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12 - 24
	b	Неприйняття інших	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	14 - 28
E	a	Емоційний комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	14 - 28
	b	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14 - 28
I	a	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	26 - 52
	b	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	18 - 36
D	a	Домінування	58, 61, 66	6 - 12
	b	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12 - 24
8	Ескапізм (уникнення проблем)		17, 18, 54, 64, 86	10 - 20

Додаток 2.

Дослідження характеру особистості (В. Рошаховський)

Інструкція. Пропонується відповісти на поставлені запитання, обираючи одну з відповідей ("а", "б", "в" чи "г").

1. Чи часто ви замислювалися над тим, який вплив мають ваші вчинки на оточуючих? а) дуже рідко; б) рідко; в) достатньо часто; г) дуже часто.
2. Чи трапляється вам говорити щось таке, у що самі не вірите, через упертість, усупереч іншим чи з престижних міркувань? а) так; б) ні.
3. Які з нижченаведених якостей ви найбільше цінуєте в людях? а) наполегливість; б) широту мислення; в) вміння "показати себе".
4. Чи маєте ви схильність до педантизму? а) так; б) ні.
5. Чи швидко ви забуваєте про неприємності, які трапляються з вами? а) так; б) ні.
6. Чи любляете ви аналізувати свої вчинки? а) так; б) ні.
7. Перебуваючи у колі осіб, добре вам відомих: а) намагаєтеся зберегти тон, який прийнято у цьому колі; б) залишаєтеся самі собою.
8. Перед виконанням важкого завдання ви думаєте про труднощі, які очікують вас? а) так; б) ні.
9. Яке з наведених нижче визначень, на ваш розсуд, найбільше підходить до вас? а) мрійник; б) свій хлопець; в) ретельний у праці; г) пунктуальний; д) "філософ" у широкому розумінні цього слова; е) метушлива людина.
10. Під час обговорення того чи іншого питання: а) висловлюєте свою точку зору, але вона відрізняється від думки більшості; б) вважаєте, що у даній ситуації краще промовчати, хоча маєте свою точку зору; в) не утруднюєте себе роздумами та приймаєте точку зору, яка переважає.
11. Яке почуття викликає у вас неочікуваний виклик до дошки? а) роздратування; б) тривогу; в) стурбованість; г) ніякого почуття.

12. Якщо під час полеміки ваш опонент "зірветься" і зробить особистий випад проти вас, як ви вчините? а) будете відповідати у тому ж тоні; б) проігноруєте цей факт; в) демонстративно образитеся; г) запропонуєте зробити перерву.
13. Якщо ваша робота забракована, це викличе у вас? а) досаду; б) сором; в) гнів.
14. Якщо потрапляєте в халепу, кого звинувачуєте у першу чергу? а) самого себе; б) "фатальне невезіння"; в) інші "об'єктивні обставини".
15. Чи здається вам, що люди, які вас оточують, недооцінюють ваші здібності? а) так; б) ні.
16. Якщо ваші друзі починають глузувати з вас, то: а) будете злитися; б) відступите; в) не роздратуєтесь, а почнете підігравати їм; г) відповідатимете сміхом чи не звернете уваги; д) зробите байдужий вигляд і навіть посміхнетеся, але в душі розгніваєтеся.
17. Як ви дієте, якщо поспішаєте і на звичайному місці не знаходите свого портфеля (парасольку)? а) будете продовжувати пошук мовчки; б) шукаючи, будете звинувачувати домашніх у тому, що немає порядку; в) підете з дому без потрібної вам речі.
18. Що швидше всього виведе вас із рівноваги? а) довга черга; б) товкнеча у транспорті; в) необхідність приходити у певне місце кілька разів з одного приводу.
19. Закінчивши суперечку, чи продовжуєте вести її подумки, наводячи нові та нові аргументи на захист своєї точки зору? а) так; б) ні.
20. Якщо для виконання термінової роботи ви маєте можливість обрати собі помічника, то кою ви оберете? а) людину ретельну, але безініціативну; б) людину широко обізнану, але вперту, яка любить суперечки; в) людину обдаровану, але з лінощами. вмієте обрати правильне рішення.

Шкала оцінки відповідей (у балах)

1. а) 0; б) 1; в) 2; г) 3.
2. так -0; ні - 1.
3. а) 0; б) 1; в) 2.
4. так -2; ні -0.
5. так -0; ні -2.
6. так -2; ні -0.
7. а) 2; б) 0.
8. так -2; ні -0.
9. а) 0; б) 1; в) 3; г-д) 2; е) 0.
10. а) 2; б) 0; в) 0.
11. а) 0; б) 0; в) 1; г) 0.
12. а) 0; б) 2; в) 1; г) 3.
13. а) 2; б) 1; в) 0.
14. а) 2; б) 0; в) 0.
15. так -0; ні -2.
16. а) 0; б) 1; в) 2; г) 0; д) 0.
17. а) 2; б) 0; в) 1.
18. а) 1; б) 0; в) 2.
19. так -0; ні -2.
20. а) 0; б) 1; в) 2.

Оцінювання та інтерпретація результатів

Менше 15 балів - на жаль, ви людина слабохарактерна, неврівноважена і, напевно, безтурботна. У неприємностях, які сталися з вами, ви готові звинувачувати кого завгодно, крім себе. І в дружбі, і в роботі на вас важко покластися. Замисліться над цим.

15-25 балів - у вас достатньо твердий характер. Вам властиві реалістичні погляди на життя, але не всі ваші вчинки рівноцінні. Бувають у вас і зриви, і помилки. Ви добросовісні і терпимі у колективі. І все ж вам є над чим подумати, щоб усунути деякі недоліки.

26-38 балів - ви належите до числа людей наполегливих, з достатнім почуттям відповідальності. Цінуєте власні судження, але зважаєте на думки інших. Правильно орієнтуєтеся у ситуаціях, що виникли, і у більшості випадків вмієте обрати правильне рішення. Це свідчить про риси сильного характеру.

Більше 38 балів - вибачте, але ми вам нічого не можемо сказати. Чому? Тому що просто не віриться, що є люди з таким ідеальним характером (а якщо так, то їм просто нема чого порекомендувати). А можливо, така сума балів - це результат не зовсім об'єктивної оцінки своїх вчинків та поведінки?

Додаток 3.

Тест, швидка діагностика психологічного стану

(Тест СЕН у адаптації Селіванової Д.)

Інструкція. Вам буде представлено 3 шкали: рівень стресу, морального стану та виснаження. Оцініть себе за цими шкалами.

Рівень напруги чи стресу

10	Екстремальний рівень, нестерпно
9	Від високого до екстремального, надзвичайно важко переноситься
8	Високий, дуже важко переноситься
7	Від середнього до високого, важко переноситься
6	Помірний, яскраво неприємний
5	Від легкого до помірною, ледве неприємний
4	Легкий, трохи дискомфортно
3	Дуже легкий, комфортний
2	Майже відсутній, відчуваю розслаблення
1	Стан повного розслаблення

Рівень морального стану

10	Екстремальне пригнічення, нестерпне
9	Пригнічення від високого до екстремального, надзвичайно важко переноситься
8	Високий рівень пригнічення, дуже важко переноситься
7	Пригнічення від середнього до високого, важко переноситься
6	Помірне пригнічення, яскраво неприємне
5	Хиткий моральний стан, від легкого до помірною пригнічення
4	Коливання у настрої, легке пригнічення
3	Нормальний рівень морального стану
2	Добрий рівень морального стану
1	Моральний стан на максимальному рівні

Рівень виснаження

10	Екстремальне виснаження, колапс
9	Виснаження від високого до екстремального, майже колапс
8	Високий рівень перевтоми, межа перевищена
7	Перевтома від помірної до високої, на межі
6	Помірна перевтома
5	Легка перевтома
4	Легка, дещо неприємна втома
3	Легка втома, комфортна
2	Втома відсутня
1	Максимальний рівень енергії

Результати:

Вам необхідно отримати суму усіх відповідей. Це буде кількісний результат.

Якісний результат:

Якщо ви маєте хоча б за однією шкалою **7 балів та вище**, переходьте до червоної зони.

Зелена зона (3-10 балів). Результати, здається, показують, що все добре. У вас немає труднощів зі стресом чи вираженого пригнічення та перевтоми. Ваш рівень фізичного стану нормальний. Вам дуже важливо продовжувати турбуватися про власний фізичний та психоемоційний стан. Зменште кількість перегляду болючих та тривожних новин (не більше 5 хв. на годину), робіть те, що знаходиться у зоні вашого впливу, старайтеся мати у кожному дні фізичну активність (мінімум 60 хв), активності, які приносять приємні емоції, наповнюють сенсом та приносять досягнення, підтримуйте взаємини з важливими людьми, спілкуйтеся. Дотримуйтеся режиму сну та харчування наскільки це можливо.

Помаранчева зона (11-18). Такий результат може вказувати на те, що життєва ситуація починає продукувати некорисні стрес, пригнічення або втому. Настав час для впровадження методик психологічного та фізичного відновлення. Почніть з аналізу того, що продукує надмірний стрес, пригнічення чи втому. Якщо маєте можливість прибрати ці чинники або знизити їх вплив, зробіть це. Далі дуже важливо зосередитися на 3-х сферах: сон, фізична активність та харчування. Спробуйте відновити баланс в них. Наповнюйте кожен свій день приємними, ресурсними та корисними активностями. Якщо маєте можливість, зверніться до спеціаліста у сфері психічного здоров'я, який допоможе вам відновитися. Це може бути психолог, психотерапевт або лікар з психічного здоров'я.

Червона зона (19-30). Цей результат вказує на те, що стрес, пригнічення або втома загрожують вам. Радимо якомога швидше звернутися до спеціаліста у сфері психічного здоров'я (психолог, психотерапевт або лікар), який зможе допомогти вам застосувати необхідні методики відновлення або лікування.