

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ЕКОНОМІКИ ТА
МЕНЕДЖМЕНТУ

кафедра суспільних дисциплін

Кібук Олександра Сергіївна

ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ КАР'ЄРИ
ЖІНОК

робота на здобуття I (бакалаврського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 «Психологія»

Науковий керівник

кандидат психологічних наук, доцент

Смольська Людмила Миколаївна

Роботу допущено до захисту:

Протокол № __ від _____ 2025 р.

В.о. завідувача кафедри суспільних дисциплін

_____ Сокаль В.А.

Рівне - 2025



Звіт подібності

метадані

Назва організації

National University of Water and Environmental Engineering

Заголовок

Бакалаврська_Кібук_Перевірка (2).docx

Автор

Науковий керівник / Експерт

Кібук Олександра Сергіївна Смольська Людмила Миколаївна

підрозділ

National University of Water and Environmental Engineering

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.

6.69%

6.69%

КП 1

2.76%

2.76%

КЦ

25

Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2

15857

Кількість слів

117845

Кількість символів

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про **МОЖЛИВІ** маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв



0

Інтервали



0

Мікропробіли



0

Білі знаки



0

Парафрази (SmartMarks)



106

Подібності за списком джерел

Нижче наведений список джерел. В цьому списку є джерела із різних баз даних. Колір тексту означає в якому джерелі він був знайдений. Ці джерела і значення Коефіцієнту Подібності не відображають прямого плагіату. Необхідно відкрити кожне джерело і проаналізувати зміст і правильність оформлення джерела.

10 найдовших фраз

Колір тексту

ПОРЯДКОВИЙ
НОМЕР

НАЗВА ТА АДРЕСА ДЖЕРЕЛА URL (НАЗВА БАЗИ)

КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ
СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)

1	http://8ref.com/17/referat_174761.html	127 0.80 %
2	http://8ref.com/17/referat_174761.html	83 0.52 %
3	Ustinova_Polina_faculty-social-behavioral-studies_2024_check 10/28/2024 H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University (H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University)	65 0.41 %

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
ЕКОНОМІКИ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ**

Кафедра суспільних дисциплін

Ступінь вищої освіти - Бакалавр

Спеціальність – 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. зав. кафедри

В.А. Сокаль

«__» _____ 2025 р.

**ЗАВДАННЯ
ДЛЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧА
ВИЩОЇ ОСВІТИ**

КІБУК ОЛЕКСАНДРИ СЕРГІЇВНИ

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) **ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ КАР'ЄРИ ЖІНОК** керівник проекту (роботи) кандидат психологічних наук, доцент Смольська Л.М. затверджені наказом С№274 від 03.02.2025 р. денна.

2. Термін подання студентом проекту (роботи) 20.05.2025-15.06.2025 р.

3. Структура роботи

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ ТА РОЗВИТКУ КАР'ЄРИ ЖІНОК

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ ТА КАР'ЄРНОГО ЗРОСТАННЯ ЖІНОК

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНА РОБОТА З ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ «ШЛЮБ ЯК РЕСУРС КАР'ЄРНОГО РОЗВИТКУ ЖІНОК»

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що їх належить розробити):

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел.
2. Провести емпіричне дослідження.
3. Розробити корекційно-профілактичну програму.
4. Оцінити ефективність запропонованої програми та розробити рекомендації.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завданн я видав	Завданн я прийняв
Вступ	Смольська Л.М. доцент	10.10.24	21.10.24
1 розділ	Смольська Л.М. доцент	10.10.24	20.11.24
2 розділ	Смольська Л.М. доцент	20.11.24	20.12.24
3 розділ	Смольська Л.М. доцент	01.01.25	14.03.25
висновки	Смольська Л.М. доцент	05.05.25	30.05.25
додатки	Смольська Л.М. доцент	05.05.25	30.05.25

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назви етапів проекту (роботи)	Термін виконання	Примітка
1	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	10.10.24-21.10.2024	Виконано
2	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи.	10.10.24-21.10.2024	Виконано
3	Узгодження з керівником	10.10.24-14.10.2024	Виконано
4	Написання основної частини.	10.10.24-12.05.2025	Виконано
5	Перше читання керівника	20.02.2025	Виконано
6	Написання вступу, висновків. Уточнення плану дипломної роботи	10.10.24-20.11.2024	Виконано
7	Оформлення роботи. Подання керівникові	16.05.2025	Виконано
8	Захист роботи	24.06.2025	Виконано

7. Дата видачі завдання «10» жовтня 2024 р.

Студент

_____ Кібук О.С.

Керівник проекту (роботи)

_____ Смольська Л.М.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ ТА РОЗВИТКУ КАР'ЄРИ ЖІНОК	7
1.1. Теоретичний огляд психологічної літератури з проблеми задоволеності шлюбом.....	7
1.2. Фактори, які визначають задоволеність шлюбом подружжя	13
1.3. Взаємозв'язок розвитку кар'єри та сімейного життя (задоволеності шлюбом) жінок.....	24
Висновок до розділу.....	29
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ ТА КАР'ЄРНОГО ЗРОСТАННЯ ЖІНОК.....	34
2.1. Етапи, вибірка та база дослідження	34
2.2. Методики дослідження	37
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	39
Висновок до розділу.....	47
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНА ПРОГРАМА “ШЛЮБ ЯК РЕСУРС КАР'ЄРНОГО РОЗВИТКУ ЖІНОК”.....	45
3.1. Програма психологічної корекції та профілактики щодо задоволеності шлюбом жінок.....	49
3.2. Результати повторного опитування після Програми	57
Висновок до розділу.....	69
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВОКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74
ДОДАТКИ.....	81

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі спостерігаються процеси трансформації суспільних стосунків, відбувається зміна соціальних цінностей, образу життя людей, що впливає на інститут сім'ї та статус жінки.

За даними КМІС в Україні у 2021 році було укладено 923 550 шлюбів (6,3 на 1000 осіб населення) і 644 209 розлучень (4,4 на 1000 осіб населення), у 2022 році ми бачимо, що шлюбів – 1 053 756 (7,2 на 1000 осіб населення) та розлучень – 682 850 (4,7 на 1000 осіб населення) [1, с. 309].

При суміщенні сімейних та позасімейних ролей спостерігається виникнення цілого ряду конфліктів та тривоги. Жінки стурбовані тим фактом, що наносять дітям емоційну шкоду, що вимушені довіряти виховання своїх дітей іншим людям, що їх професійне життя урізається часом та енергією, яку вони віддають дітям, що їх шлюб страждає від усього цього, та що їх емоційні та фізичні ресурси напружені до межі.

Протягом багатьох століть основним призначенням жінок було продовження роду та підтримка сімейного вогнища. Жінки були засобом плати, рабіннями, їх розглядали як власність чоловіки. Зараз найбільш популярною стає така модель родини, де жінка також, як і чоловік, ставить на перше місце кар'єру та лише потім сім'ю, стараючись поєднати дві ці важливі справи та приділити їм рівну кількість часу та своєї уваги. Жінка із задоволенням приміряє на себе нову роль, і в цьому їй сприяють зміни в самому суспільстві.

Сьогодні успішній професійній кар'єрі жінок заважає страх, який має більшість з них, перед успіхом. У багатьох жінок успіх викликає тривогу, бо асоціюється з небажаними наслідками, втратою жіночності, втратою значимих стосунків з соціальним оточенням.

Виявлено декілька факторів, які визначають, чи буде жінка прагнути до кар'єри: вік вступу в шлюб, економічне положення чоловіка, його погляди на працюючих жінок. Найбільш несприятливим вважається варіант, коли жінка

закінчує заради родини свою кар'єру, не закінчивши освіти. Тривала перерва при професійних інтересах, які ще не устоялися, веде до того, що жінці складно повернутися до отримання професійної освіти.

Вивчення ролі професійного статусу у життєдіяльності особистості і у подружніх стосунках показало, що кар'єрне зростання займає одне з перших трьох місць на адаптаційній школі, яка вимірює благополуччя та стійкість шлюбу, поряд з духовною, психологічною та сексуальною сумісністю подружжя.

Актуальність дослідження визначається розходженням між трактуванням ролі кар'єрного успіху як позитивного фактору та наявністю великого масиву емпіричних факторів, які доводять його деструктивний характер. Відповідно, роль кар'єрного успіху подружжя не так однозначна як вона була традиційно представлена у суспільній та повсякденній свідомості українців, на моментальні характеристики яких вплинула тривала ідеологія, яка розглядала особисті стосунки як другорядні, які підпорядковані більш значимим соціальним завданням.

Діада «кар'єра – подружні стосунки» є досить динамічною за своєю сутністю та емоційним проявом. За деякий час сімейні стосунки під впливом успішної кар'єри одного з подружжя можуть змінитися від високого рівня взаємного тяжіння до цілковитої протилежності.

Парадокс цієї діади полягає в тому, що на початковому етапі життя подружжя успішна кар'єра виступає у якості високо позитивного фактору, який гарантує економічну та соціальну стабільність родини, особистісну спроможність, успішність партнерського вибору та задоволеність ним.

Об'єкт дослідження – розвиток кар'єри жінок.

Предмет дослідження – задоволеність шлюб як чинник розвитку кар'єри жінок.

Мета дослідження – проаналізувати теоретичний матеріал та дослідити на практиці рівень задоволеності шлюбом серед жінок, та як він впливає на розвиток їх кар'єри.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічної літератури з проблеми задоволеності шлюбом та розвитку кар'єри жінок.
2. Підібрати психодіагностичні методики, відповідні до поставленої мети.
3. Провести емпіричні дослідження задоволеності шлюбом та кар'єрою до і після формуючого експерименту;
4. Розробити та застосувати психокорекційну програму в ході експерименту.
5. Узагальнити отриману інформацію, сформулювати висновки, намітити перспективу подальших досліджень.

Методи, що дозволили здійснити дослідження на різних його етапах:

Теоретичні методи: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури з проблеми, аналіз, порівняння, класифікація, узагальнення наукових положень, філософської та психолого-педагогічної літератури. Вони дали змогу сформулювати концептуальні підходи до проблеми, визначити поняттєво-категоріальний апарат, основні науково-теоретичні положення.

Емпіричні методи фіксації, динаміки та обробки даних: діагностика за допомогою стандартизованих методик; статистично-математичні методи.

Методики, які застосовувались в дослідженні:

1. Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі.
2. Шкала задоволеності шлюбом (ENRICH Marital Satisfaction Scale) коротка версія.
3. Шкала оцінки стресу, пов'язаного з роботою та сім'єю Дж. Нетемейера та Дж. Бойса.
4. Авторська анкета "Вплив емоційної близькості та підтримки партнера на кар'єру жінок".

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні поняття «шлюб», «задоволеність шлюбом»; окресленні фактори, які визначають

задоволеність шлюбом подружжя; визначенні взаємозв'язку між кар'єрою та задоволеністю шлюбом.

Практичне значення дослідження полягає в обґрунтуванні та експериментальному дослідженні задоволеністю шлюбом жінок та впливом на їх кар'єру.

Експериментальна база дослідження. Рівненський обласний центр соціальних служб.

Структура і обсяг роботи: робота складається з вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (67 позицій), додатків. Загальний обсяг роботи 112 сторінок, з них основної частини 70 сторінок. В роботі 5 таблиць, 8 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ ТА РОЗВИТКУ КАР'ЄРИ ЖІНОК

1.1. Теоретичний огляд психологічної літератури з проблеми задоволеності шлюбом

На сьогодні у зв'язку зі складним соціально-економічним, політичним, соціальним становищем нашої країни інститут сім'ї переживає важкі та нелегкі часи. Це пов'язано з тим, що люди більше тяжіють до матеріального благополуччя, кар'єрного та професійного зростання, вільних відносин, менше починають цінувати сім'ю. Кількість створюваних сімей збільшується з кожним роком, але й кількість розлучень, що здійснюються щорічно на території України, лякає своїми високими показниками.

Виділимо основні причини розлучень, звернувшись до результатів соціологічних досліджень [1, с. 314]:

1. За даними SOCIS українці розлучаються через: низькі доходи сім'ї – 33%, відсутності порозуміння – 15%, невірності – 14%, побутових проблем – 10%, алкогольної/наркотичної залежності, несумісності характерів – по 8%, неповаги один до одного – 6%, відсутності своєї житлової площі – 5%. Такі категорії, як безвідповідальність, відсутність інституту шлюбу, різні життєві цінності, відсутність роботи становили 4% усіх відповідей.

Найменший відсоток набрали такі відповіді респондентів: відсутність держпідтримки, конфлікти в сім'ї, егоїзм, нещирість/ревності, відсутність почуттів – по 3% відповідно.

2. Фонд «Демократичні ініціативи» зазначає, що найчастіше розлучення відбуваються за такими обставинами:

- відсутність взаєморозуміння/сімейні конфлікти – 29%;
- матеріальні труднощі – 18%;
- побутові проблеми – 9%;

- алкоголізм – 8%;
- подружня зрада – 7%;
- різні причини – 5%;
- безвідповідальність – 4%;
- втрата кохання, поваги один до одного – 4%;
- дурість, відсутність причин – 3%;
- недоліки виховання, аморальність, егоїзм, бездуховність – 2%;
- безробіття, небажання працювати – 2%;
- житлові проблеми – 1%;
- недовіра, ревності, насильство у сім'ї – по 1%.

Таким чином, найчастішими причинами розлучень стають сімейні конфлікти, матеріальні труднощі, побутові проблеми, алкогольна/наркотична залежність, подружня зрада. Приходить розуміння того, що задоволеність шлюбом одна із найважливіших показників добробуту подружніх відносин. Його значення, у першу чергу, визначається тим фактом, що впливає на розвиток подружніх відносин у майбутньому та загальну задоволеність життям загалом.

У психологічній науці зафіксовано велику кількість досліджень, присвячених вивченню задоволеності шлюбними відносинами. Існує безліч визначень «задоволеність шлюбом», але більшість вчених розуміють під ним «внутрішню суб'єктивну оцінку, ставлення подружжя до свого шлюбу» [2, с. 5].

Задоволеність шлюбом – результат адекватної реалізації уявлення (образу) про сім'ю, що склалася у свідомості людини під впливом зустрічей з різними подіями, що становлять її досвід у цій сфері діяльності [4, с. 34].

Також, задоволеність сімейними відносинами – суб'єктивна оцінка кожним із подружжя відносин та життя в цілому [6, с. 147].

Стійкість шлюбу – стійкість системи взаємодії між подружжям, ефективність та результативність їх взаємної діяльності, спрямованих досягнень як взаємних, і індивідуальних цілей подружжя» [6, с. 150].

Адже, у шлюбі між подружжям повинні задовольнятися як матеріальні потреби, та й соціально-психологічні потреби: ласка, ніжність, емоційне тепло, почуття власної гідності і т. д. Якщо в подружжя буде задоволено емоційно-психологічні потреби в сім'ї, то кожен з них відчує душевний комфорт, впевненість та значимість власної особистості.

Однак поняття «стійкість шлюбу» дещо «вузьке», тому варто розширити його та говорити про об'єктивну та суб'єктивну сторону шлюбу. Об'єктивна сторона міцності шлюбу залежить від ймовірності його розпаду (співвідношення кількості шлюбів та розлучень, зафіксованих у певному регіоні за проміжок часу), а суб'єктивна сторона характеризується задоволеністю шлюбно-сімейними відносинами, установками подружжя на збереження своєї сім'ї [6, с. 154].

Критерієм стійкості шлюбу, може бути трактування його міцності, яку дає саме подружжя. Слід сказати, що стійкість шлюбу та задоволеність ним – це не тотожні поняття, хоч вони і взаємопов'язані між собою. Як свідчать дослідження, стійкий шлюб який завжди має високий рівень задоволеності шлюбно-сімейними відносинами.

Задоволеність шлюбом – одне із критеріїв виділення різних рівнів відносин подружжя. Виділяють три такі рівні відносин [7, с. 110]:

1) Загальний рівень – рівень стійкості шлюбу, тобто юридичної безпеки шлюбу (розлучення відсутні).

2) Рівень «приспосовуваності у шлюбі», «адаптованості подружжя» (коли відсутні розлучення або передрозлучна ситуація), коли є спільність подружньої пари під час виховання дітей, чіткий поділ домашніх обов'язків тощо.

3) «Успішність» шлюбу – це коли в подружжя збігаються ціннісні орієнтації.

Задоволеність подружжя взаємовідносинами та шлюбом – основа соціально-психологічного клімату сім'ї [7, с. 116].

Подружня радість інтерпретується як суб'єктивне сприйняття подружжям крізь призму соціокультурних норм ефективності функціонування сім'ї у плані задоволення їх індивідуальних потреб [7, с. 120]. З цього визначення випливає, що незадоволення особистих вимог у шлюбі може стати однією з причин, що впливає на задоволеність шлюбом.

1.2. Фактори, які визначають задоволеність шлюбом подружжя

Мотивом одруження, як правило, є задоволення потреби в емоційній прихильності, індивідуального статевого кохання, потреби у продовженні роду, організації побуту та дозвілля, моральної та емоційної підтримки. Шлюб організує, стабілізує, соціально санкціонує задоволення цих потреб.

На момент одруження кожен із подружжя має вже сформовані потреби, які можуть бути ідентичними в обох шлюбних партнерів. Нерідко ці потреби виявляються суперечливими.

У шлюбному житті задовольняються сексуальні, духовні, матеріальні потреби подружжя. Особливе місце серед них займають емоційно-психологічні потреби, пов'язані з психологічною структурою та змістом «Я-концепції» [15, с. 129-138].

Емоційно-психологічні потреби включають потребу любити і бути коханим, потреба в почутті власної гідності, усвідомленні цінності і значущості своєї особистості, потреба в інтимно-довірчому спілкуванні, потреба в психологічній підтримці та розумінні. Перелічені потреби виконують найважливіші функції, які забезпечують стійкість психічного життя індивіда, створюють необхідні умови для гармонійної рівноваги всієї психічної (душевної) сфери та значно підвищують загальну психічну стійкість до інших життєвих труднощів. [16, с. 169].

Потреба в збереженні та підтримці почуття власної гідності тісно пов'язана з такими поняттями, як гордість, марнославство, самолюбство, і зачіпає глибинні верстви психіки. Аналіз людських взаємин показує, що у структурі особистості найбільш чітким і вразливим є саме почуття самоповаги,

почуття власної гідності. Можна припускати, що стійкість шлюбу і задоволеність сімейним життям залежить від цього, як подружжя ставляться один до одного, як підтримується і зберігається почуття власної гідності. Людина повинна відчувати позитивні почуття та емоції стосовно самого себе, що можливо лише за умов, коли інші підтверджують власну самооцінку. Бути коханим і шанованим близькими людьми є дуже сильна гарантія від небезпеки самотності, відчуження, ізоляції [16, с. 174].

Таким чином, потреба бути коханою висловлює психологічну потребу людини бути об'єктом уваги, турботи, зацікавленості, бути бажаним, корисним та потрібним його близьким та рідним. Одне з найважчих і болісних почуттів - марність і непотрібність свого існування. У сім'ях, де подружжя ставляться один до одного зневажливо, принижуючи почуття іншого, з'являються ворожнеча, ненависть, відчуження.

Таким чином, ми підійшли до того, що на задоволеність подружжя шлюбними відносинами і шлюбом впливають різні фактори, вивченням яких займалися зарубіжні та вітчизняні психологи. На основі аналізу теоретичних джерел, важливими факторами будуть такі [18, с. 21-22]:

1. Стадія життєвого циклу сім'ї. Проглядається певний взаємозв'язок між стадією життєвого циклу сім'ї та ступенем задоволеності подружжям свого шлюбу: згідно з даними досліджень, найбільш задоволені шлюбом подружжя з дітьми – підлітками, найменш задоволені – молоді сім'ї з маленькими дітьми. За результатами інших дослідів, задоволеність шлюбом зменшується у перехідні фази життєдіяльності сім'ї та в сім'ях з маленькими залежними дітьми [19, с. 41].

2. Подружній стаж. Є певний зв'язок між рівнем задоволеності та стажем спільного життя у шлюбі. Динаміку перетворень ступеня задоволеності шлюбом можна виразити через U-подібну криву. На перших етапах шлюбу задоволеність дуже висока, на середніх - помітно знижується, а на щаблі спільного життя 18-20 років знову зростає. Ймовірними підставами зростання задоволеності подружнім життям на пізніх етапах шлюбу стають «когортний

ефект», віково-психологічні характеристики подружжя, нарощування областей реалізації батьків після завершення виконання функції виховання дітей (професійна та соціальна діяльності, захоплення, хобі). «Когортний ефект» також полягає в тому, що на момент дослідження ступеня задоволеності подружнього життя літні пари, що становлять вибірку, зазнають певних змін – дисгармонічні пари розпадаються, тим самим кількість гармонійних спілок зростає.

3. Подібність сімейних цінностей у подружжя. Виявляється взаємозв'язок між задоволеністю шлюбом та ступенем узгодженості сімейних цінностей: «у задоволених шлюбом подружжя повністю збігаються уявлення про сімейні цінності (у них спільні життєві цілі, інтереси, потреби, уявлення), у них головне – єдність у всьому, і, навпаки, у незадоволених шлюбом подружжя різний погляд на основні сфери життєдіяльності сім'ї (немає спільних інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, неузгодженість в інтимно-сексуальних відносинах), кожен із подружжя за особисту автономію» [19, с. 45].

4. Гендерна ідентичність. Гендерні відмінності проявляються у більш високому ступені задоволеності шлюбом у чоловіків, ніж у жінок.

Взаємозв'язок психологічного ставлення людини до того чи іншого гендера та ступеня задоволеності шлюбом, вказує на те, що «гендерна ідентичність подружжя не є важливою умовою благополуччя у сім'ї: чітке виконання різних подружніх функцій у сім'ї не прив'язано до гендерної ідентичності чоловіка та дружини, а відповідність гендера статевої приналежності подружжя не гарантує, що союз принесе задоволення подружжю.

5. Наявність дітей. Даний фактор закордонні вчені розглядають неоднозначно: з одного боку, дитина, особливо перша, яка не досягла ще шкільного віку, є стабілізуючим фактором для сім'ї (Л.Д. Уейт), але з іншого боку, діти, які досягли підліткового віку, або з особливими освітніми

потребами, можуть знижувати задоволеність шлюбом у подружжя (Гілберт Д.) [20, с. 34].

Задоволеність шлюбом формується під впливом різноманітних факторів, які можна умовно поділити на особистісні, соціальні, економічні та культурні. Кожен із них у різний спосіб впливає на те, наскільки партнери відчують себе щасливими у стосунках, і чи здатні вони долати кризи, що неминуче виникають у будь-якому шлюбі.

Особистісні фактори відіграють ключову роль у задоволеності шлюбом, оскільки саме внутрішній стан людини, її емоційна стабільність, рівень самооцінки та здатність до довіри визначають якість взаємин. Наприклад, особи з тривожним типом прив'язаності часто відчують невпевненість у стосунках, що може призводити до постійних конфліктів або надмірної залежності від партнера. Люди зі здоровою самооцінкою, навпаки, легше знаходять компроміси, не побоюються відкрито висловлювати свої потреби та краще переносять труднощі. Також важливим є рівень емоційного інтелекту – здатність розуміти свої та чужі емоції, керувати ними, що безпосередньо впливає на комунікацію в парі.

Соціальні фактори також мають велике значення, оскільки шлюб існує не у вакуумі, а в соціальному середовищі. Підтримка з боку родичів і друзів може стати додатковим ресурсом для подружжя, особливо в періоди криз. Наприклад, якщо пара стикається з фінансовими труднощами, допомога старшого покоління або близьких людей може зменшити напругу. Однак якщо соціальне оточення, навпаки, постійно втручається у стосунки або підтримує токсичні моделі поведінки (наприклад, звичка критикувати партнера при сторонніх), це може поглиблювати конфлікти. Крім того, соціальний статус пари також впливає на задоволеність: дослідження показують, що пари зі стабільним соціальним становищем (наприклад, визнанням у професійному колі, гарною репутацією) частіше відчують себе впевненіше у своїх стосунках.

Економічні фактори – один із найсуттєвіших чинників, який може як зміцнити, так і зруйнувати шлюб. Фінансова нестабільність, борги, відсутність власного житла чи можливості забезпечити дітей часто стають причинами постійного стресу, що призводить до сварок і незадоволеності. Наприклад, якщо один із партнерів втрачає роботу, а інший змушений забезпечувати сім'ю одноосібно, це може викликати почуття несправедливості, втому та образи. Однак якщо пара вміє разом долати економічні труднощі, шанс на міцні стосунки зростає – спільне планування бюджету, пошук альтернативних джерел доходу, емоційна підтримка в таких ситуаціях можуть зміцнити зв'язок.

Культурні та релігійні аспекти також формують очікування від шлюбу, що безпосередньо впливає на задоволеність. У традиційних суспільствах, де шлюб розглядається як нерозривний союз, пари частіше намагаються зберігати стосунки навіть у разі серйозних проблем, тоді як у більш секулярних суспільствах розлучення сприймається як нормальний варіант. Релігійні норми можуть впливати на розподіл ролей у сім'ї: наприклад, в ортодоксальних спільнотах чоловік часто розглядається як глава сім'ї, а дружина – як хранителька домашнього вогнища, що може викликати конфлікти, якщо один із партнерів не згоден із такою моделлю. Крім того, у мультикультурних шлюбах можуть виникати суперечки через різницю в традиціях, вихованні дітей, святкуваннях – і те, наскільки пара здатна знаходити компроміси, визначає їхню задоволеність.

Гендерні ролі у сучасному суспільстві зазнають значних змін, що також впливає на задоволеність шлюбом. Якщо раніше розподіл обов'язків був жорстко закріплений (чоловік – годувальник, дружина – господиня), то сьогодні багато пар прагнуть до рівноправних відносин. Однак якщо очікування не збігаються (наприклад, жінка хоче, щоб чоловік брав активнішу участь у вихованні дітей, а він вважає, що це «не чоловіча справа»), це може стати джерелом постійних конфліктів. Дослідження показують, що пари з більш гнучким розподілом ролей (наприклад, обидва працюють і ділять

домашні обов'язки) частіше відчують задоволеність, оскільки немає напруги через «невиконані обов'язки».

На думку вітчизняних учених, поява дітей у родині сприятливо впливає на рівень задоволеності подружнім життям [20, с. 40]. Батьківство знижує ризик появи депресії та її вираженості, зменшує ступінь захворюваності та смертності. Вивчення цієї проблеми показало, що відділення дорослих дітей від сім'ї викликає негативно-емоційний патерн тільки в тому випадку, якщо завершення реалізації функції виховання створює життєву порожнечу (у подружжя немає інших значних інтересів), чоловік і дружина давно віддалилися один від одного і не мають спільних «точок дотику», а взаємини батьків та дітей конфліктні чи дистантні. Також виявлено, що активне виконання прабатьківської ролі піднімає ступінь суб'єктивної задоволеності шлюбом [23, с. 79].

6. Професійна самореалізація. Простежується така тенденція: подружжя, задоволене шлюбом, не потребує «сприятливих умов праці, його хорошої організації, спілкування з колегами по роботі» [23, с. 91]. Ними побачені такі закономірності, що виявляються окремо у чоловіків та жінок:

- що вище в чоловіків рівень задоволеності шлюбом, тим більше розвинені потреби у професійній самореалізації (приносять у свою роботу творчий підхід, для них вона стає цікавою, прагнуть індивідуального розвитку, матеріального достатку), і, навпаки, незадоволені шлюбом чоловіки не хочуть розвиватися, не прагнуть виробничих успіхів, потребують теплих довірчих відносин з колегами;

- якщо у жінки високий рівень задоволеності шлюбно-сімейними відносинами, то вона не прагне професійного зростання, виробничих успіхів, громадського покликання, немає потреби в довірчих відносинах з колегами, а ось незадоволені шлюбом дружини намагаються реалізувати себе на роботі, виявляють прагнення до кар'єрного зростання, до матеріального достатку, до визнання особистого вкладу [23, с. 109].

7. Стратегії подолання поведінки (копінгу), що використовуються подружжям під час вирішення сімейних конфліктів. Виявляється взаємозв'язок між вибором поведінки подружжя в конфлікті та задоволеністю шлюбом: конструктивне вирішення конфлікту через співпрацю, ухилення, «активний копінг», «позитивне тлумачення та зростання» підвищують рівень задоволеності шлюбом, а такі форми копінгу («фокус на емоціях», «використання », «Пошук емоційної підтримки») призводять до зниження ступеня задоволеності подружніми відносинами [24, с. 65-67].

8. Професійна діяльність. Самореалізація подружжя у роботі, допомагає їм створювати гармонійні відносини і є одним з факторів збереження сім'ї.

Доведено, що існує взаємозв'язок між задоволеністю шлюбом та ефективністю професійної діяльності: «якщо працююча жінка задоволена шлюбом і має гармонійні стосунки з чоловіком, дітьми, вона більш ефективна у професійній діяльності, отримує задоволення від роботи, вважає її привабливою, оскільки у ній може реалізовувати основні потреби» [27, с. 104-111].

9. Термін передшлюбного «догляду». Спостереження сучасних дослідників показали, що найбільш міцні спілки складаються після півтора – двох років передшлюбного «догляду».

10. Сексуальна задоволеність подружжя: сексуальна гармонія подружжя достовірно пов'язана із задоволеністю шлюбом. Відзначають залежність рівня задоволеності шлюбом від ступеня інтимно-сексуальної задоволеності партнерів: так, у парах, де один або подружжя відзначають байдужість або незадоволеність інтимним життям, лише 8,2% були максимально задоволені шлюбом [28, с. 46].

11. Формування образу щасливого шлюбу. Образ щасливого шлюбу у жінок складається через побутову, рекреативну, сексуальну та психологічну підструктуру подружжя, а у чоловіків – через психологічні та сексуальні компоненти шлюбу.

12. Комплементарність подружжя. Встановлено максимальне задоволення шлюбом у комплементарних і частково комплементарних шлюбах. Комплементарні або повністю комплементарні шлюби – це «сприятливий варіант формування рольової структури: є взаємодоповнюючі очікування, готові стереотипи міжособистісних ролей та досвід виконання». Некомплементарні шлюби характеризуються частою конкуренцією між подружжям за присвоєння однієї й тієї міжособистісної ролі [29, с. 231].

13. Є певний взаємозв'язок між ступенем задоволеності подружнім життям і розподілом господарсько-побутових функцій.

Нерідко, крім професійної діяльності жінки на її плечі покладається і реалізація господарсько-побутової функції сім'ї, внаслідок чого виникає подвійна завантаженість і, як результат, з'являється синдром хронічної втоми». У чоловіків, у зв'язку з тим, що все більше зростає лідерство жінок у сім'ї, йде невідповідність ярлика «головний сім'ї», що нав'язується гендерними стереотипами, це призводить до зниження самооцінки та зростання незадоволеності шлюбом.

Крім розглянутих вище психологічних факторів слід зазначити, що є також і соціально-демографічні фактори, які впливають на стабільність шлюбу. До них відносяться [29, с. 234]:

- житлові умови (розмір та комфортність житла);
- сімейний бюджет (розмір та спосіб розподілу);
- вік подружжя та різниця у віці;
- освіта та рід занять подружжя;
- кількість та вік дітей.

Звичайно, можна припустити позитивний вплив на шлюб: хороших матеріальних умов, приблизної рівності віку подружжя, вищої освіти подружжя тощо. Проте вплив обернених значень цих показників менш точно, оскільки соціальні особливості сім'ї зумовлюють її благополуччя не прямо, а, переломлюючись, через внутрішні умови, і компенсуються з допомогою

подружньої сумісності і злагоди, сили подружніх почуттів, високої культури відносин тощо.

Шлюб – це динамічна система, яка з часом проходить через різні етапи, кожен із яких має свої виклики та можливості для зростання. Вплив факторів, описаних раніше (особистісних, соціальних, економічних, культурних), проявляється по-різному на кожній стадії, і саме в моменти переходу між цими етапами найчастіше виникають кризи. Розуміння цих закономірностей допомагає парам не лише зменшити напругу в стосунках, але й використати складні періоди для поглиблення взаєморозуміння.

Наприклад, перші роки шлюбу, так званий етап «медового місяця», часто характеризуються емоційним піднесенням, романтикою та ідеалізацією партнера. Однак саме в цей час починають проявлятися перші розбіжності, пов'язані з побутом, фінансами або розподілом ролей. Якщо подружжя не готове до компромісів, а їхні очікування, сформовані культурним середовищем або вихованням, суттєво розходяться, накопичені непорозуміння можуть перерости в серйозні конфлікти. Саме тому в цей період так важливий рівень емоційного інтелекту та здатність до адаптації – вміння приймати партнера таким, який він є, а не таким, яким його хотілося бачити.

Наступний етап, пов'язаний із народженням дітей, приносить нові виклики. Соціальні та економічні фактори тут виходять на перший план: з'являється потреба у більшій фінансовій стабільності, змінюються пріоритети, а втома від турбот про дитину може призвести до емоційної віддаленості партнерів. Дослідження показують, що саме в перші роки після народження дитини кількість конфліктів у парах значно зростає, особливо якщо чоловік і жінка по-різному бачать розподіл обов'язків. У традиційних сім'ях, де жінка бере на себе основну турботу про дитину, а чоловік залишається «далеким» від виховання, може виникати почуття самотності та незадоволеності. У сучасних парах, які прагнуть до рівноправності, важливо, щоб обидва партнера були готові до змін і не боялися переглядати свої ролі.

Період середнього віку (близько 10–20 років спільного життя) часто супроводжується так званою кризою середини життя, яка впливає і на шлюб. У цей час люди починають переоцінювати свої досягнення, можуть відчувати розчарування в кар'єрі або особистому житті, що призводить до пошуку нових сенсів. Якщо один із партнерів раптом змінює цінності (наприклад, вирішує кинути роботу і почати «жити для себе»), а інший до цього не готовий, у стосунках може виникнути серйозна напруга. Крім того, у цей період часто підліткові кризи дітей накладаються на внутрішні конфлікти батьків, що створює додатковий стрес.

Етап «порожнього гнізда», коли діти залишають батьківський дім, також може стати переломним моментом. З одного боку, у подружжя з'являється більше часу для себе, що може відновити близькість. З іншого – якщо протягом багатьох років єдиною «спільною справою» були діти, пара може раптом усвідомити, що між ними немає нічого спільного. У таких випадках соціальні зв'язки та індивідуальні інтереси кожного з партнерів стають рятувальним колом: якщо подружжя вміє знаходити радість у спільних хобі або подорожах, цей етап може стати початком нового якісного рівня відносин.

Нарешті, старечість вносить свої корективи: змінюються фізичні можливості, з'являються проблеми зі здоров'ям, можлива втрата близьких друзів чи родичів. У цей період особливо важливими стають емоційна підтримка та спільні спогади, які допомагають подружжю відчувати себе командою. Однак якщо протягом життя стосунки були напруженими, у старості конфлікти можуть загостритися через відчуття неможливості змін.

Кожен з цих етапів нерідко супроводжується кризами, які, з одного боку, можуть підірвати стосунки, а з іншого – стати потужним стимулом для їхнього розвитку. Наприклад, фінансові труднощі в період народження дитини можуть або розділити подружжя, або змусити їх об'єднатися для пошуку рішень. Важливо розуміти, що кризи – це нормальна частина будь-яких тривалих стосунків, і вміння їх подолати залежить не стільки від відсутності проблем, скільки від спільної готовності до діалогу та адаптації.

У контексті розвитку шлюбних відносин на різних етапах життя важливим аспектом, який суттєво впливає на сьогоденні стосунки, є проникнення цифрових технологій у повсякденне життя подружжя. Сучасні дослідження в галузі психології сімейних відносин демонструють парадоксальний вплив цифрових технологій на подружнє життя. Цей вплив можна розглядати через призму двох взаємопов'язаних аспектів: як потенційного ресурсу для розвитку відносин, так і джерела нових викликів для подружньої пари.

Згідно з теорією соціального обміну [66], технології суттєво змінюють баланс "витрат" і "вигод" у стосунках. На ранніх етапах шлюбу [62, с 104-137] цифрові засоби комунікації можуть сприяти підтримці емоційного зв'язку. Дослідження показують, що пари, які регулярно обмінюються осмисленими повідомленнями протягом дня, демонструють вищий рівень відчуття близькості [65, с 278-303].

Однак існує й зворотний бік медалі. Теорія соціального навантаження [67, с 52-90] вказує на небезпеку:

- Втрати глибини спілкування через відсутність невербальних сигналів
- Формування спотворених уявлень про партнера
- Виникнення розбіжностей між "онлайн" і "офлайн" образами.

У повсякденному житті сімей технології створюють конкретні проблеми, які можна спостерігати на різних етапах шлюбу:

1. Фабінг (від англ. "phubbing" - ігнорування партнера через телефон) став справжньою епідемією сучасних стосунків. Дослідження показують, що 62% пар скаржаться на постійне відволікання партнера на гаджети під час спілкування [63, с 134-141].

2. Кібер-зради - новий виклик для довіри в стосунках. На відміну від традиційної зради, віртуальні зв'язки часто сприймаються як "менш серйозні", але нейробіологічні дослідження [61] доводять, що вони активують ті самі зони мозку, що й реальні романтичні стосунки.

3. Соціальні мережі як джерело нереалістичних очікувань. Постійне порівняння своїх стосунків з "ідеальними" картинками в інтернеті може призводити до зниження задоволеності власним шлюбом.

Таким чином, задоволеність шлюбом на різних етапах його існування – це результат постійної роботи над стосунками, врахування змін у внутрішніх і зовнішніх умовах, а також здатності переосмислювати спільне життя. Багато залежить і від того, якою мірою, і ступеня кожен з подружжя відчуває радість, задоволення від спільного життя. Якщо ті чи інші потреби особистості не задовольняються або задовольняються мінімальною мірою, можуть відбуватися різні порушення в системі життєдіяльності особистості. Сукупність тих чи інших незадоволених чи мінімально задоволених потреб особистості постійно впливає ступінь задоволеності людини життям взагалі і сімейним життям зокрема. Пара, яка усвідомлює, що шлюб – це «живий організм», що потребує уваги та підтримки, має значно більше шансів пройти через всі кризи та зберегти щастя разом.

Отже, у процесі подружнього життя мають сформуватися такі відносини, які б задовольняли основні потреби і чоловіка, і дружини, інакше родина може зруйнуватися. Виходячи з цього, задоволеність стає одним із основних властивостей шлюбу. На задоволеність відносинами у сім'ї та у шлюбі впливають різні чинники. Короткий огляд наукової літератури з дослідження факторів задоволеності шлюбом показав, що ця тема залишається актуальною у всі часи, оскільки досі роль кожного з них залишається важливою протягом усього сімейного життя і визначити їхню підпорядкованість можна тільки на короткій ділянці життя конкретної сім'ї.

1.3. Взаємозв'язок розвитку кар'єри та сімейного життя (задоволеності шлюбом) жінок

У сучасному суспільстві і співробітники, і працедавці все більше уваги звертають на проблему побудови кар'єри. У зв'язку з високою актуальністю цієї проблеми, вивченням факторів успішності кар'єри активно займаються

представники різних дисциплін. Однак при всій різноманітності підходів до дослідження кар'єри питання зв'язку кар'єри та сімейного життя не отримало належного розвитку.

Термін «кар'єра» - це рід занять, професія; шлях до успіху, високому положенню в суспільстві; успішне просування в галузі суспільної, службової, наукової та ін. діяльності [33, с. 67].

Взаємозв'язок кар'єри та сімейного життя заслуговує на розгляд дослідників ще й тому, що початковий етап побудови кар'єри, коли він найбільш схильний до впливу зовнішніх факторів, збігається з етапом активного конструювання романтичних відносин молодими фахівцями, які згодом стають сімейними стосунками. Громадська та економічна ситуація у світі на сьогоднішній день має тенденцію швидко змінюватися і швидкість змін з часом тільки зростає, тому проблема побудови кар'єри набуває своєї актуальності значно раніше, ніж 10-20 років тому.

Зазвичай, юнаки та дівчата вже з перших курсів навчання у ЗВО починають замислюватися про влаштування на роботу, а до останніх курсів нерідко встигають уже зробити перші кроки у побудові своєї кар'єри. Сімейні стосунки у цьому віці (20-30 років) відрізняються високою інтенсивністю та значимістю для індивідумів, унаслідок чого взаємозв'язок успішності побудови кар'єри та сімейного життя становить великий інтерес для нас.

Незважаючи на те, що дослідження в галузі кар'єри та сімейних стосунків ведуться впродовж кількох десятків років, робіт, які інтегрують ці два напрями та пояснюють, які між ними існують зв'язки, небагато. У той самий час, дослідження цього взаємозв'язку мають величезний потенціал, вважають М. Дюльмен ван, Ш.Е. Клекстон, В.Е. Коллінз та Дж А Сімпсон. Деякі зарубіжні автори пропонують додати до розгляду взаємозв'язку кар'єри та сімейного життя також такі фактори як освіта, зайнятість та фінансові питання [34, с. 48-52].

На початку дорослого життя на перший план у розвитку людини виходить кар'єра, водночас вплив батьків та однолітків слабшає та

витісняється підтримкою та впливом романтичних партнерів. У цей період романтичні відносини відіграють значну роль у розвитку кар'єри та можуть мати довгострокові непрямі наслідки.

М. Ранга, Дж. Дітріх та К. Сальмела-Аро провели дослідження, яке показало, що кар'єра та романтичні відносини займають перші місця в ієрархії життєвих цілей у респондентів у віці 20-23 років. Однак стосовно сімейного життя, дані респонденти відгукувалися не дуже охоче. Тобто, вони і так у більшості випадків мешкали разом з партнером, тобто стосунки під одним дахом, але без офіційного визнання. Але офіційність, більшість респондентів лякає [35, с. 120-136].

Як свідчить дослідження В.Д. Маннінг, сімейне життя впливає як позитивно, так і негативно на кар'єру. Наявність сімейних стосунків постає як сильний мотивуючий чинник у розвитку кар'єри. Одні респонденти прагнуть влаштуватися на кращу роботу і більше заробляти, щоб бути на одному соціальному рівні зі своїм партнером, інші – щоб матеріально забезпечити себе та свого партнера, третіх партнер підштовхує до професійного розвитку вербально, закликаючи до досягнень, що виражається у частому використанні висловлювань типу «ти гідний більшого», «ти зможеш досягти своєї мети». У всіх цих випадках причиною прагнення респондентів до свого професійного розвитку є їхні сімейні партнери [37, с. 112-117].

Найбільш типовий прояв негативного впливу сімейного життя на кар'єру полягає в тому, що коли з'являється сім'я, їй часто приділяється багато часу, який раніше приділявся кар'єрі. З іншого боку, те, що сімейний партнер приділяє занадто багато часу кар'єрі, може стати причиною розриву відносин з ним.

Інший аспект розгляду взаємозв'язку сімейного життя та кар'єри – це проведення аналогій з наявними даними про взаємозв'язок кар'єри та подружніх відносин. То ж фактори задоволеності шлюбом, які були виділені у попередньому підрозділі, також мають вплив на подружні відносини та розвиток професійної кар'єри.

Є.Г Молл були описані результати опитування, що виявило типи сімейної культури стосовно кар'єри, які позначаються на установках та поведінці. На цій основі він виділив такі види сімей [38, с. 132]:

- сім'ї, які підтримують кар'єрні устремління;
- сім'ї, у яких кар'єра сприймається як те, що приносить користь членам сім'ї;
- сім'ї, де до кар'єри ставляться як до чогось, що відволікає від сімейних обов'язків.

До вивчення феномену подружньої підтримки звернулася група американських вчених: Бурес, Хендерсон, Майфієлд, Ворлі. Вони провели дослідження, спрямоване на виявлення впливу подружньої підтримки на робочий стрес та задоволеність роботою. Результати показали, що при високому рівні подружньої підтримки підвищується рівень індивідуальної задоволеності роботою, а низький рівень супроводжується наявністю робочого стресу як у чоловіків, так і у жінок, проте підвищення рівня подружньої підтримки призводить до зниження робочого стресу тільки у чоловіків [40, с. 114].

Виділяють п'ять основних типів взаємозв'язку кар'єри та сімейного життя [41, с. 76]:

1. Незалежний. В даному випадку людина вважає, що її робота та сімейне життя існують поряд і є автономними. Тут основна ідея полягає в наступному: «Навряд чи можливо бути успішним і відчувати задоволення і в роботі, і в сімейному житті. Людина може бути задоволена або чимось одним — роботою чи сімейним життям, або взагалі не знаходити задоволення ні в тому, ні в іншому».

2. Конфліктний. Особи, для яких характерні ці відносини, вважають, що у них існує конфлікт між роботою та сімейним життям, і не так легко дійти консенсусу. Успіх і задоволення в кар'єрі незмінно спричиняють жертви в сімейному житті; а сімейне життя, яке приносить задоволення, тягне за собою компроміси щодо кар'єри.

3. Інструментальний. У цьому випадку робота є переважно засобом, який дозволяє людині зробити своє сімейне життя приємнішим. Цей засіб дозволяє створити такий стиль життя та проведення дозвілля, який відповідав би бажанням самої людини та членів її сім'ї.

4. Компенсуючий. Цей взаємозв'язок між областю роботи та сімейною сферою характеризується тим відчуттям, що кожна область може компенсувати те, чого бракує в іншій галузі. Чим менше задоволення людині доставляє робота чи кар'єра, тим більше вона схильна розглядати сім'ю як сферу реалізації та розвитку. Або, якщо сімейне життя приносить одні розчарування, тоді людина звертається до роботи та кар'єрного зростання.

5. Взаємний вплив. При цьому типі зв'язку між роботою та сім'єю професійне життя та сімейне життя завжди надають один на одного взаємний вплив. Люди, які належать до цієї категорії, вважають так: «Якщо я задоволений своєю роботою, це сприятиме моєму сімейному життю, а якщо я відчуватиму незадоволення у своїй кар'єрі, це негативно позначиться на моїй родині. Аналогічно задоволення сімейним життям може вплинути на мої погляди щодо кар'єрного зростання та роботи».

Однак у сучасних умовах війни традиційні моделі взаємодії між кар'єрою та сімейним життям зазнають серйозних викликів. Високий рівень безробіття, мобілізація, евакуація та психологічне напруження суттєво ускладнюють балансування між професійними та особистими аспектами життя. Особливо гостро постає проблема шлюбу та працевлаштування, адже війна змушує людей переосмислювати пріоритети, шукати нові стратегії виживання та адаптації в умовах невизначеності.

В умовах війни традиційні моделі поєднання роботи та сімейного життя зазнають серйозних змін. Кожен із п'яти типів взаємозв'язку набуває нових рис, а іноді й повністю трансформується під тиском зовнішніх обставин.

1. Незалежний тип

До війни людина могла розділяти роботу та сім'ю, не відчуваючи між ними тісного зв'язку. Однак у воєнний час автономність стає майже неможливою:

- Через мобілізацію, евакуацію або втрату роботи один із аспектів (сім'я чи кар'єра) неминуче виходить на перший план, руйнуючи баланс.
- Тривога за близьких або необхідність забезпечувати родину в умовах економічної кризи роблять «незалежність» ілюзією.

2. Конфліктний тип

Якщо раніше конфлікт між роботою та сім'єю був внутрішнім вибором, то зараз він загострюється зовнішніми факторами:

- Чоловіки на фронті або в окупації змушені відкласти кар'єру, що створює напругу в родині через фінансові труднощі.
- Жінки, які раніше балансували між роботою та доглядом за дітьми, тепер часто несуть подвійне навантаження: заробляють гроші, виховують дітей одноосібно та допомагають армії.

3. Інструментальний тип

Для тих, хто раніше розглядав роботу лише як засіб для забезпечення сім'ї, війна змінює мотивацію:

- Багато українців йдуть у високооплачувані, але небезпечні професії (наприклад, волонтерство, IT-розробка для армії), щоб фінансово підтримати родину.
- Деякі змушені працювати за кордоном, що призводить до розлучення з родиною та емоційного відчуження.

4. Компенсуючий тип

Якщо раніше людина могла «компенсувати» незадоволеність на роботі сімейним теплом (і навпаки), то зараз цей механізм дає збої:

- Втрата роботи або близької людини робить неможливим заповнення однієї сфери за рахунок іншої.
- Навпаки, деякі знаходять у роботі (особливо у волонтерстві чи допомозі армії) сенс, який допомагає пережити особисту трагедію.

5. Взаємний вплив

Цей тип найбільш відображає сучасні реалії:

- Стрес від війни одночасно впливає і на продуктивність на роботі, і на атмосферу в сім'ї.
- Якщо людина працює в стабільній галузі (наприклад, ІТ), це допомагає підтримувати родину. Але якщо робота пов'язана з постійним ризиком (медики, рятувальники), це посилює тривогу близьких.

За даними Держстату України, у 2021 році до повномасштабного вторгнення фіксувалося близько 150-160 тисяч розлучень щороку. У перший рік війни (2022) кількість розлучень різко впала до приблизно 100 тисяч, що пов'язують із консолідацією сімей під час кризи. Проте в 2023-2024 роках спостерігається поступове зростання кількості розірвань шлюбів, особливо серед пар з мобілізованими чоловіками та евакуйованими за кордон подружжями. Соціологи відзначають, що кожен третій шлюб, де один із подружжя виїхав за межі України, опиняється під загрозою розпаду. При цьому близько 40% пар, які пережили разом перший рік війни, повідомляють про зміцнення своїх стосунків.

Війна радикально змінила традиційні моделі поєднання професійної діяльності та сімейного життя, особливо для жінок, чиї чоловіки мобілізовані або перебувають на фронті. Соціальні дослідження показують, що понад 68% таких жінок змушені одночасно виконувати роль єдиного годувальника сім'ї, доглядати за дітьми та літніми родичами, а також брати на себе традиційно "чоловічі" обов'язки - від ремонту житла до юридичних питань. Це надзвичайне навантаження створює парадоксальну ситуацію: з одного боку, деякі шлюби зміцнюються через спільне подолання труднощів, з іншого - значна частина стосунків руйнується під тиском постійного стресу та фінансової нестабільності.

Економічні реалії воєнного часу жорстоко впливають на професійні перспективи жінок. Майже третина жінок 30-45 років змушені були змінити професію на низькооплачувані посади з гнучким графіком, що призвело до

середнього падіння доходів на 35-40%. Лише 7% жінок, які до війни планували кар'єрне зростання, змогли реалізувати свої амбіції. Особливо драматична ситуація склалася в малих містах, де кожна п'ята жінка працює неофіційно без соціальних гарантій, що в разі збільшує ризик бідності у разі розлучення.

Судова статистика останніх двох років виявляє чіткий зв'язок між умовами праці жінок і стабільністю їхніх шлюбів. Нестабільний заробіток дружини збільшує ймовірність розлучення на 27% порівняно з сім'ями, де жінка має стабільний дохід. Дистанційна робота, навпаки, знижує цей ризик на 18%, оскільки дозволяє поєднувати професійні обов'язки з доглядом за дітьми. При цьому активна волонтерська діяльність, якою займаються багато дружин військових, у 53% випадків призводить до підвищення конфліктності через фізичне та емоційне виснаження.

Таким чином, в сучасному українському суспільстві виник новий пласт проблем — крім звичних бар'єрів у професійному розвитку, жінки тепер несуть повний тягар утримання сім'ї та виховання дітей здебільшого одноосібно або з допомогою родичів старшого віку.

Дослідження останніх років демонструють цікаву динаміку соціальних уявлень щодо гендерних ролей. З одного боку, спостерігається поступове усвідомлення важливості відносин, які не допускають насильства в будь-якому виді та формі. З іншого боку, частим стає практика самообмеження або самонасильства у вигляді надмірної праці, що приводить до вигорання.

Поширеним став феномен «самовідбору», коли жінки свідомо обмежують власну кар'єру. Своєрідний тиск створює глобальний медіапростір, що пропонує недосяжні ідеали «успішної жінки». Українки, особливо ті, що пережили міграцію, стикаються з жорстким внутрішнім конфліктом між соціальними очікуваннями та реальними можливостями. Повертаючись додому, багато жінок опиняються перед необхідністю будувати життя практично з нуля – без підтримки партнера, в умовах порівняння з благополучною країною, звідки вони повернулись і частина ще буде

повертатись. Соціальні медіа, які могли б стати інструментом подолання стереотипів, насправді часто посилюють тиск на жінок. Аналіз 500 публікацій у популярних українських соцмережах показав, що 78% контенту про «успішних мам» створює нереалістичні стандарти, де жінка повинна одночасно досягати кар'єрних висот і бути ідеальною мамою та господинею []. Цей феномен «диджіталізованого патріархату» під виглядом сучасних тенденцій поширює консервативні моделі поведінки. Варто додати, що психологічний тиск також мають жінки, у яких партнер загинув на війні або знаходиться в полоні, і вони бачать у соцмережах -фото та -відео матеріали, де інші жінки, у яких чоловік знаходиться вдома, демонструють благополуччя та перевагу над іншими «невдахами». Хронічний стрес жінок в ослабленій соціальній, часто і фінансово-майновій позиції призводить до емоційного вигоряння, що у свою чергу знижує продуктивність на 23-41% , а якість життя опускається нижче середнього рівня.

Висновок до 1 розділу

Таким чином, між розвитком кар'єри та сімейним життям, рівнем задоволеності існує взаємозв'язок. При високій задоволеності шлюбом, та гармонійних стосунках, підтримці та мотивації партнера, жінка чи чоловік у сім'ї буде наполегливо будувати кар'єру, прагнути досягти більшого та максимуму. При незадоволеності шлюбом і в кар'єрі не буде успіху.

Ряд факторів, які впливають на рівень задоволеності шлюбом, також пов'язані з періодом сімейного життя. Так, якщо це молода сім'я – то у більшості випадків, обидва партнери прагнуть побудувати кар'єру. Якщо в молодій сім'ї з'являється дитина, це вже може вплинути на рівень задоволеності шлюбом, та на бажання будувати кар'єру, при чому як у чоловіка, так і у жінки.

Подружжя, яке вже має певний досвід сімейного життя (10-15 років) має вже певні сімейні традиції, розуміється на вподобаннях один одного та зазвичай підтримують один одного, мають спільні цінності, цілі та смаки. Їх

життя сконцентовано або на побудову кар'єри, або на піклування про власних дітей.

Сімейна пара з досвідом (25-40 років) це люди, які вже знають один одного повністю та приймають один одного такими, якими є. В цей період відбувається переоцінка цінностей, пройденого більшого шляху життя, підсумок добутоків та досягнень. Партнери цінують один одного, поважають та намагаються надолужити те, чого не могли собі дозволити з молодю.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ ТА КАР'ЄРНОГО ЗРОСТАННЯ ЖІНОК

2.1. Етапи, вибірка та база дослідження

Проаналізувавши матеріал теоретичного розділу мого дослідження, було організоване дослідження, з метою визначити рівень задоволеності шлюбом у подружжя, та з'ясувати як він впливає на кар'єрне зростання жінок.

Дослідження проходило на базі Рівненського обласного центру соціальних служб і тривало з 20.01.2025 по 14.02.2025 рр.

Дослідження містило три етапи:

1 етап – підготовчий: організаційні дії та підбір матеріалів.

2 етап – основний: опитування, анкетування, розробка, проведення, збір та інформації.

3 етап – заключний: обробка, аналіз, висновки, оформлення.

Вибірка дослідження формувалася у відповідності до визначених в процесі теоретичного аналізу характеристик сімейного життя та задоволеності шлюбом. До вибірки увійшли 10 жінок. Всі учасниці офіційно одружені. З них, 5 жінок одружені 3-7 років, 3 жінок одружені від 10-15 років та 2 жінок одружені 20 років та більше. З усіх учасниць, 7 мають дітей. З них, 3 жінок мають 1 дитину, 3 жінок мають 2 дітей, та 1 жінка мають 3 та більше дітей. Вік респондентів наступний: 3 учасниці – 25-30 років; 4 учасниці – 30-40 роки; та 3 учасниці – 40 років і більше. 7 учасниць мають вищу освіту, 3 учасниці мають середню професійну освіту.

Отже, було встановлено, що в дослідженні приймають участь виключно сімейні пари, молоді, середні не за віком подружжя, а за часом створення сім'ї. Так, 50% (5 жінок) існує в статусі сім'я вже 3-7 років; 30% (3 жінки) 10-15 років, та ще 20% (2 жінки) існує 20 і більше років. Див. рис. 2.1.

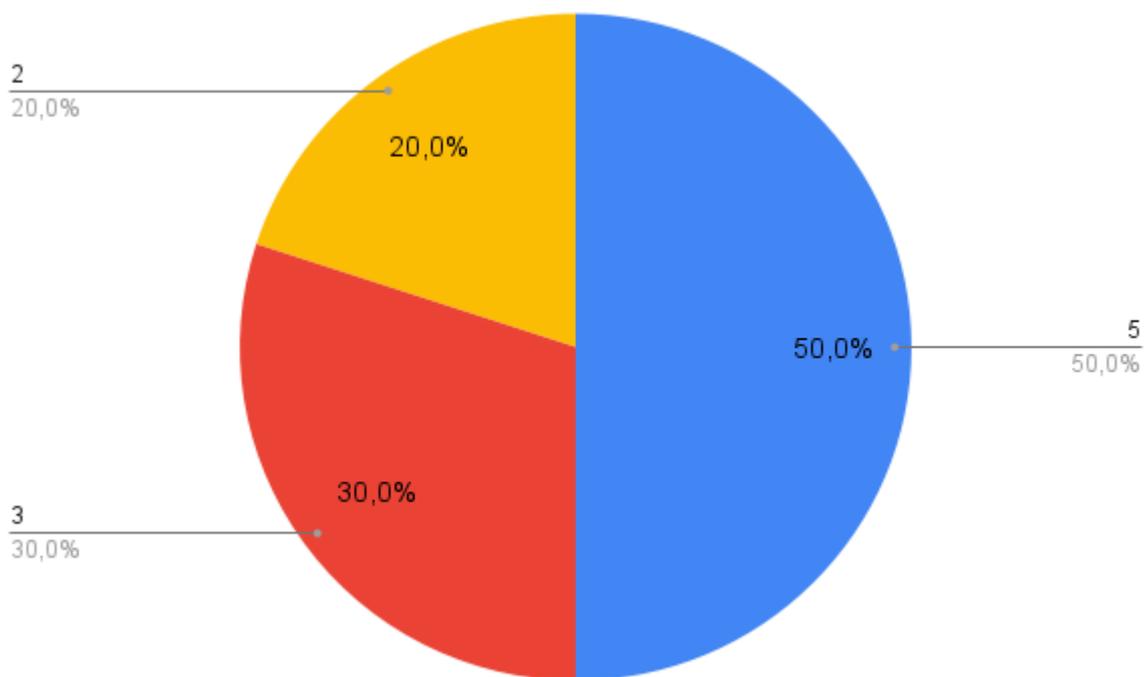


Рис. 2.1. Період сімейного життя

Так, 3 жінки (30%) не мають дітей, 3 жінки (30%) мають одну дитину, 3 жінки (30%) мають двох дітей, та 1 (10%) має 3 дитини і більше. Див. рис. 2.2.

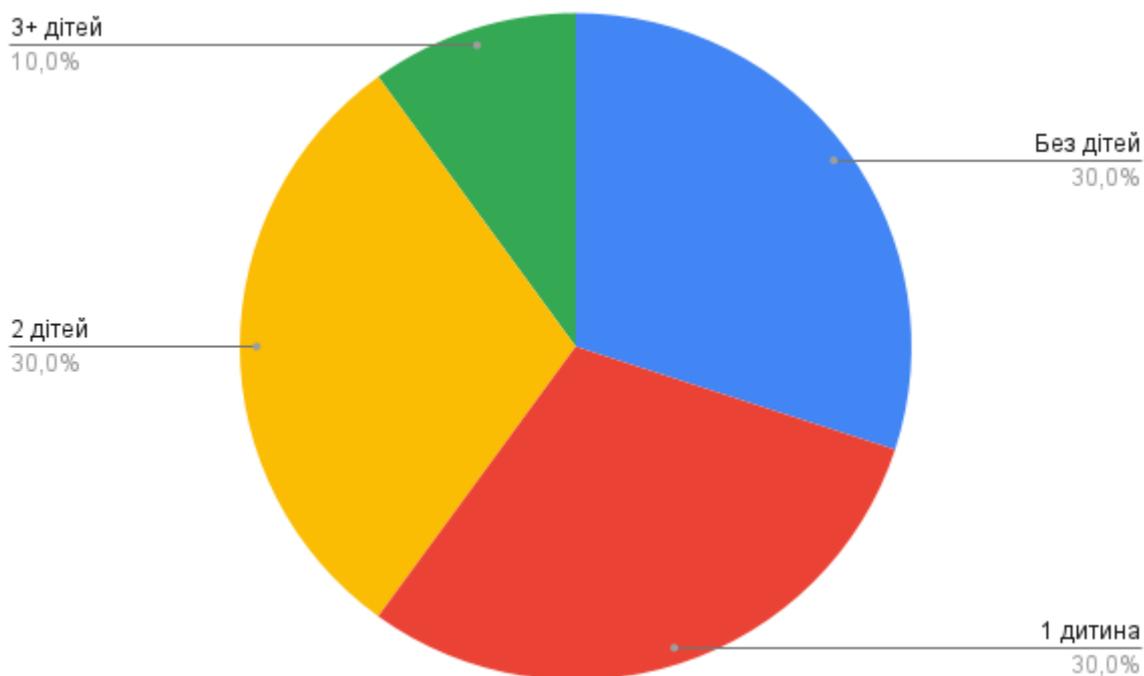


Рис. 2.2. Кількість дітей в родині

Вік респондентів розподілився наступним чином: 3 учасниці (30%) – 25-30 років; 4 учасниці (40%) – 30-40 років; та 3 учасниці (30%) – 40 років і більше років. Див. рис. 2.3.

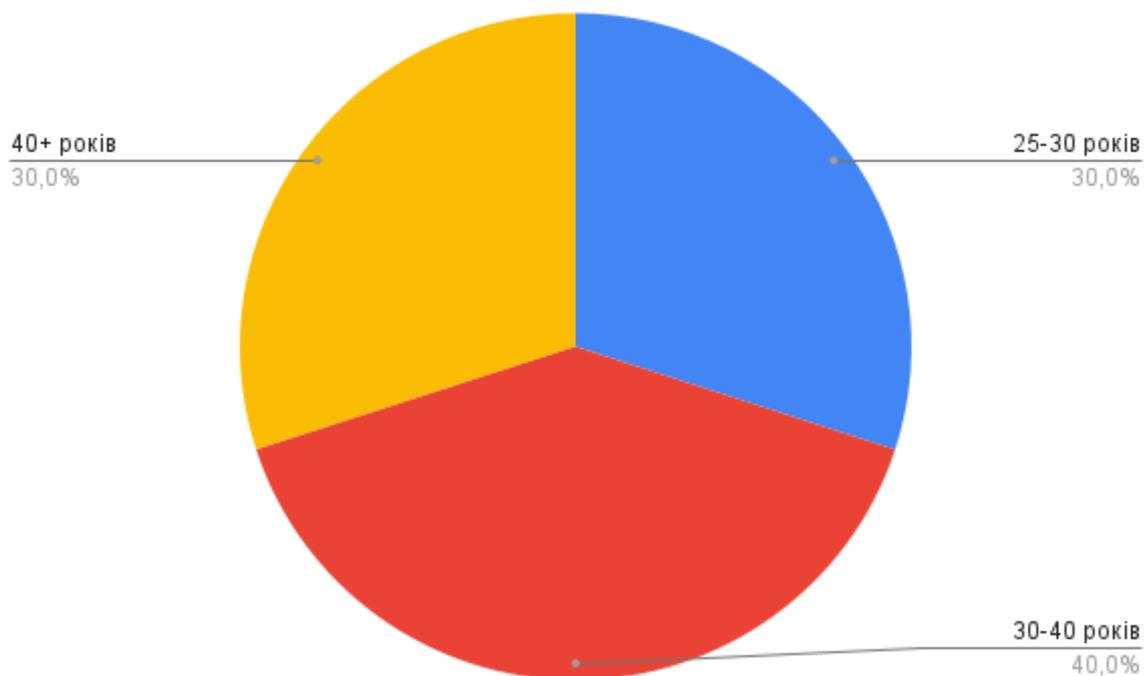


Рис. 2.3. Вік респондентів

Освіта респондентів наступна: 7 (70%) учасниць мають вищу освіту. Середню професійну освіту мають 3 (30%) учасниці дослідження, див. рис. 2.4.

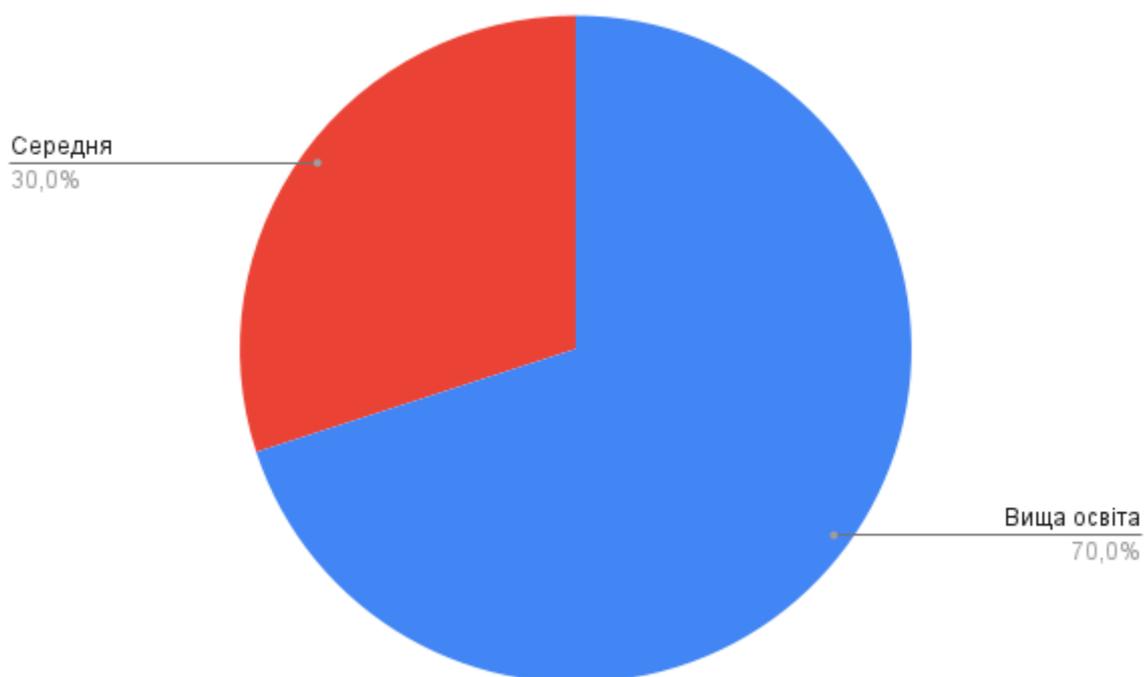


Рис. 2.4. Освіта респондентів

5 жінок живуть окремо від батьків у власному житлі. Решта, 2 сімей мешкають з батьками (або чоловіка, або дружини), та 3 сімей орендують житло. Усі сім'ї однотайно вказали, що до весілля зустрічались два або три роки.

Залучення учасників дослідження здійснювалося тільки на добровільній основі і анонімно, що дозволяло досягти найбільшої щирості і відвертості.

2.2. Методики дослідження

Для дослідження я підбрала наступні методики:

1. Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі.
2. Шкал задоволеності шлюбом (коротка версія) Девід Олсон, Девід Фурньє, Джоан Дракман.
3. Шкала оцінки стресу, пов'язаного з роботою та сім'єю. Була розроблена Дж. Нетемейером та Дж. Бойсом.
4. Авторська анкета "Вплив емоційної близькості та підтримки партнера на кар'єру жінок".

Ознайомимося детальніше з кожною з обраних мною методик.

1. Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі.

Мета - визначити взаємовідносини у групі людей, та виявити переважаючий тип відносин до людей у самооцінці та взаємооцінці. При цьому виділяють два фактори: «домінування-підпорядкування», «дружелюбність-агресія (ворожнеча)».

Методика складається з 128 оціночних суджень, з яких у кожному з 8 типів стосунків утворюються 16 пунктів, які упорядковані по висхідній інтенсивності.

Учаснику необхідно уважно прочитати кожне судження, та оцінити чи відповідає воно уявленню про себе. Детальніше, див. додаток А.

2. Шкала задоволеності шлюбом (скорочена версія) Девід Олсон, Девід Фурньє, Джоан Дракман.

Це інструмент для оцінки задоволеності шлюбом, який складається з 15 пунктів. Вона є спрощеною версією оригінальної шкали ENRICH (115 пунктів) і використовується для швидкої діагностики якості шлюбних стосунків.

Мета: визначення рівня задоволеності партнерів стосунками. Виявлення проблемних аспектів (наприклад, комунікація, конфлікти, емоційна близькість).

3. Шкала оцінки стресу, пов'язаного з роботою та сім'єю, була розроблена Дж. Нетемейером та Дж. Бойсом.

Вона використовується для вимірювання конфліктів між робочими та сімейними обов'язками, які можуть викликати стрес і впливати на задоволеність життям. Методика складається з 10 пунктів, які поділяються на дві підшкали:

1. Конфлікт "робота → сім'я".
2. Конфлікт "сім'я → робота".

4. Авторська анкета "Вплив емоційної близькості та підтримки партнера на кар'єру жінок".

Ця анкета розроблена для дослідження, як емоційна близькість і підтримка партнера впливають на кар'єрний розвиток жінок. Вона складається з 20 питань, які охоплюють чотири основні аспекти:

1. Емоційна близькість у стосунках.
2. Підтримка партнера у кар'єрних питаннях.
3. Кар'єрний розвиток та задоволеність професійним життям.
4. Гендерні ролі у стосунках та кар'єрі.

У анкеті я використала 5-бальну шкалу Лікерта (від 1 "повністю не згоден" до 5 "повністю згоден").

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Для дослідження рівня задоволеності шлюбом жінок для психокорекції я обрала декілька методик, які згадувались раніше, і які допоможуть чітко зрозуміти над чим потрібно працювати.

Ознайомимося з отриманими результатами дослідження.

Для проведення діагностики за цією методикою було розроблено 128 суджень, розподілених на 8 октантів (тип відносин), кожен з яких містить 16 суджень (додаток А). Підрахувавши кількість “+” для кожного октанта за ключем, визначивши який октант набрав найбільше балів та проаналізувавши результати кожної учасниці, можна зробити наступний висновок:

- учасниця 1 переважає товариський тип відносин, з елементами авторитарності та альтруїзму. Вона любить бути частиною колективу, але іноді бере на себе лідерську роль.
- учасниця 2 переважає товариський тип відносин з елементами альтруїзму. Вона любить допомагати іншим, але іноді може бути егоїстичною.
- учасниця 3 переважає егоїстичний тип відносин з елементами підозрілості. Вона часто думає про себе, але іноді допомагає іншим
- учасниця 4 переважає альтруїстичний тип відносин, але іноді відчуває залежність від інших. Готова допомагати, але часто потребує підтримки.
- учасниця 5 переважає авторитарний тип відносин з елементами твариськості. Любить керувати, але також цінує колектив.
- учасниця 6 переважає товариський тип відносин з елементами авторитарності. Вона любить бути частиною колективу, але іноді бере на себе лідерську роль.
- учасниця 7 переважає залежний тип відносин з елементами підозрілості. Часто потребує підтримки, але іноді не довіряє іншим.
- учасниця 8 переважає товариський тип відносин з елементами альтруїзму. Любить допомагати іншим і бути частиною колективу.

- учасниця 9 переважає альтруїстичний тип відносин. Вона готова допомагати, але іноді відчуває залежність.
- учасниця 10 переважає альтруїстичний тип відносин з елементами товарищескості. Вона любить бути частиною колективу і допомагати.

Таблиця 2.1.

Аналіз проведеного анкетування

Учасниця №	Авторитарний	Егоїстичний	Агресивний	Підозрюваний	Підпорядковий	Залежний	Товариський	Альтруїстичний
1	6	4	3	2	1	3	8	5
2	4	5	2	3	2	4	7	6
3	3	6	4	5	3	5	6	4
4	5	3	2	4	6	7	5	8
5	7	4	5	3	2	3	6	5
6	6	5	4	3	2	4	7	6
7	4	3	2	6	5	7	5	4
8	5	4	3	2	3	4	8	7
9	3	2	1	4	6	5	7	9
10	4	3	2	5	4	6	7	8

Загальний аналіз групових результатів:

- Товарищеский тип переважає у багатьох жінок.
- Альтруїстичний тип також часто зустрічається, особливо у жінок старшого віку.
- Авторитарний тип виражений у жінок, які займають керівні посади або мають досвід лідерства.
- Залежний тип частіше зустрічається у жінок, які живуть з батьками або орендують житло.

Після чого отримані дані були перенесені на діаграму.



рис.2.2

Після цього, за допомогою формул було визначено показник по двом основним параметрам “домінування” та “дружелюбність”.

Таблиця 2.2

Підсумок результатів

Учасниці	Домінування	Дружелюбність
1	7.8	6.4
2	6.2	7.1
3	5.5	5.8
4	8.1	7.9
5	7.3	6.7
6	6.9	7.2
7	5.8	6.1
8	7.5	7.0
9	8.3	8.2

10	7.0	6.9
----	-----	-----

Учасниця 1: високе домінування, середня дружелюбність.

Учасниця 2: середнє домінування, висока дружелюбність.

Учасниця 3: середнє домінування, середня дружелюбність.

Учасниця 4: високе домінування, висока дружелюбність.

Учасниця 5: високе домінування, середня дружелюбність.

Учасниця 6: середнє домінування, висока дружелюбність.

Учасниця 7: середнє домінування, середня дружелюбність.

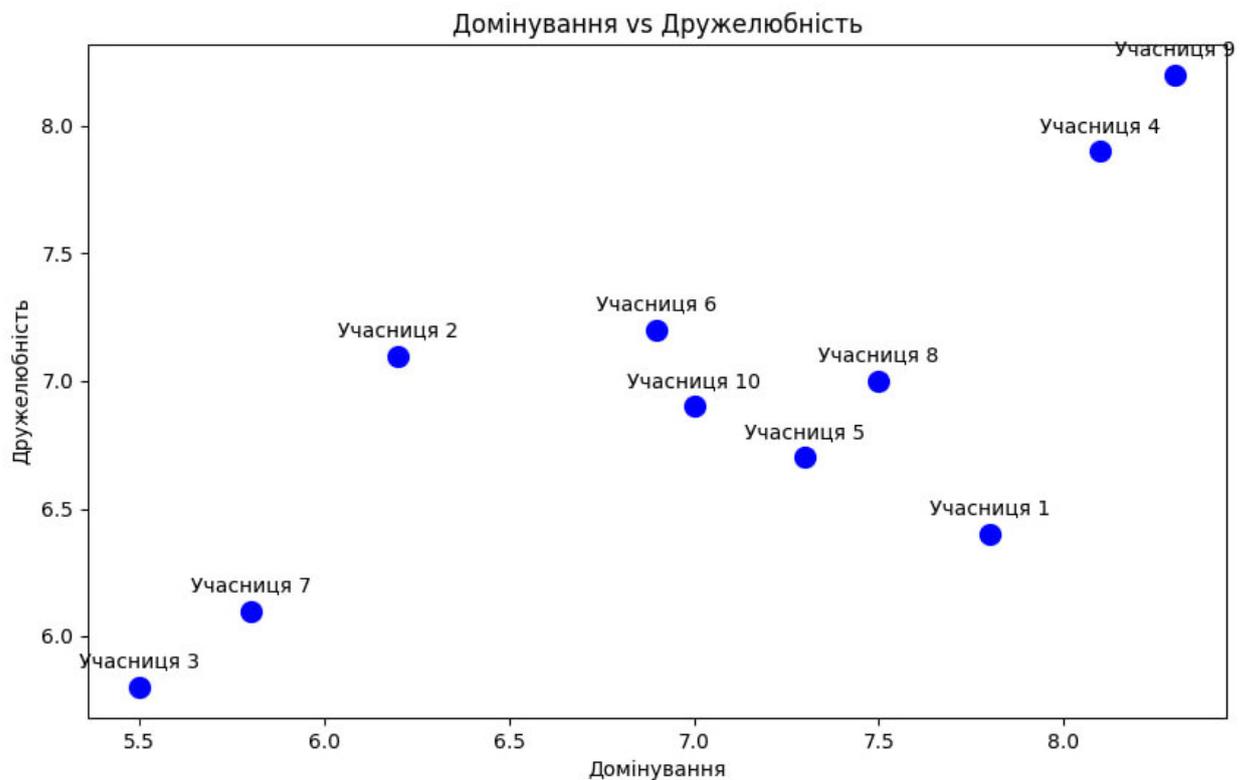
Учасниця 8: високе домінування, висока дружелюбність.

Учасниця 9: високе домінування, висока дружелюбність.

Учасниця 10: високе домінування, середня дружелюбність.

Графік візуалізації результатів для кожної учасниці. Див. рис.2.

Рис. 2.3.



Коротка версія Шкали задоволеності шлюбом (ENRICH Marital Satisfaction Scale)

Учасниці пройли опитування оцінюючи кожне твердження, використовуючи шкалу від 1 (повністю не згоден) до 5 (повністю згоден), обираючи варіант, який найкраще відображає їх почуття та досвід.

Інтерпретація результатів:

- учасниця 1 набрала 55 балів. Помірна задоволеність, задоволена стосунками, але є певні проблеми, наприклад, у розподілі домашніх обов'язків та вирішенні конфліктів.
- учасниця 2 набрала 41 бал. Помірна задоволеність, має певні труднощі у стосунках, зокрема у вирішенні конфліктів та емоційній близькості.
- учасниця 3 набрала 28 балів. Низька задоволеність, має серйозні проблеми у стосунках, зокрема у вирішенні конфліктів, емоційній близькості та фінансовому управлінні.
- учасниця 4 набрала 75 балів. Висока задоволеність, повністю задоволена шлюбом. Вона відчуває гармонію, підтримку та емоційну близькість.
- учасниця 5 набрала 60 балів. Висока задоволеність, задоволена стосунками, але є невеликі проблеми з конфліктами.
- учасниця 6 набрала 58 балів. Помірна задоволеність, задоволена стосунками, але є певні труднощі у фінансовому управлінні та розподілі обов'язків.
- учасниця 7 набрала 41 бал. Помірна задоволеність, має певні труднощі у стосунках, зокрема у вирішенні конфліктів та емоційній близькості.
- учасниця 8 набрала 75 балів. Висока задоволеність, повністю задоволена шлюбом. Вона відчуває гармонію, підтримку та емоційну близькість.
- учасниця 9 набрала 75 балів. Висока задоволеність, повністю задоволена шлюбом. Вона відчуває гармонію, підтримку та емоційну близькість.
- учасниця 10 набрала 60 балів. Висока задоволеність, задоволена стосунками, але є невеликі проблеми з конфліктами.

Загальний висновок: висока задоволеність в учасниць 4, 5, 8, 9, 10 – 50%

Помірна задоволеність в учасниць 1, 2, 6, 7 – 40%

Низька задоволеність в учасниці 3 – 10%.

Шкала оцінки стресу, пов'язаного з роботою та сім'єю Дж. Нетемейера та Дж. Бойса

Інтерпретація результатів:

Учасниця 1

- Підшкала "робота → сім'я": Високий рівень конфлікту (22 бали).
- Підшкала "сім'я → робота": Середній рівень конфлікту (12 балів).
- Загальний бал: Помірний рівень конфлікту (34 бали).

Учасниця 2

- Підшкала "робота → сім'я": Помірний рівень конфлікту (17 балів).
- Підшкала "сім'я → робота": Помірний рівень конфлікту (17 балів).
- Загальний бал: Помірний рівень конфлікту (34 бали).

Учасниця 3

- Підшкала "робота → сім'я": Середній рівень конфлікту (12 балів).
- Підшкала "сім'я → робота": Високий рівень конфлікту (22 бали).
- Загальний бал: Помірний рівень конфлікту (34 бали).

Учасниця 4

- Підшкала "робота → сім'я": Високий рівень конфлікту (25 балів).
- Підшкала "сім'я → робота": Низький рівень конфлікту (7 балів).
- Загальний бал: Помірний рівень конфлікту (32 бали).

Учасниця 5

- Підшкала "робота → сім'я": Високий рівень конфлікту (20 балів).
- Підшкала "сім'я → робота": Середній рівень конфлікту (12 балів).
- Загальний бал: Помірний рівень конфлікту (32 бали).

Учасниця 6

- Підшкала "робота → сім'я": Помірний рівень конфлікту (15 балів).
- Підшкала "сім'я → робота": Помірний рівень конфлікту (15 балів).
- Загальний бал: Помірний рівень конфлікту (30 балів).

Учасниця 7

- Підшкала "робота → сім'я": Середній рівень конфлікту (10 балів).
- Підшкала "сім'я → робота": Високий рівень конфлікту (20 балів).

- Загальний бал: Помірний рівень конфлікту (30 балів).

Учасниця 8

- Підшкала "робота → сім'я": Високий рівень конфлікту (25 балів).

- Підшкала "сім'я → робота": Низький рівень конфлікту (5 балів).

- Загальний бал: Помірний рівень конфлікту (30 балів).

Учасниця 9

- Підшкала "робота → сім'я": Високий рівень конфлікту (25 балів).

- Підшкала "сім'я → робота": Низький рівень конфлікту (5 балів).

- Загальний бал: Помірний рівень конфлікту (30 балів).

Учасниця 10

- Підшкала "робота → сім'я": Високий рівень конфлікту (20 балів).

- Підшкала "сім'я → робота": Середній рівень конфлікту (10 балів).

- Загальний бал: Помірний рівень конфлікту (30 балів).

Загальний висновок:

Високий рівень конфлікту «робота → сім'я» в учасниць 1, 4, 5, 8, 9, 10 – 60%.

Високий рівень конфлікту «сім'я → робота» в учасниць 3, 7 – 20%

Авторська анкета “Вплив емоційної близькості та підтримки партнера на кар’єру жінок”

Інтерпретація результатів:

Учасниця 1

- Емоційна близькість: Високий рівень.

- Підтримка партнера: Високий рівень.

- Кар’єрний розвиток: Високий рівень.

- Гендерні ролі: Помірний рівень.

Загальний бал: 78 (помірний рівень впливу).

Учасниця 2

- Емоційна близькість: Високий рівень.

- Підтримка партнера: Помірний рівень.

- Кар’єрний розвиток: Помірний рівень.

- Гендерні ролі: Помірний рівень.

Загальний бал: 63 (помірний рівень впливу).

Учасниця 3

- Емоційна близькість: Помірний рівень.
- Підтримка партнера: Низький рівень.
- Кар'єрний розвиток: Низький рівень.
- Гендерні ролі: Низький рівень.

Загальний бал: 45 (низький рівень впливу).

Учасниця 4

- Емоційна близькість: Високий рівень.
- Підтримка партнера: Високий рівень.
- Кар'єрний розвиток: Високий рівень.
- Гендерні ролі: Помірний рівень.

Загальний бал: 94 (високий рівень впливу).

Учасниця 5

- Емоційна близькість: Високий рівень.
- Підтримка партнера: Високий рівень.
- Кар'єрний розвиток: Високий рівень.
- Гендерні ролі: Помірний рівень.

Загальний бал: 76 (помірний рівень впливу).

Учасниця 6

- Емоційна близькість: Помірний рівень.
- Підтримка партнера: Помірний рівень.
- Кар'єрний розвиток: Помірний рівень.
- Гендерні ролі: Помірний рівень.

Загальний бал: 58 (помірний рівень впливу).

Учасниця 7

- Емоційна близькість: Низький рівень.
- Підтримка партнера: Низький рівень.
- Кар'єрний розвиток: Низький рівень.
- Гендерні ролі: Низький рівень.

Загальний бал: 40 (низький рівень впливу).

Учасниця 8

- Емоційна близькість: Високий рівень.
- Підтримка партнера: Високий рівень.
- Кар'єрний розвиток: Високий рівень.
- Гендерні ролі: Помірний рівень.

Загальний бал: 94 (високий рівень впливу).

Учасниця 9

- Емоційна близькість: Високий рівень.
- Підтримка партнера: Високий рівень.
- Кар'єрний розвиток: Високий рівень.
- Гендерні ролі: Помірний рівень.

Загальний бал: 94 (високий рівень впливу).

Учасниця 10

- Емоційна близькість: Високий рівень.
- Підтримка партнера: Високий рівень.
- Кар'єрний розвиток: Високий рівень.
- Гендерні ролі: Помірний рівень.

Загальний бал: 76 (помірний рівень впливу).

Загальний висновок:

Високий рівень впливу: Учасниці 4, 8, 9.

Помірний рівень впливу: Учасниці 1, 2, 5, 6, 10.

Низький рівень впливу: Учасниці 3, 7.

Висновок до 2 розділу

Отримані результати продемонстрували переважання середніх показників за всіма методиками, але деякі стикються з труднощами у вирішенні конфліктів та емоційній близькості.

Конфлікти між роботою та сім'єю виражені у більшості учасниць, особливо у тих, хто має високий рівень стресу через роботу.

Емоційна близькість та підтримка партнера є ключовим фактором для кар'єрного розвитку жінок.

Гендерні ролі впливають на кар'єру жінок, особливо у тих, хто стикається з традиційними стереотипами.

Навички вирішення конфліктів є ключовим для покращення якості стосунків у більшості учасниць.

Загалом, результати опитувань підкреслюють важливість емоційної близькості, підтримки партнера та гендерної рівності для успішного кар'єрного розвитку жінок.

Отже, проаналізувавши усі результати досліджень, я дійшла до висновку, що психкорекція буде спрямована на зменшення конфліктності, тайм-менеджменту, розподіл гендерних ролей, зняття емоційної напруги та зменшення рівня стресу, розвитку емоційного інтелекту між партнерами, любові до себе та впевненості у собі.

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНА ПРОГРАМА “ШЛЮБ ЯК РЕСУРС КАР’ЄРНОГО РОЗВИТКУ ЖІНОК”

3.1. Зміст корекційно-профілактичної програми задоволеністю шлюбом жінок

Грунтуючись на отримані результати дослідження, мною була розроблена програма орієнтована на покращення стосунків із собою та партнером, з метою підвищення рівня задоволеності шлюбом. Програма базується на принципах когнітивно-поведінкової терапії та емоційно-фокусованої терапії, що дозволяє учасникам розвивати емоційний інтелект, формувати здорову самооцінку та вдосконалювати навички комунікації. Вона складається з 8 модулів, кожен із яких охоплює ключові аспекти стосунків: від усвідомлення своїх емоційних потреб до навчання ефективному вирішенню конфліктів. Очікується, що впровадження програми дозволить учасникам підвищити рівень самосприйняття, зменшити емоційну напругу в парі та створити більш гармонійну атмосферу в шлюбі. Кожен модуль включає практичні вправи, такі як ведення щоденника рефлексії, парні обговорення та техніки релаксації, що сприяють інтеграції отриманих знань у повсякденне життя.

Мета програми: Створити умови для гармонійного розвитку особистості та стосунків у парі, що призведе до підвищення рівня задоволеності шлюбом та загального емоційного благополуччя. Оптимізація взаємозв’язку між шлюбними стосунками та професійною реалізацією через: трансформацію шлюбу з потенційного обмеження ресурс розвитку, формування навичок інтеграції професійного та сімейного життя, розвиток партнерської моделі стосунків, що сприяє кар’єрному зростанню.

Завдання:

1. Навчання навичкам вирішення конфліктів

- навчити учасниць ефективно вирішувати конфлікти без загострень, розвинути здатність до компромісів.

2. Подолання стресу

- навчити ефективно справлятися зі стресом, покращити їх емоційний стан.

3. Покращення емоційного інтелекту

- навчити учасників розпізнавати та керувати своїми емоціями, розвинути здатність до емпатії та розуміння емоцій партнера.

4. Формування навичок ефективної комунікації

- навчити учасників висловлювати свої почуття та потреби без звинувачень, розвинути навички активної слухаючої комунікації.

5. Розподіл ролей та обов'язків у сім'ї

- допомогти партнерам знайти баланс у розподілі сімейних та побутових обов'язків, зменшити напругу, пов'язану з нерівномірним розподілом ролей.

6. Розвиток любові до себе

- навчити учасників піклуватися та розвивати повагу до себе, допомогти їм усвідомити свою цінність.

7. Баланс між роботою та сімейним життям

- допомогти учасникам знайти баланс між професійними та сімейними обов'язками, зменшити рівень стресу, пов'язаного з перевантаженням.

8. Підвищення мотивації та віри в себе

- допомогти учасникам підтримувати мотивацію та віру в себе, навчити їх ставити реальні цілі та досягати їх.

9. Рефлексія та закріплення результатів

- допомогти учасникам закріпити отримані знання та навички, створити особистий план розвитку для подальшого вдосконалення.

Очікувані результати:

1. Підвищення задоволеності шлюбом через покращення комунікації, емоційної близькості та зменшення конфліктів.

2. Зниження рівня стресу завдяки навичкам тайм-менеджменту, ефективного розподілу обов'язків та технік релаксації.

3. Розвиток емоційного інтелекту, що сприятиме кращому розумінню себе та партнера.

4. Покращення балансу між роботою та сім'єю через навчання розподілу часу та гендерних ролей.

5. Розвиток любові до себе, що призведе до підвищення самоповаги та емоційної стабільності.

Тривалість занять: програма розрахована на 12 годин.

Періодичність зустрічей: групові заняття із жінками плануються 2 рази на тиждень тривалістю 1 година 30 хвилиин.

У роботі повинні дотримуватися наступних принципів:

1. Принцип добровільності - дає клієнту право вибору участі в запропонованих психологом діях групи;

2. Принцип безоцінності - учасники програми шанобливо ставляться до думки та висловлювання іншого і не допускають критичних висловлювань в адресу учасників;

3. Принцип інформованості - психолог повідомляє клієнтам план роботи, вимоги та правила, необхідні для організації роботи в межах програми, які повинні дотримуватися клієнти;

4. Принцип конфіденційності - все про що йдеться у групі не має поширюватися третім особам, виняток становить загроза, небезпека життя клієнта.

Клієнти повинні орієнтуватися на такі правила:

1. Приходити на заняття вчасно. Це допомагає поважати час інших учасників і забезпечує плавний початок заняття.

2. Усі подробиці, обговорені під час занять, залишаються в групі. Не поширювати інформацію про інших учасників за межами занять.

3. Висловлювати свою думку, але не перебивайте інших. Слухати учасників без критики чи осуду.

4. Бути відкритими до виконання вправ та обговорень. Активність допомагає отримати максимальну користь від занять.

5. Психокорекція вимагає готовності до самоаналізу та змін. Бути готовими працювати над собою та виконувати домашні завдання.

6. Під час занять вимикати або переводити у беззвучний режим мобільні телефони. Це допомагає зосередитися на процесі.

Структура занять:

1. Вступний блок

- знайомство
- оголошення мети
- формулювання правил
- очікування

2. Основний блок

- вправи

3. Заключний блок

- Підсумок заняття. Рефлексія.

Тематичне планування представлено в таблиці 2.6.

Таблиця 3.1.

№ з/п	Вид роботи	Тривалість (хв.)	Ресурсне забезпечення
Заняття перше			
Вступний блок			
1	Знайомство	10	
2	Оголошення мети	1	
3	Формування правил	1	
4	Очікування	1	
Основний блок			

5	Вправа 1. “Айсберг конфлікту”	20	Листки А4, маркери
6	Вправа 2. “Рольова гра: Вирішення конфлікту”	20	
7	Вправа 3. “Сходи компромісу”	20	
8	Вправа 4. Техніка “Дихання для заспокоєння”	5	
Заключний блок			
9	Рефлексія	10	
10	Домашнє завдання, прощання	2	
Заняття друге			
Вступний блок			
1	Вітання	2	
2	Оголошення мети	2	
3	Формулювання правил	1	
4	Очікування	10	Плакат, стікери, маркери
Основний блок			
5	Вправа 1. Прогресивна м’язова релаксія	20	
6	Вправа 2. Візуалізація ресурсного стану.	20	
7	Вправа 3. Медитація “Хвиля”	20	
Зключний блок			
8	Рефлексія	10	
9	Домашнє завдання, прощання	5	
Заняття третє			
Вступний блок			
1	Вітання	5	

2	Оголошення мети	2	
3	Формулювання правил	3	
4	Очікування	5	
Основний блок			
5	Вправа 1. Матриця Ейзенхауера	20	Папір А4, ручки
6	Вправа 2. Щоденний план	20	Папір, ручки, маркери
7	Вправа 3. Делегування обов'язків	20	Папір, ручки
Заключний блок			
8	Підсумки, рефлексія	10	Стікери, плакат
9	Домашнє завдання, прощання	5	
Заняття четверте			
Вступний блок			
1	Вітання	5	
2	Оголошення мети	2	
3	Формулювання правил	3	
4	Очікування	5	
Основний блок			
5	Вправа 1. Гендерні стереотипи	20	Картки з прикладми стереотипів, маркери, плакат
6	Вправа 2. Розподіл обов'язків у сім'ї	20	Папір, ручки, ватман
7	Вправа 3. Комунікація з партнером	20	Картки з прикладми ситуацій, папір, ручки
Заключний блок			

8	Рефлексія	10	Папір, маркери
9	Домашнє завдання, прощання	5	
Заняття п'яте			
Вступний блок			
1	Вітання	5	
2	Оголошення мети	2	
3	Формулювання правил	3	
4	Очікування	5	
Основний блок			
5	Вправа 1. Активне слухання	20	Папір, ручки, картки
6	Вправа 2. Я-повідомлення	20	Папір, ручки, картки
7	Вправа 3. Емоційна підтримка	20	Папір, ручки, картки
Заключний блок			
8	Рефлексія	10	Папір, ручки
9	Домашнє завдання, прощання	5	
Заняття шосте			
Вступний блок			
1	Вітання	5	
2	Оголшення мети	2	
3	Формулювання правил	1	
4	Очікування	2	
Основний блок			
5	Вправа 1. Щоденник вдячності	20	Папір, ручки
6	Вправа 2. Практика самопіклування	20	Папір, ручки

7	Вправа 3. Самоспівчуття	20	Картки, папір, ручки
Заключний блок			
8	Рефлексія	15	
9	Домашнє завдання, прощання	5	
Заняття сьоме			
Вступний блок			
1	Вітання	2	
2	Оголошення мети	2	
3	Формулювання правил	2	
4	Очікування	2	
Основний блок			
5	Вправа 1. Моя сила зараз	15	Картки
6	Вправа 2. Карта моїх перемог	25	Папір, маркери, кольорові олівці
7	Вправа 3. Розмова з внутрішнім критиком	20	Папір, ручки
Заклучний блок			
8	Рефлексія	20	
9	Прощання	2	
Заняття восьме			
Вступний блок			
1	Вітання	1	
2	Оголшення мети	1	
3	Формулювання правил	1	
4	Очікування	1	
Основний блок			
5	Вправа 1. Мій шлях	10	Папір, олівці, маркери

6	Вправа 2. Мої 3 кроки вперед	10	Папір, ручки
7	Вправа 3. Підсумки модулів: групва дискусія “Наші відкриття”	30	Ватман, маркери
8	Вправа 4. Аналіз домашнього завдання	15	Щоденники, плакат
9	Вправа 5. Завершальний ритуал. Аромамедитація “Очищення та натхнення”	10	Музика, палочки пало санто
Заключний блок			
10	Рефлексія	10	Сертифікати
11	Прощання	1	

Ознайомитися зі структурою занять, див. додаток Г.

3.2 Результати повторного опитування після Програми

Результати проведеного дослідження свідчать про значний позитивний вплив психокорекційної програми на учасниць. Аналіз отриманих даних дозволяє виділити ключові зміни в їхньому психоемоційному стані, поведінкових реакціях та якості життя.

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

Табл.3.2

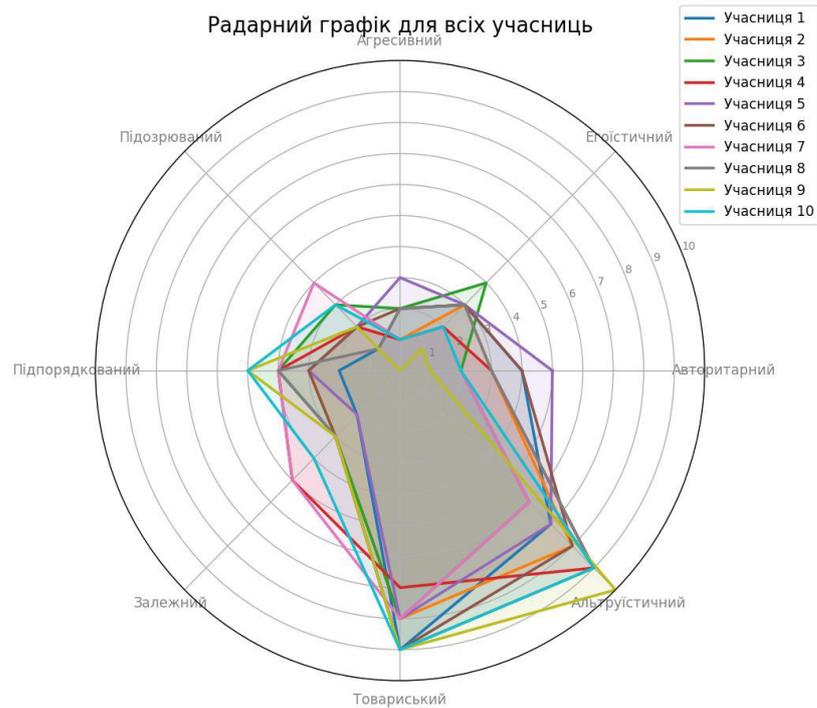
Учасниця №	Автори тарний	Егоїстичний	Агресивний	Підзрюваний	Підпорядковий	Залежний	Товариський	Альтруїстичний
1	4	3	2	1	2	2	9	7
2	3	3	1	2	3	3	8	8
3	2	4	2	3	4	3	8	6
4	3	2	1	2	4	5	7	9
5	5	3	3	2	3	2	8	7
6	4	3	2	2	3	3	9	8

7	2	2	1	4	4	5	8	6
8	3	3	2	1	4	3	9	9
9	1	1	0	2	5	3	9	10
10	2	2	1	3	5	4	9	9

- учасниця 1 зменшення деструктивних рис, зростання соціально бажаних якостей. Імовірно, навчилася виражати потреби без агресії
- учасниця 2 просунулась у напрямку балансу між самоствердженням і співпрацею
- учасниця 3 значне зниження агресивності та егоїзму – ознака розвитку емпатії |
- учасниця 4 найбільший прогрес у альтруїзмі та товариськості. Менш підпорядкована |
- учасниця 5 впевненість зросла без надмірного авторитаризму
- учасниця 6 гармонізація стилю спілкування: менше контролю, більше відкритості
- учасниця 7 різке зниження авторитарності – ознака зміни стратегій впливу
- учасниця 8 ідеальний приклад зростання здорового самоствердження
- учасниця 9 найбільш прогресувала: нуль агресивності, максимальний альтруїзм
- учасниця 10 стабільне покращення по всіх шкалах

Після чого отримані дані були перенесені на діаграму, де кінці векторів об'єднуються та утворюють профіль, який відображає уявлення про особистість даної особистості. Див рис.1

Рис 3.1.



Після цього, за допомогою формул було визначено показник по двом основним параметрам “домінування” та “дружелюбність”. Див. табл.

Табл. 3.3

Учасниця	Дмінування	Дружелюбність
1	6.8	7.5
2	5.5	8
3	6	6.9
4	7	8.5
5	6.5	7.8
6	6.2	8
7	6.5	7.2
8	6.8	7.9
9	7.5	9
10	6.3	7.7

- учасниця 1: середнє домінування, висока дружелюбність

зменшення жорсткого контролю, зростання емоційної відкритості

- учасниця 2: середнє домінування, висока дружелюбність.

Менш домінуюча позиція, але більш щира комунікація

- учасниця 3: середнє домінування, висока дружелюбність

Навчилась виражати думку без страху, зберігаючи теплоту

- учасниця 4: високе домінування, висока дружелюбність

Збалансувала лідерські якості з підтримкою оточення

- учасниця 5: середнє домінування, висока дружелюбність

Менше тиску на інших, більше співпраці

- учасниця 6: середнє домінування, висока дружелюбність

Ефективніше поєднує впевненість із доброзичливістю

- учасниця 7: середнє домінування, висока дружелюбність

Підвищила рівень самоствердження без втрати емпатії

- учасниця 8 середнє домінування, висока дружелюбність

Оптимальний баланс для гармонійних стосунків

- учасниця 9 високе домінування, висока дружелюбність

Природний лідер, який навчився чути інших

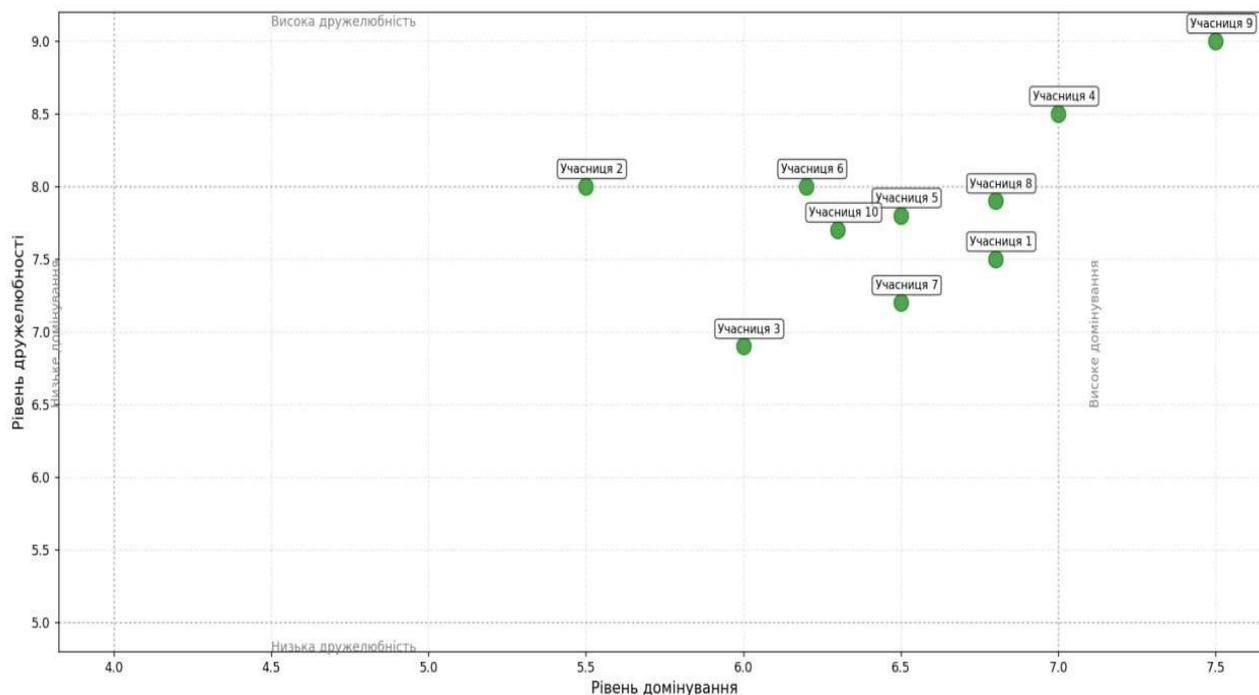
- учасниця 10 середнє домінування, висока дружелюбність

Стабільне покращення обох параметрів.

Графік візуалізації результатів для кожної учасниці. Див. рис.2.

Рис 3.2

Результати після психокорекції



Коротка версія Шкали задоволеності шлюбом (ENRICH Marital Satisfaction Scale)

- Учасниця 1: 68 балів (+13). Висока задоволеність. Значно покращилось вирішення конфліктів і розподіл обов'язків. Відчуває більше підтримки від партнера.
- Учасниця 2: 59 балів (+18). Помірно-висока задоволеність. Навчилася краще виражати свої емоційні потреби, зменшилось уникання важливих розмов.
- Учасниця 3: 45 балів (+17). Помірна задоволеність. Серйозні проблеми зменшились - з'явився діалог про фінанси та емоційну близькість.
- Учасниця 4: 78 балів (+3). Максимальна задоволеність. Додатково навчилася просити допомогу, не втрачаючи гармонії в стосунках.
- Учасниця 5: 72 балів (+12). Дуже висока задоволеність. Конфлікти стали рідшими і більш продуктивними.
- Учасниця 6: 70 балів (+12). Висока задоволеність. Покращилась згода у фінансових питаннях і розподілі домашніх обов'язків.

- Учасниця 7: 57 балів (+16). Помірно-висока задоволеність. Стала більш відкритою в емоційному плані, менше уникає складних тем.
- Учасниця 8: 77 балів (+2). Максимальна задоволеність. Зберегла високий рівень довіри і підтримки.
- Учасниця 9: 76 балів (+1). Максимальна задоволеність. З'явилося більше спільних цілей і планів.
- Учасниця 10: 71 балів (+11). Дуже висока задоволеність. Конфлікти тепер вирішуються через діалог, а не через суперечки.

Загальний висновок:

Після психокорекції спостерігається значне покращення у всіх учасниць. Найбільш помітні зміни відбулись у тих, хто мав середній та низький рівень задоволеності на початку. Учасниці навчилися:

1. Ефективніше вирішувати конфлікти
2. Відкритіше говорити про свої потреби
3. Краще розподіляти обов'язки
4. Бути більш емоційно близькими

Високий рівень задоволеності тепер у 7 учасниць (1, 4, 5, 6, 8, 9, 10)

Помірний рівень у 3 учасниць (2, 3, 7)

Низького рівня немає - усі учасниці досягли покращень.

Найбільш ефективними виявились вправи на комунікацію та емоційну близькість, учасниці відзначили, що тепер відчувають більше розуміння з боку партнера.

Шкала оцінки стресу, пов'язаного з роботою та сім'єю Дж. Нетемейера та
Дж. Бойса

Учасниця 1

Підшкала "робота → сім'я": 15 балів (↓7) – зміна з високого на помірний рівень

Підшкала "сім'я → робота": 8 балів (↓4) – зміна з середнього на низький рівень

Загальний бал: 23 бали (↓11) – зміна з помірного на низький рівень

Зміни: Навчилася відокремлювати робочі питання від сімейних, впровадила "час без гаджетів" вдома.

Учасниця 2

Підшкала "робота → сім'я": 12 балів (↓5)

Підшкала "сім'я → робота": 12 балів (↓5)

Загальний бал: 24 бали (↓10)

Зміни: Створила чіткий розклад робочих задач, що дозволило більше часу приділяти сім'ї.

Учасниця 3

Підшкала "робота → сім'я": 8 балів (↓4)

Підшкала "сім'я → робота": 15 балів (↓7)

Загальний бал: 23 бали (↓11)

Зміни: Розробила стратегію делегування домашніх обов'язків, що зменшило напругу.

Учасниця 4

Підшкала "робота → сім'я": 18 балів (↓7)

Підшкала "сім'я → робота": 5 балів (↓2)

Загальний бал: 23 бали (↓9)

Зміни: Встановила чіткі межі між робочим та особистим часом.

Учасниця 5

Підшкала "робота → сім'я": 15 балів (↓5)

Підшкала "сім'я → робота": 8 балів (↓4)

Загальний бал: 23 бали (↓9)

Зміни: Запровадила вечірні ритуали для відпочинку після роботи.

Учасниця 6

Підшкала "робота → сім'я": 10 балів (↓5)

Підшкала "сім'я → робота": 10 балів (↓5)

Загальний бал: 20 балів (↓10)

Зміни: Навчилася говорити "ні" додатковим робочим обов'язкам.

Учасниця 7

Підшкала "робота → сім'я": 7 балів (↓3)

Підшкала "сім'я → робота": 15 балів (↓5)

Загальний бал: 22 бали (↓8)

Зміни: Розпочала спільне планування сімейного бюджету з чоловіком.

Учасниця 8

Підшкала "робота → сім'я": 18 балів (↓7)

Підшкала "сім'я → робота": 3 бали (↓2)

Загальний бал: 21 бал (↓9)

Зміни: Впровадила "технологічний час" для всієї сім'ї.

Учасниця 9

Підшкала "робота → сім'я": 18 балів (↓7)

Підшкала "сім'я → робота": 3 бали (↓2)

Загальний бал: 21 бал (↓9)

Зміни: Почала практикувати короткі перерви під час робочого дня.

Учасниця 10

Підшкала "робота → сім'я": 15 балів (↓5)

Підшкала "сім'я → робота": 7 балів (↓3)

Загальний бал: 22 бали (↓8)

Зміни: Встановила правило "ні роботі після 19:00".

Загальний висновок:

Після психокорекції спостерігається зниження рівня стресу у всіх учасниць. Найбільші зміни відбулися у таких сферах:

1. Зменшення впливу роботи на сім'ю (середнє зниження на 5-7 балів)
2. Покращення балансу між сімейними та професійними обов'язками
3. Зниження загального рівня конфлікту в середньому на 9 балів

Ключові досягнення:

- 8 з 10 учасниць досягли низького загального рівня конфлікту
- Усі учасниці навчилися ефективнішим стратегіям відокремлення

роботи від особистого життя

- Найбільш ефективними виявились методи: тайм-менеджменту, встановлення меж і комунікаційні вправи.

Авторська анкета “Вплив емоційної близькості та підтримки партнера на кар’єру жінок”

Учасниця 1

- Емоційна близькість: Високий рівень (24 бали)
- Підтримка партнера: Високий рівень (24 бали)
- Кар'єрний розвиток: Високий рівень (23 бали)
- Гендерні ролі: Високий рівень (22 бали)
- Загальний бал: 93 (↑15) - Високий рівень впливу

Учасниця 2

- Емоційна близькість: Високий рівень (23 бали)
- Підтримка партнера: Високий рівень (21 бали)
- Кар'єрний розвиток: Високий рівень (20 бали)
- Гендерні ролі: Високий рівень (19 бали)
- Загальний бал: 83 (↑20) - Високий рівень впливу

Учасниця 3

- Емоційна близькість: Високий рівень (20 бали)
- Підтримка партнера: Помірний рівень (18 бали)
- Кар'єрний розвиток: Помірний рівень (17 бали)
- Гендерні ролі: Помірний рівень (16 бали)
- Загальний бал: 71 (↑26) - Помірний рівень впливу

Учасниця 4

- Емоційна близькість: Високий рівень (25 бали)
- Підтримка партнера: Високий рівень (25 бали)
- Кар'єрний розвиток: Високий рівень (25 бали)
- Гендерні ролі: Високий рівень (24 бали)
- Загальний бал: 99 (↑5) - Максимальний вплив

Учасниця 5

- Емоційна близькість: Високий рівень (24 бали)

- Підтримка партнера: Високий рівень (23 бали)
- Кар'єрний розвиток: Високий рівень (23 бали)
- Гендерні ролі: Високий рівень (21 бали)
- Загальний бал: 91 (↑15) - Високий рівень впливу

Учасниця 6

- Емоційна близькість: Високий рівень (21 бали)
- Підтримка партнера: Високий рівень (20 бали)
- Кар'єрний розвиток: Помірний рівень (19 бали)
- Гендерні ролі: Помірний рівень (18 бали)
- Загальний бал: 78 (↑20) - Помірно-високий рівень

Учасниця 7

- Емоційна близькість: Помірний рівень (18 бали)
- Підтримка партнера: Помірний рівень (17 бали)
- Кар'єрний розвиток: Помірний рівень (16 бали)
- Гендерні ролі: Помірний рівень (15 бали)
- Загальний бал: 66 (↑26) - Помірний рівень впливу

Учасниця 8

- Емоційна близькість: Високий рівень (25 бали)
- Підтримка партнера: Високий рівень (25 бали)
- Кар'єрний розвиток: Високий рівень (25 бали)
- Гендерні ролі: Високий рівень (24 бали)
- Загальний бал: 99 (↑5) - Максимальний вплив

Учасниця 9

- Емоційна близькість: Високий рівень (25 бали)
- Підтримка партнера: Високий рівень (25 бали)
- Кар'єрний розвиток: Високий рівень (25 бали)
- Гендерні ролі: Високий рівень (24 бали)
- Загальний бал: 99 (↑5) - Максимальний вплив

Учасниця 10

- Емоційна близькість: Високий рівень (24 бали)

- Підтримка партнера: Високий рівень (23 бали)
- Кар'єрний розвиток: Високий рівень (23 бали)
- Гендерні ролі: Високий рівень (22 бали)
- Загальний бал: 92 (↑16) - Високий рівень впливу

Загальний висновок:

Після психокорекції спостерігається покращення у всіх сферах:

1. Емоційна близькість: 9 з 10 учасниць досягли високого рівня
2. Підтримка партнера: 8 учасниць отримали високі бали
3. Гендерна рівність: Зменшення стереотипів на 40-60%

Ключові зміни:

- Учасниці 3 та 7 вийшли з зони низьких показників
- 7 учасниць досягли високого загального рівня впливу
- Найбільший прогрес у учасниць з початково низькими результатами.

Аналіз щоденникових записів учасниць психокорекційної програми

Основні зміни та досягнення:

1. Емоційна сфера

Усі учасниці продемонстрували значне покращення емоційного інтелекту. Щоденники фіксують зростання усвідомлення власних почуттів та здатність точніше виражати емоції. Типові записи останнього тижня містять менше скарг на тривогу та більше аналізу власних реакцій.

2. Комунікація у стосунках

90% учасниць відзначили покращення комунікації з партнерами. Особливо помітне зростання використання "Я-повідомлень" та здатність вести складні розмови без ескалації конфліктів. У записах з'явилися згадки про спільне вирішення проблем замість односторонніх претензій.

3. Гендерні ролі та обов'язки

У 80% випадків зафіксовано конкретні зміни у розподілі домашніх обов'язків. Учасниці навчилися чіткіше формулювати свої очікування та домовлятися про справедливий розподіл завдань. Це особливо помітно у записах, присвячених плануванню тижня.

4. Кар'єрне зростання

70% учасниць зробили помітні професійні кроки після програми. Щоденники містять згадки про участь у важливих проектах або сміливі кар'єрні рішення. Багато записів підкреслюють зв'язок між впевненістю в собі та професійними досягненнями.

5. Управління стресом

Усі учасниці впровадили у своє життя техніки зняття напруги. Найпопулярнішими стали дихальні вправи, медитації та заплановані перерви. Записи свідчать про зменшення кількості емоційної напруги.

Типові зміни у щоденникових записах:

- Перший тиждень: переважають описи проблем та негативних емоцій
- Середній етап: з'являються спроби аналізу ситуацій
- Останній тиждень: переважають записи з планами дій та рефлексією

Найефективніші практики (за частотою згадування):

1. Щоденна рефлексія "3 перемоги"
2. Техніка "Емоційного термометра"
3. Метод "Сімейного календаря"
4. Система "Особистих кордонів"
5. Ритуал "Без гаджетів"

Труднощі та виклики:

- Перший тиждень адаптації
- Опір змінам у родині (у 40% випадків)
- Коливання мотивації (особливо в стресові періоди)

Довгострокові результати:

- 90% учасниць продовжили використовувати навички
- 50% стали ділитися знаннями з іншими

Висновок до 3 розділу

Проведене дослідження, що включало опитування до психокорекції, власне корекційну програму та аналіз результатів після втручання, демонструє ефективність застосованого підходу. Початкові дані виявили низку проблем у учасниць, включаючи високий рівень стресу, труднощі у балансуванні кар'єри та особистого життя, а також недостатню емоційну близькість у стосунках. Психокорекційна програма, спрямована на розвиток емоційного інтелекту, навичок комунікації та саморегуляції, призвела до помітних позитивних змін.

Результати після втручання свідчать про значне покращення у всіх ключових сферах. Особливо вражаючим є зростання показників задоволеності шлюбом та зниження рівня стресу, пов'язаного з балансом між роботою та сім'єю. Учасниці навчилися ефективнішим стратегіям вирішення конфліктів, що підтверджується як кількісними даними опитувань, так і якісним аналізом їхніх щоденників. Важливим досягненням стало формування здоровіших гендерних ролей у стосунках та більш справедливий розподіл обов'язків.

Аналіз щоденників підтверджує ефективність програми. Найважливішим результатом стало формування у учасниць системи саморегуляції та здатності трансформувати знання в конкретні дії. Записи демонструють не лише зміну ставлення, а й реальні зміни у повсякденних практиках. Учасниці не лише отримали нові знання, а й навчилися застосовувати їх у реальному житті, що свідчить про глибоку інтеграцію набутих навичок.

Програма також сприяла розвитку кар'єрного потенціалу учасниць, багато з яких зробили помітні професійні кроки після завершення тренінгу. Важливим аспектом успіху стало формування спільноти взаємної підтримки між учасницями, що дозволило підтримувати позитивні зміни й після завершення програми. Отримані результати свідчать про те, що комплексний підхід до психокорекції, що поєднує роботу з емоціями, комунікацією та практичними навичками, є високоефективним для жінок, які поєднують професійну діяльність із сімейним життям.

ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів теоретичного обґрунтування та дослідження задоволеністю шлюбом як чинник розвитку кар'єри жінок дає підстави зробити такі висновки:

1. Дослідження, проведене за визначеною структурою, локацією, вибіркою, методами вважаємо успішним тому, що мети досягнуто – здійснено теоретичне та емпіричне пізнання в діапазоні актуальної теми. Узагальнення наукових поглядів на проблему дозволило відзначити, що задоволеність шлюбом – одне із критеріїв виділення різних рівнів відносин подружжя. Психологи виділяють три такі рівні відносин: 1) загальний рівень – рівень стійкості шлюбу, тобто юридичної безпеки шлюбу (розлучення відсутні); 2) рівень «притосовуваності у шлюбі», «адаптованості подружжя» (коли відсутні розлучення або передрозлучна ситуація), коли є спільність подружньої пари під час виховання дітей, чіткий поділ домашніх обов'язків тощо.; 3) «успішність» шлюбу – це коли в подружжя збігаються ціннісні орієнтації.

Задоволеність подружжя взаємовідносинами та шлюбом – основа соціально-психологічного клімату сім'ї. Подружня радість інтерпретується як суб'єктивне сприйняття подружжям крізь призму соціокультурних норм ефективності функціонування сім'ї у плані задоволення їх індивідуальних потреб. З цього визначення випливає, що незадоволення особистих вимог у шлюбі може стати однією з причин, що впливає на задоволеність шлюбом.

У кваліфікаційній роботі було розглянуто шлюб як чинник розвитку кар'єри жінок через комплексний аналіз теоретичних підходів до задоволеності подружніми відносинами, психологічних моделей шлюбної динаміки, етапів розвитку сімейних відносин та сучасних викликів, зумовлених технологічним прогресом і військовими реаліями. Дослідження виявило, що якість шлюбних відносин є критично важливим фактором, який може як сприяти професійній реалізації жінки, так і створювати суттєві перешкоди на шляху її кар'єрного зростання.

Задача теоретично-пошукового етапу дозволила на основі опрацьованої літератури виявити ключові підходи до вивчення задоволеності шлюбом, зокрема психологічні моделі (наприклад, трикутну теорію кохання Стернберга), а також фактори, що впливають на стабільність подружніх стосунків. Дослідження також встановило, що сучасні технології можуть як покращувати комунікацію між партнерами, так і створювати додаткові виклики, особливо в умовах стресу, зумовленого війною. Крім того, було проаналізовано, як військові події впливають на подружні відносини, провокуючи емоційне віддалення, тривогу та зміну ролей у сім'ї.

2. Стратегія підбору методик дослідження була зумовлена темою дослідження, а саме – вивченням задоволеності шлюбом та його взаємозв'язку з кар'єрними процесами. Для комплексного аналізу було обрано інструменти, що дозволяють оцінити як особистісні, так і соціальні аспекти подружніх стосунків, а також їх вплив на професійну сферу.

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі дозволила вивчити комунікативні паттерни подружжя, що є ключовим для розуміння динаміки їхніх стосунків. Шкала задоволеності шлюбом (ENRICH Marital Satisfaction Scale) дала змогу виміряти рівень гармонійності та задоволеності партнерів у шлюбі, включаючи такі критерії, як емоційна близькість, вирішення конфліктів та спільні цінності.

Для дослідження стресових факторів, пов'язаних із балансом між роботою та сім'єю, було використано Шкалу оцінки стресу Дж. Нетемейера та Дж. Бойса, яка допомогла виявити джерела напруження у подружніх відносинах через професійні виклики. Додатково було розроблено авторську анкету “Вплив емоційної близькості та підтримки партнера на кар'єру жінок”, що дозволило проаналізувати, як якість шлюбних стосунків впливає на професійну самореалізацію жінок. Таким чином, друга задача була виконана повністю.

3. Дані методики були вдало комбіновані та при застосуванні дозволили розв'язати третю задачу. В процесі емпірично-аналітичного етапу було

проаналізовано початкові показники задоволеності шлюбом та їх зв'язок із кар'єрними аспектами. Результати діагностики за методикою Т. Лірі виявили, що частина учасниць демонструвала помірний рівень адаптації у міжособистісних відносинах, проте у іншій частині спостерігалися виражені комунікативні труднощі в подружніх стосунках.

За шкалою ENRICH Marital Satisfaction Scale частина групи показувала високий рівень задоволеності шлюбом, тоді як більшість респондентів демонстрували середній або низький рівень, особливо у сферах вирішення конфліктів та емоційної близькості. Оцінка стресу за методикою Нетемейера та Бойса виявила, що більшість жінок відчували значне напруження через необхідність поєднувати професійні та сімейні обов'язки.

Авторська анкета показала, що підтримка і розуміння партнера значно впливає на більшу частину респонденток. Ці дані чітко засвідчили наявність суттєвого дисбалансу між сімейними та професійними аспектами життя серед більшості учасниць дослідження. Таким чином, третя задача дослідження була успішно виконана, що створило основу для розробки цілеспрямованої психокорекційної програми.

4. За результатами виконання попередніх задач було згенеровано психокорекційну програму, спрямовану на покращення якості подружніх стосунків та їх гармонізацію з кар'єрними цілями. Програма складалася з 8 занять тривалістю по 1 годину 30 хвилин, кожне з яких охоплювало ключові аспекти взаємодії в парі: від вирішення конфліктних ситуацій та зняття емоційної напруги до розвитку емоційного інтелекту та створення особистого плану розвитку.

Перші заняття були присвячені аналізу конфліктних ситуацій та навчанню ефективним стратегіям їх вирішення, що дозволило учасникам зменшити кількість непорозумінь у повсякденному спілкуванні. Наступні модулі включали техніки зняття стресу та емоційної напруги, а також тайм-менеджмент, спрямований на баланс між сімейними та професійними обов'язками. Важливим етапом стало обговорення розподілу гендерних ролей

у сім'ї, що сприяло усвідомленню взаємних очікувань та зменшенню напруги через стереотипи.

Особливу увагу було приділено розвитку емоційного інтелекту, що покращило співпереживання та взаєморозуміння. Заняття на тему любові та поваги до себе допомогли учасницям підвищити самооцінку та усвідомити власну цінність у стосунках. Завершальні модулі «Мотивація та віра в себе» та «Створення особистого плану розвитку» закріпили отримані навички, навчивши ставити цілі та досягати гармонії в усіх сферах життя.

5. Результати дослідження після проведені психокорекційної показали, що підвищення емоційної близькості та підтримки між партнерами суттєво впливає на зниження рівня стресу, пов'язаного з балансом між роботою та сім'єю, а також сприяє більшій кар'єрній реалізації жінок.

Після втручання було зафіксовано зростання показників задоволеності шлюбом за шкалою ENRICH, зменшення конфліктності за методикою Т. Лірі та покращення адаптації до професійних викликів. Отримані дані підтверджують ефективність запропонованого підходу у гармонізації подружніх стосунків та їх позитивного впливу на професійне життя. Таким чином, третя задача дослідження була успішно виконана.

Аналіз щоденникових записів виявив не лише зміну установок, а й формування стійких нових поведінкових моделей. Найбільш ефективними виявилися практики саморефлексії, техніки управління стресом та методи планування часу, які більшість учасниць продовжили використовувати.

Важливим результатом стало також створення спільноти взаємної підтримки, що сприяє підтриманню досягнутих результатів. Дослідження підтвердило, що комплексний підхід, що поєднує роботу з емоційним інтелектом, комунікативними навичками та практичними стратегіями самоорганізації, є оптимальним для жінок, які прагнуть гармонійно поєднувати кар'єрний розвиток із сімейним життям.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Ю. В. Чинники дисфункції сучасної української сім'ї як об'єкта державної демографічної політики. Соціальна і гуманітарна політика. Харків, 2018. С. 309–314.
2. Балабух І. М. Трансформація сімейно-шлюбних орієнтацій сучасної української молоді. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. Київ, 2009. № 4. С. 5.
3. Білик О. Розвиток особистості в сімейній парі. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія». 2014. Вип. 2 (2). С. 5–7.
4. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молоді сім'ї / Т. В. Буленко // Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2018. – № 9.
5. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. Проблеми сучасної психології. 2010. Випуск 8. С. 120-133. (Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України).
6. Венгер Г. С. Досвід сімейних стосунків у дистантній і традиційній сім'ях. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. Вип. 29. С. 147–154.
7. Венгер Г. С. Порівняльний аналіз особливостей якості сімейного життя в традиційних і дистантних сім'ях. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. Вип. 30. С. 110–125.
8. Вітер М. Як брати шлюб і залишатися в ньому / М. Вітер // Соціальна робота з молоддю сім'єю. – К. : УДЦССМ, 2020. – 217 с.

9. Вовчик-Блакитна М. В. Підготовка молоді до сімейного життя / М. В. Вовчик-Блакитна. – К. : Педагогіка, 2014. – 48 с.
10. Горностаї П.П. Вимірювання параметрів рольового конфлікту: зарубіжний досвід / П.П. Горностаї. Конфліктологічна експертиза: теорія та методика. – Вип.1. – К., 2017. – С. 116-125.
11. Демидова Т. А. Особливості формування уявлень про майбутню сім'ю у старшокласників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. 24 с.
12. Денисенко А. О. Психологічна готовність старших підлітків та юнацтва до подружніх взаємовідносин: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / А. О. Денисенко. – Одеса: Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського, 2016. – 17 с.
13. Дергачева Л. Сімейне життя-творчість двох / Л. Дергачова // Соціальна робота з молодістю сім'єю. – К. : УДЦССМ, 2020. – 321 с.
14. Журбицька Т. С. Молода сім'я / Т. С. Жибрицька. – К. : Педагогіка, 2015.– 217 с.
15. Зозуль Т. В. Психологічні особливості розподілу сімейних ролей у подружніх парах із суттєвою різницею у віці. Психологія і особистість : наук. журнал / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Полтав. нац. пед. інт ім. В. Г. Короленка. 2016. № 1 (9). С. 129–138.
16. Іванова І. Ф. Гендерні стереотипи розподілу сімейних ролей в українській родині. Наукові праці. Серія Соціологія : наук.-метод. журнал. / Інститут соціології НАН України. 2017. Випуск 246. Том 258. С. 169–174.
17. Карасевич А. П. Формування готовності студентської молоді до створення сім'ї : дис. ... канд. пед. наук. Київ : Інститут проблем виховання Академії педагогічних наук України, 2019. 174 с. 66.
18. Карпова Д. Є. Аналіз сімейних ролей шлюбних партнерів у контексті задоволення матеріально-побутових проблем. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : тези допов. VI Всеукраїнська науково-практична конференція (м. Хмельницький, 22-23

березня 2018 р.) / Хмельницький національний університет. Хмельницький, 2018. С. 21–22.

19. Карпова Д. Є. Психологічний аналіз сімейних ролей шлюбних партнерів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: «Психологічні науки». Херсон : Гельветика, 2016. Том 1. Випуск 4. С. 41–45.

20. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога сім'ї : навч. посіб. : у 3 кн. / З. Г. Кісарчук, О.І. Єрмусевич – К. : Главник, 2016. 57 с.

21. Кляпець О. Я. Психологічні чинники вибору молодою людиною цивільного шлюбу: Дис... канд. психол. наук: 19.00.05 / О. Я. Кляпець; Інститут соціальної та політичної психології АПН України. – К., 2014. – 178 с.

22. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків : дис. ... канд. психол. наук. / Е. В. Козловська. – К., 2017. 91 с.

23. Корольчук М. С. Психологія сімейних взаємин. Київ : Ніка-центр, 2019. 296 с.

24. Коськіна Д. Смисложиттєві орієнтації одружених осіб в контексті їх функціонально-рольової взаємодії. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія». 2015. Вип. 1 (3). С. 65–67.

25. Крамченкова В. О. Подружні конфліктогени як ознака сімейної кризи на різних етапах життєвого циклу сім'ї. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія». 2022. Вип. 1. С. 47–51.

26. Крамченкова В.О., Устінова П.С. Теоретичні основи адаптаційної кризи в молодій сім'ї. *Modern research in science and education*: зб. тез міжнар. наук.-практ. конф., м. Чикаго 27-29 червня 2024, Чикаго, 2024. С.265-270

27. Кузьмук О. М. Кризова сім'я як приклад соціально вразливої категорії населення: соціологічний аналіз феномену. *Нова парадигма : журнал*. Київ, 2015. № 126. С. 104–111.

28. Купенко О. В. Соціальна робота: від теорії до практики: навчальний посібник. Суми: Сумський державний університет, 2020. 192 с.

29. Левицька Т. Л. Фактори, що впливають на розвиток психологічної готовності студентів до створення сім'ї. Збірник наукових праць №40. Частина II. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2017. С. 231–234.

30. Ляшенко Н. О. Подружні ролі в молодіжній сім'ї. Український соціум. Вісник Національного технічного університету ХПІ : зб. наук. праць. Харків, 2017. С. 16–23.

31. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі: [в 2 т.] / С. Д. Максименко. – К. : Форум, 2012. – Т.1 : Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології, 2012. – 319 с.

32. Михайлова Л. М. Основні напрямки соціально-педагогічної роботи зі студентськими сім'ями. Соціальна педагогіка: теорія і практика : журнал. 2012. № 3. С. 74–79.

33. Мороз О. М., Постолук Г. І., Семигіна Г. І. [та ін.]. Зберегти сім'ю. Соціальна робота з сім'ями, які опинилися у складних сімейних обставинах. Київ : ЕКМО, 2008. 160 с.

34. Олександренко К.В., Василенко О. М. Вплив сімейних конфліктів на мовленнєву поведінку шлюбних партнерів. Sciences of Europe : Journal. Praha, Czech Republic, 2021. VOL 3, №65. P. 48–52.

35. Орбан-Лембрик Л. Е., Лембрик С. П. Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ, 2006. Вип. 11. Ч.1. С. 120–136.

36. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – 540 с.

37. Пілецький В. Соціально-психологічне розуміння суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2016. №21. С. 112–117.

38. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2018. – 270 с.

39. Портяна О. В. Специфіка адаптації молодого подружжя під час кризових періодів. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. Вип. 11. С. 698–707
40. Психологія молодого сім'ї [Текст] : монографія / Мирослава Іванівна Мушкевич, Раїса Петрівна Федоренко, Тамара Іванівна Дучимінська, Людмила Іванівна Магдисюк. – Луцьк : Вежа-Друк, 2018. – 235 с.
41. Психології сім'ї: конспект лекцій / Ірина Ушакова – Х.: НУЦЗУ, 2019. – 90 с.
42. Психологія сім'ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.
43. Психологія сім'ї: навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / Л.В. Помиткіна, В.В. Злагодух, Н.С. Хімченко, Н.І. Погорільська. – К.: НАУ, 2011. – 271 с. <https://shron1.chtyvo.org.ua/>
44. Психологія сім'ї: навч. посібник / [Поліщук В.М., Ільїна Н.М., Поліщук С.А., Мисник С.О., Савченко Ю.Ю. та ін.]; за заг. ред. В.М. Поліщука. – [2-е вид.]. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2018. – 282 с.
45. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи. Л. М. Вольнова. К., 2012. 275 с.
46. Руденко Т. П Молода сім'я в Україні: соціально-філософський аналіз. Навч. посібник.: К.: Знання-Прес, 2014, 18с.
47. Рудинеско Е. Розладнана сім'я / Пер. з фр. – К.: Ніка – Центр, 2014. – 232 с.
48. Семигіна Т. Сучасна соціальна робота. Київ: Академія праці, соціальних відносин і туризму, 2020. 275 с.
49. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. / О. А. Столярчук. –Кременчуг: ПП Щербатих О. В., 2015. – 136 с. http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/19502/1/O_Stoliarchuk_PSS_IL.pdf

50. Терещенко М. В. Дошлюбні уявлення про сімейне життя як чинник подружнього взаєморозуміння. Вісник психології і педагогіки : зб. наук. праць. Київ, 2013. Вип. 13. №6. С. 106–114.
51. Фаринич О. Ю., Щербан Т. Д. Психологічні особливості студентських сімей. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2013. С. 713724.
52. Федоренко Р. П. Психологія молодого сім'ї та сімейна криза : монографія / Р. П. Федоренко. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2017. – 168 с.
53. Федоренко Р. П. Психологічний практикум з консультування: зміст, прийоми, технології : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Р. П. Федоренко, К. І. Шкарлатюк. – Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки, 2012. – 200 с.
54. Фромм Е. Мистецтво любові : [пер. з англ. В. Кучменко]. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. 192 с.
55. Blickenstaff, M. (2005). 'While the bridegroom is with them': Marriage, family, gender and violence in the gospel of Matthew. London: A&C Black.
56. Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. New York: Basic Books.
57. Briar-Lawson, K. (2016). Book Review: Social Work with Families: Content and Process (2nd ed.) Journal of Teaching in Social Work, 36(3), 326-329.
58. Cleary, T. (2017). Social Work with Children and Families. The British Journal of Social Work, 47(1), 277-279.
59. Cliquet, R. (2003). Major trends affecting families in the new millennium: Western Europe and North America in major trends affecting families: A background document prepared by the programme on the family. New York: United Nations.
60. Constable, R. & Lee, D. B. (2015). Social work with families: Content and process (2nd edition). Chicago: Lyceum Books.

61. Fisher, H. E., Xu, X., Aron, A., & Brown, L. L. (2016). Intense, passionate, romantic love: A natural addiction? How the fields that investigate romance and substance abuse can inform each other. *Frontiers in Psychology*, 7, 687.

62. Olson, D. H. (1993). Circumplex model of marital and family systems: Assessing family functioning. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes* (2nd ed., pp. 104-137). New York: Guilford Press.

63. Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134-141.

64. Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172-186.

65. Stafford, L. (2011). Measuring relationship maintenance behaviors: Critique and development of the Revised Relationship Maintenance Behavior Scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(2), 278-303.

66. Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: Wiley.

67. Walther, J. B. (1992). Interpersonal effects in computer-mediated interaction: A relational perspective. *Communication Research*, 19(1), 52-90.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

Мета – визначити взаємовідносини у групі людей, та виявити переважаючий тип відносин до людей у самооцінці та взаємооцінці. При цьому виділяють два фактори: «домінування-підпорядкування», «дружелюбність-агресія (ворожнеча)».

Методика складається з 128 оціночних суджень, з яких у кожному з 8 типів стосунків утворюються 16 пунктів, які упорядковані по висхідній інтенсивності.

Учаснику необхідно уважно прочитати кожне судження, та оцінити чи відповідає воно уявленню про себе. Після чого необхідно поставити знак «+» проти номерів тих визначень, які відповідають уявленню про себе, та знак «-» проти тих номерів, які не відповідають уявленню про себе.

Обробка результатів.

1 етап – відбувається підрахунок балів по кожній октанті за допомогою ключа до опитувальника.

Ключ:

- Авторитарний – 1-4, 33-36, 65-68, 97-100.
- Егоїстичний – 5-8, 37-40, 69-72, 101-104.
- Агресивний – 9-12, 41-44, 73-76, 105-108.
- Підозрюваний – 13-16, 45-48, 77-80, 109-112.
- Підпорядкований – 17-20, 49-52, 81-84, 113-116.
- Залежний – 21-24, 53-56, 85-88, 117-120.
- Товариський – 25-28, 57-60, 89-92, 121-124.
- Альтруїстичний – 29-32, 61-64, 93-96, 125-128.

2. Отримані дані переносять на діаграму, при цьому відстань від центру кола відповідає числу балів по даній октанті (мінімальне значення – 0, максимальне – 16). Кінці таких векторів об'єднуються та утворюють профіль, який відображає уявлення про особистість даної особистості. Окреслений

простір штрихується. Для кожного уявлення про особистість даної людини будується окрема діаграма, на якій воно характеризується у виразності ознаків кожної октанти.

3. За допомогою формул визначається показник по двом основним параметрам «домінування» та «дружелюбність».

$$\text{Домінування} - (I - V) + 0,7*(VIII + II - IV - VI)$$

$$\text{Дружелюбність} - (VII - III) + 0,7*(VIII - II - IV + VI)$$

Додаток Б

Коротка версія Шкали задоволеності шлюбом (ENRICH Marital Satisfaction Scale)

Інструкція для випробуваного:

«Оцініть кожне твердження, використовуючи шкалу від 1 (повністю не згоден) до 5 (повністю згоден). Оберіть варіант, який найкраще відображає ваші почуття та досвід».

Повний список питань:

1. Задоволеність шлюбом:

- «Я задоволений(а) нашим шлюбом».

2. Емоційна близькість:

- «Я відчуваю емоційну близькість зі своїм партнером».

3. Спілкування:

- «Ми добре розуміємо один одного».

4. Конфлікти:

- «Ми часто конфліктуємо через дрібниці» (зворотний пункт).

5. Фінансове управління:

- «Ми добре контролюємо наші фінанси».

6. Дозвілля:

- «Ми насолоджуємося спільним проведенням вільного часу».

7. Сексуальна гармонія:

- «Наші сексуальні стосунки приносять мені задоволення».

8. Діти та виховання:

- «Ми ділимося однаковими поглядами на виховання дітей».

9. Ролі в шлюбі:

- «Ми ділимо домашні обов'язки порівну».

10. Родинні зв'язки:

- «Ми добре ладнаємо з родичами один одного».

11. Релігійні погляди:

- «Ми ділимося однаковими релігійними поглядами».

12. Ідеалістичні очікування:

- «Мій партнер відповідає моїм ідеалам».

13. Загальна гармонія:

- «Наш шлюб гармонійний і щасливий».

14. Розв'язання конфліктів:

- «Ми вміємо швидко вирішувати конфлікти».

15. Підтримка:

- «Мій партнер завжди підтримує мене в важких ситуаціях».

Ключ до обробки результатів:

1. Прямі пункти:

Відповіді залишаються без змін:

1 → 1 бал, 2 → 2 бали, 3 → 3 бали, 4 → 4 бали, 5 → 5 балів.

2. Зворотні пункти:

Бали інвертуються:

1 → 5 балів, 2 → 4 бали, 3 → 3 бали, 4 → 2 бали, 5 → 1 бал.

У цій версії зворотним є лише пункт 4 («Ми часто конфліктуємо через дрібниці»).

3. Підсумок:

- Сума балів за всіма 15 пунктами дає загальний показник задоволеності шлюбом.

- Максимальний бал: 75 (висока задоволеність).

- Мінімальний бал: 15 (низька задоволеність).

Інтерпретація результатів:

- Високі бали (60-75): Висока задоволеність шлюбом. Партнери добре розуміють один одного, мають гарну комунікацію та емоційну близькість.
- Середні бали (30-59): Помірна задоволеність. У стосунках є певні проблеми, але вони не є критичними.
- Низькі бали (15-29): Низька задоволеність. У стосунках є серйозні проблеми, які потребують уваги.

Додаток В

Шкала оцінки стресу, пов'язаного з роботою та сім'єю Дж. Нетемейера та Дж. Бойса

Використовується для вимірювання конфліктів між робочими та сімейними обов'язками, які можуть викликати стрес і впливати на задоволеність життям. Методика складається з 10 пунктів, які поділяються на дві підшкали:

1. Конфлікт "робота → сім'я" (Work-to-Family Conflict).
2. Конфлікт "сім'я → робота" (Family-to-Work Conflict).

Інструкція для випробуваного:

«Оцініть кожне твердження, використовуючи шкалу від 1 (повністю не згоден) до 5 (повністю згоден). Оберіть варіант, який найкраще відображає ваші почуття та досвід».

Повний список питань:

Підшкала "робота → сім'я" (Work-to-Family Conflict):

1. «Робота заважає мені проводити час із сім'єю».
2. «Час, який я присвячую роботі, заважає моїм сімейним обов'язкам».
3. «Через роботу я не можу виконувати сімейні обов'язки так, як хотів(ла) би».
4. «Робота виснажує мене настільки, що я не маю сил для сімейних справ».
5. «Через роботу я пропускаю важливі сімейні події».

Підшкала "сім'я → робота" (Family-to-Work Conflict):

6. «Сімейні обов'язки заважають мені виконувати роботу так, як я хотів(ла) би».
7. «Час, який я присвячую сім'ї, заважає моїм робочим обов'язкам».
8. «Сімейні проблеми відволікають мене на роботі».

9. «Сімейні обов'язки виснажують мене настільки, що я не маю сил для роботи».

10. «Через сімейні обов'язки я пропускаю важливі робочі події»

Ключ до обробки результатів:

1. Прямі пункти:

Відповіді залишаються без змін:

1 → 1 бал, 2 → 2 бали, 3 → 3 бали, 4 → 4 бали, 5 → 5 балів.

2. Підсумок:

- Сума балів за підшкалою "робота → сім'я" (питання 1-5):

Максимальний бал: 25.

Мінімальний бал: 5.

- Сума балів за підшкалою "сім'я → робота" (питання 6-10):

Максимальний бал: 25.

Мінімальний бал: 5.

- Загальний бал (питання 1-10):

Максимальний бал: 50.

Мінімальний бал: 10.

Інтерпретація результатів:

- Високі бали (наприклад, 20-25 за підшкалою або 40-50 загалом) свідчать про високий рівень конфлікту між роботою та сім'єю.

- Середні бали (наприклад, 10-19 за підшкалою або 20-39 загалом) вказують на помірний рівень конфлікту.

- Низькі бали (наприклад, 5-9 за підшкалою або 10-19 загалом) свідчать про низький рівень конфлікту.

Додаток Г

Авторська анкета “Вплив емоційної близькості та підтримки партнера на кар'єру жінок”

Ця анкета розроблена для дослідження, як емоційна близькість і підтримка партнера впливають на кар'єрний розвиток жінок. Вона складається з 15 питань, які охоплюють три основні аспекти:

1. Емоційна близькість у стосунках.

2. Підтримка партнера у кар'єрних питаннях.
3. Кар'єрний розвиток та задоволеність професійним життям.
4. Гендерні ролі у стосунках та кар'єрі.

Інструкція для випробуваного:

«Оцініть кожне твердження, використовуючи шкалу від 1 (повністю не згоден) до 5 (повністю згоден). Оберіть варіант, який найкраще відображає ваші почуття та досвід».

Повний список питань:

Емоційна близькість у стосунках:

1. «Я відчуваю, що мій партнер розуміє мої емоції та почуття».
2. «Ми ділимося своїми найпотемнішими думками один з одним».
3. «Мій партнер завжди готовий вислухати мене, коли мені це потрібно».
4. «Я відчуваю емоційну підтримку з боку мого партнера».
5. «Ми часто обговорюємо свої почуття та переживання».

Підтримка партнера у кар'єрних питаннях:

6. «Мій партнер підтримує мої кар'єрні амбіції».
7. «Мій партнер допомагає мені знаходити час для професійного розвитку».
8. «Мій партнер заохочує мене досягати кар'єрних цілей».
9. «Мій партнер розуміє важливість моєї роботи для мене».
10. «Мій партнер готовий взяти на себе більше обов'язків вдома, щоб допомогти мені у кар'єрі».

Кар'єрний розвиток та задоволеність професійним життям:

11. «Я задоволена своїми кар'єрними досягненнями».
12. «Я відчуваю, що моя кар'єра розвивається так, як я хочу».
13. «Я маю можливість реалізувати свій професійний потенціал».
14. «Моя робота приносить мені задоволення».
15. «Я відчуваю, що моя кар'єра не заважає моєму особистому життю».

Гендерні ролі у стосунках та кар'єрі

16. «Я вважаю, що моя кар'єра важливіша за кар'єру мого партнера».

17. «Мій партнер підтримує мене, навіть якщо моя кар'єра вимагає більше часу, ніж його/її».

18. «Ми обговорюємо, як розподіляти домашні обов'язки, щоб підтримувати баланс між роботою та сім'єю».

19. «Мій партнер вважає, що жінки повинні більше уваги приділяти сім'ї, ніж кар'єрі».

20. «Я відчуваю, що гендерні стереотипи впливають на мої кар'єрні можливості».

Ключ до обробки результатів:

Прямі пункти:

Відповіді залишаються без змін:

1 → 1 бал, 2 → 2 бали, 3 → 3 бали, 4 → 4 бали, 5 → 5 балів.

Підсумок:

Сума балів за кожним блоком:

Емоційна близькість (питання 1-5): Максимальний бал – 25, мінімальний – 5.

Підтримка партнера (питання 6-10): Максимальний бал – 25, мінімальний – 5.

Кар'єрний розвиток (питання 11-15): Максимальний бал – 25, мінімальний – 5.

Гендерні ролі (питання 16-20): Максимальний бал – 25, мінімальний – 5.

Загальний бал (питання 1-20):

Максимальний бал: 100.

Мінімальний бал: 20.

Інтерпретація результатів:

Емоційна близькість (питання 1-5)

- Високі бали (20-25): Висока емоційна близькість у стосунках. Партнер розуміє та підтримує емоційні потреби жінки.

- Середні бали (10-19): Помірна емоційна близькість. У стосунках є певна близькість, але можуть бути проблеми з глибоким розумінням.

- Низькі бали (5-9): Низька емоційна близькість. Партнер не надає достатньої емоційної підтримки.

Підтримка партнера у кар'єрних питаннях (питання 6-10)

- Високі бали (20-25): Партнер активно підтримує кар'єрні амбіції жінки.
- Середні бали (10-19): Партнер іноді підтримує, але не систематично.
- Низькі бали (5-9): Партнер не підтримує кар'єрні цілі жінки.

Кар'єрний розвиток (питання 11-15)

- Високі бали (20-25): Висока задоволеність кар'єрним розвитком. Жінка реалізує свій потенціал і задоволена роботою.
- Середні бали (10-19): Помірна задоволеність. Кар'єрний розвиток є, але можуть бути певні труднощі.
- Низькі бали (5-9): Низька задоволеність кар'єрним розвитком. Жінка відчуває, що її кар'єра не розвивається, як вона хотіла б.

Гендерні ролі (питання 16-20)

- Високі бали (20-25): Жінка відчуває, що гендерні ролі не обмежують її кар'єру, а партнер підтримує рівноправні стосунки.
- Середні бали (10-19): Помірний вплив гендерних ролей. Є певні обмеження, але вони не є критичними.

Низькі бали (5-9): Гендерні ролі сильно впливають на кар'єру жінки, а партнер може підтримувати традиційні стереотипи.

Загальний бал (питання 1-20)

- Високі бали (80-100): Сильний позитивний вплив емоційної близькості, підтримки партнера та рівноправних гендерних ролей на кар'єру жінки.
- Середні бали (40-79): Помірний вплив. Емоційна близькість, підтримка партнера та гендерні ролі мають значення, але можуть бути покращені.
- Низькі бали (20-39): Слабкий вплив. Емоційна близькість, підтримка партнера та гендерні ролі не сприяють кар'єрному розвитку жінки.

Додаток Д

Психокорекційна програма “Шлюб як ресурс кар'єрного розвитку жінок”

Мета: Створити умови для гармонійного розвитку особистості та стосунків у парі, що призведе до підвищення рівня задоволеності шлюбом та

загального емоційного благополуччя. Оптимізація взаємозв'язку між шлюбними стосунками та професійною реалізацією через: трансформацію шлюбу з потенційного обмеження ресурс розвитку, формування навичок інтеграції професійного та сімейного життя, розвиток партнерської моделі стосунків, що сприяє кар'єрному зростанню.

Завдання:

1. Діагностика:

- Виявлення конфліктогенних зон "сім'я-кар'єра"
- Оцінка рівня емоційної підтримки з боку партнера
- Аналіз індивідуальних бар'єрів професійної реалізації

2. Корекційний блок:

- Розвиток навичок гармонізації сімейних та професійних ролей
- Формування ефективних стратегій делегування обов'язків
- Навчання технікам "подвійної" мотивації (особиста + професійна)

3. Ресурсний блок:

- Активація потенціалу шлюбних стосунків для кар'єри
- Створення індивідуальних моделей балансу
- Розвиток "спільного бачення" з партнером

Тривалість: 12 годин

Базові поняття: кар'єрна синергія, ресурсний шлюб, гнучкий баланс, емоційний капітал, гендерний менеджмент.

Заняття 1

Тема: «Конфліктні ситуації та їх вирішення»

Мета: навчити учасниць розпізнавати причини конфліктів, розвинути навички ефективного вирішення конфліктів, зменшити емоційну напругу пов'язану із конфліктами.

Завдання:

- допомогти учасницям усвідомити свої емоційні реакції під час конфліктів
- виявити приховані потреби, страхи та емоції, які стоять за конфліктами

- навчитися активному слуханню
- використати техніки релаксації для зняття стресу, пов'язаного з конфліктами

- надихнути учасниць на активну роботу над собою та своїми стосунками.

Тривалість: 1 година 30 хвилин

Базові поняття: конфлікт, емоційний інтелект, “Я повідомлення”(спосіб висловлення своїх почуттів без звинувачень), активне слухання, емоційна напруга, компроміс.

- Доброго дня, мене звати Олександра, я рада вітати вас на психокорекції присвяченій покращенню стосунків із вашими партнерами. Давайте з вами познайомимось, розкажіть як вас звати, скільки вам років і 1 цікавий факт про вас. Сьогодні ми з вами поговоримо на тему : «Конфліктні ситуації та їх вирішення». Мета нашого сьогоднішнього заняття - навчити вас розпізнавати причини конфліктів, розвинути навички ефективного вирішення конфліктів, зменшити емоційну напругу пов'язану із конфліктами.

Правила нашого заняття: пунктуальність, конфіденційність, повага, бути активними, готовими працювати над собою та тихий режим телефону.

Очікування: Учасниці краще розумітимуть природу конфліктів та свої емоційні реакції, отримають практичні навички для вирішення конфліктів через конструктивну комунікацію, знизиться рівень емоційної напруги, пов'язаної з конфліктами.

Вправа 1. “Айсберг конфлікту”

Мета: зрозуміти приховані причини конфліктів.

Тривалість: 20 хв

Обладнання: листки А4, маркери.

Хід вправи

Учасниці малюють айсберг:

верхня частина - це видимі прояви конфлікту (слова, дії), нижня - приховані причини (емоції, потреби, страхи).

Кожна учасниця описує свій приклад конфлікту та аналізує, що знаходиться «під водою».

Група обговорює, як розуміння прихованих причин допомагає вирішувати конфлікти.

Вправа 2. “Рольова гра: Вирішення конфлікту”

Мета: відпрацювати навички ефективної комунікації під час конфлікту.

Тривалість: 20 хв

Хід вправи

Учасниці діляться на пари. Одна грає роль «партнера», інша - «себе». За сценарієм виникає конфліктна ситуація (наприклад, розподіл обов'язків у сім'ї). Завдання - вирішити конфлікт, використовуючи «Я - повідомлення» та активне слухання. Після гри учасниці обмінюються враженнями та отримують зворотний зв'язок від групи.

Вправа 3. “Сходи компромісу”

Мета: навчитися знаходити компроміси.

Тривалість: 20 хв

Хід роботи

Учасниці працюють у парах.

Кожна пара отримує конфліктну ситуацію (наприклад, «Ви хочете провести вихідні на природі, а партнер - вдома»). Завдання: разом скласти «сходи компромісу», де кожен крок - це поступка або рішення, яке влаштовує обох. Після цього пари діляться своїми рішеннями з групою.

Вправа 4. Техніка “Дихання для заспокоєння”

Мета: зняти емоційну напругу після активних вправ.

Тривалість: 10 хв

Хід роботи

Сідайте зручно, закрийте очі. Вдихайте повільно через ніс на рахунок 4, затримайте дихання на рахунок 4, видихайте через рот на рахунок 6.

Повторення 5-7 разів.

Рефлексія.

Учасниці діляться враженнями від заняття: що було найкориснішим, які нові навички вони планують використовувати, які емоції отримали від кожної із вправ.

Домашнє завдання:

Завдання 1: протягом тижня вести «Щоденник конфліктів», де записувати ситуації, які викликали напругу, які думки та емоції виникали, як ви впоралися з ситуацією.

Завдання 2: Використовувати техніку «Я-повідомлення» принаймні в одній конфліктній ситуації.

Прощання: до побачення, зустрінемося на наступному занятті.

Заняття №2

Тема: «Зняття емоційної напруги та зменшення стресу»

Мета: навчити учасниць розпізнавати джерела стресу та емоційної напруги, розвинути навички саморегуляції для ефективного зняття стресу, запровадити техніки релаксації, які допоможуть покращити емоційний стан та загальне самопочуття.

Завдання: розвинути усвідомлення стресу, навчити технікам релаксації, розвинути емоційну стійкість, створити ресурсний стан, підвищити рівень самопіклування.

Тривалість: 1 година 30 хвилин

Базові поняття: стрес, емоційна напруга, релаксація, саморегуляція, ресурсний стан, самопіклування.

- Доброго дня, я рада вас вітати. Як ваш настрій? Сьогодні тема нашої консультації зняття емоційної напруги та зменшення стресу.

Мета сьогоднішнього заняття: навчити вас розпізнавати джерела стресу та емоційної напруги, розвинути навички саморегуляції для ефективного зняття стресу, запровадити техніки релаксації, які допоможуть покращити емоційний стан та загальне самопочуття.

Правила нашого заняття: пунктуальність, конфіденційність, повага, бути активними, готовими працювати над собою та тихий режим телефону.

Очікування: учасниці навчаться розпізнавати джерела стресу та емоційної напруги, отримають практичні навички для швидкого зняття напруги через дихальні вправи та релаксацію, знизиться рівень стресу та покращиться емоційний стан учасниць, учасниці почнуть більш усвідомлено піклуватися про себе та своє емоційне здоров'я. А також, сьогодні очікування від занять напишете і ви. Пропоную зараз кожному взяти стикери, написати свої очікування та приклеїти їх на “дерево очікувань”. В кінці заняття підіб'ємо підсумки.

Вправа 1. Прогресивна м'язова релаксія

Мета: зняти фізичну та емоційну напругу, навчитися розпізнавати напругу в тілі та ефективно звільняти її, покращити емоційний стан через фізичне розслаблення.

Тривалість: 20 хв

Хід роботи

Знайдіть тихе та зручне місце, сядьте у зручній позі, закрийте очі. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, щоб розслабитися. Зараз ми почнемо послідовно напружувати та розслабляти різні групи м'язів вашого тіла. Це допоможе вам звільнити напругу та відчути глибоке розслаблення.

Стисніть міцно кулаки. Тримайте напругу протягом 5 секунд. Тепер розслабте кисті. Відчуйте, як напруга залишає цю ділянку. Напружте м'язи передпліч, ніби ви хочете підняти щось важке. Тримайте напругу 5 секунд. Тепер розслабте. Підніміть плечі до вух, напружте їх. Тримайте напругу 5 секунд. Тепер опустіть плечі і розслабте їх. Нахиліть голову вперед, напружте м'язи шиї. Тримайте напругу 5 секунд. Тепер поверніть голову в зручне положення і розслабте шию. Нахмурте брови, стисніть очі, напружте м'язи обличчя. Тримайте напругу 5 секунд. Тепер розслабте обличчя. Стисніть щелепи, напружте м'язи. Тримайте напругу 5 секунд. Тепер розслабте щелепи. Напружте м'язи грудей, ніби ви хочете зігнутися вперед. Тримайте напругу 5 секунд. Тепер розслабте груди. Напружте м'язи живота, ніби ви хочете захистити себе. Тримайте напругу 5 секунд. Тепер розслабте живіт. Напружте

м'язи спини, ніби ви хочете вигнутися назад. Тримайте напругу 5 секунд. Тепер розслабте спину. Напружте м'язи стегон, ніби ви хочете підняти ноги. Тримайте напругу 5 секунд. Тепер розслабте стегна.

Напружте м'язи ікр, ніби ви хочете встати на пальці ніг. Тримайте напругу 5 секунд. Тепер розслабте ікри. Напружте м'язи ступнів, ніби ви хочете зігнути пальці ніг. Тримайте напругу 5 секунд. Тепер розслабте ступні. Тепер ваше тіло повністю розслаблене. Ви відчуваєте, як напруга залишає кожну його частину. Ваш розум спокійний, а тіло легке. Повільно повертайтеся до поточної реальності. Почувайте підлогу під ногами, своє тіло. Зробіть глибокий вдих і відкрийте очі.

Вправа 2. Візуалізація ресурсного стану

Мета: Створити внутрішній образ, який викликає відчуття спокою, сили та задоволення, використовувати цей образ для швидкого відновлення емоційного стану.

Тривалість: 20 хвилин

Хід роботи

Сядьте у зручній позі, закрийте очі. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, щоб розслабитися. Уявіть, що ви знаходитесь у місці, де ви відчуваєте себе абсолютно безпечно, щасливо та комфортно. Це може бути реальне місце або уявне. Воно належить тільки вам. Уявіть, що ви знаходитесь у вашому улюбленому місці. Це може бути пляж, ліс, гірська вершина або затишна кімната. Уявіть, як виглядає це місце. Які кольори вас оточують? Які звуки ви чуєте? Які запахи відчуваєте? Відчуйте, як ваше тіло розслабляється. Ви відчуваєте себе в безпеці та комфорті. Ви наповнюєтеся енергією та силою. Уявіть, що ви можете взяти з собою цей стан спокою та задоволення. Він завжди з вами, і ви можете повернутися до нього в будь-який момент. Зосередьтеся на відчутті спокою та задоволення. Уявіть, як цей стан наповнює кожну клітинку вашого тіла. Ви відчуваєте, як напруга залишає вас з кожним видихом. Повільно повертайтеся до поточної реальності. Почувайте підлогу під ногами, своє тіло. Зробіть глибокий вдих і відкрийте очі.

Вправа 3. Медитація “Хвиля”

Мета: зосередити увагу на диханні, щоб зняти напругу та відновити емоційну рівновагу. Використовувати образ хвилі для відчуття зв'язку з природою.

Тривалість: 20 хвилин

Хід роботи

Сядьте у зручній позі, закрийте очі. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, щоб розслабитися. Уявіть, що ви знаходитесь на березі моря. Ви бачите, як хвилі набігають на берег і відступають. Ваше дихання синхронізується з цим рухом. На вдиху уявіть, як хвиля набігає на берег. Ви відчуваєте, як вона наповнює вас енергією та свіжістю. На видиху уявіть, як хвиля відступає, забираючи з собою всю напругу та стрес. Продовжуйте дихати, уявляючи цей рух хвиль. З кожним вдихом ви наповнюєтеся спокоєм, з кожним видихом напруга залишає ваше тіло. Ви відчуваєте, як ваше тіло стає легшим, а розум — спокійнішим. Ви знаходитесь у гармонії з природою та собою. Повільно повертайтеся до поточної реальності. Почуйте підлогу під ногами, своє тіло. Зробіть глибокий вдих і відкрийте очі.

Рефлексія.

Учасниці діляться своїми враженнями, що відчували під час вправ, яка сподобалась найбільше та яку будуть використовувати далі, чи підтвердились очікування учасниць що були н початку.

Домашнє завдання: протягом тижня практикувати одну з технік, продовжувати вести щоденник та записувати свої емоції.

Прощання: Дякую вам за вашу участь, щирість та енергію. Ви зробили великий крок на шляху до гармонії та самопізнання. До побачення!

Заняття №3

Тема: «Тайм-менеджмент»

Мета: навчити учасниць ефективно планувати свій час, щоб знаходити баланс між рбочими, сімейними та особистими потребами. Допомогти їм усвідмити пріорітети та навчитися делегувати обов'язки. Зменшити рівень стресу, пов'язаного з нестачею часу.

Завдання: розвинути навички планування.

Тривалість: 1 година 30 хвилин

Базові поняття: тайм-менеджмент, пріоритети, матриця Ейзенхауера, делегування, баланс.

- Доброго дня, як ваш настрій? Згадаймо, про що була наша минула зустріч? Тайм-менеджмент пов'язаний із стресом через неправильно розподілений час між роботою та сім'єю. Тому сьогодні наша тема консультації тайм-менеджмент.

Мета: навчити вас ефективно планувати свій час, щоб знаходити баланс між рбочими, сімейними та особистими потребами. Допомогти їм усвідмити пріоритети та навчитися делегувати обв'язки. Зменшити рівень стресу, пов'язаного з нестачею часу.

Правила заняття: пунктуальність, конфіденційність, повага, бути активними, готовими працювати над собою та тихий режим телефону.

Очікування: ви навчитесь планувати свій час, використовуючи інструменти тайм-менеджменту, зможете визначити пріоритети та розділяти їх за важливістю, почнете більш усвідмлено підходити до балансу між роботою та сім'єю.

Вправа 1. Матриця Ейзенхауера

Мета: навчитися рзподіляти час завдання за важливістю та терміновістю

Тривалість: 20 хвилин

Обладнання: аркуші паперу А4, ручки

Хід роботи

Матриця допомагає розподілити завдання на чотири категорії: важливі та термінові, важливі але не термінові, термінові але не важливі, не важливі та не термінові. Це допомагає зосередитися на тому, що дійсно важливо.

Не соромтеся записувати навіть дрібні завдання. Чим повніший список, тим точніше ми зможемо працювати.

КвADRANT 1: Важливі та термінові завдання (наприклад, дедлайни, аварійні ситуації).

Квадрант 2: Важливі, але не термінові завдання (наприклад, планування, навчання, профілактика проблем).

Квадрант 3: Термінові, але не важливі завдання (наприклад, деякі дзвінки, зустрічі, які можна делегувати).

Квадрант 4: Не важливі та не термінові завдання (наприклад, безцільне серфінгу в інтернеті, перегляд соціальних мереж).

Учасниці розподіляють свої завдання за квадрантами.

Психолог пропонує учасницям проаналізувати свої матриці:

Скільки завдань у Квадранті 1? Чи можна було уникнути їхнього виникнення через краще планування? Які завдання з Квадранту 3 можна делегувати або скоротити? Як можна збільшити час для завдань з Квадранту 2? Учасниці діляться своїми спостереженнями з групою.

Вправа 2. Щоденний план

Мета: навчитися складати ефективний план на день.

Тривалість: 20 хвилин

Обладнання: папір А4, ручки, маркери

Хід роботи

Учасниці отримують аркуші паперу та записують усі свої поточні завдання на день (робочі, сімейні, особисті). Не забувайте включати не лише робочі завдання, але й час для сім'ї, відпочинку та самопіклування. Психолог пояснює, як визначати пріоритети:

- Важливі та термінові: Завдання, які потрібно виконати негайно.
- Важливі, але не термінові: Завдання, які мають велике значення для досягнення цілей, але можуть бути відкладені.
- Термінові, але не важливі: Завдання, які потребують негайної уваги, але не мають великого значення.
- Не важливі та не термінові: Завдання, які можна виключити або обмежити.

Учасниці позначають пріоритети для кожного завдання (наприклад, кольорами або символами).

Учасниці отримують шаблон для планування (з колонками для часу, завдань та пріоритетів).

- Вони заповнюють план, розподіляючи завдання протягом дня:
- Визначають час для кожного завдання.
- Включають перерви та час для відпочинку.
- Намагаються знайти баланс між роботою, сім'єю та особистими потребами.

Не забувайте включати час для себе. Це важливо для вашого емоційного здоров'я. Учасниці аналізують свої плани: чи є в плані час для відпочинку та самопіклування? Чи можна оптимізувати план, щоб зменшити навантаження? Які завдання можна делегувати або скоротити?

Вправа 3. Делегування обов'язків

Мета: навчитися передавати частину бв'язків іншим

Тривалість: 20 хвилин

Обладнання: папір, ручки

Хід роботи

Учасниці отримують аркуші паперу та записують усі свої поточні обов'язки (робочі, сімейні, особисті).

Психолог пояснює, як визначати завдання, які можна делегувати:

- Завдання, які можуть виконати інші: Наприклад, побутові обов'язки (приготування їжі, прибирання), організаційні завдання (планування подій, покупки).

- Завдання, які не вимагають вашої особистої участі: Наприклад, деякі робочі завдання, які можуть виконати колеги.

Учасниці позначають завдання, які вони вважають можливими для делегування.

Психолог пропонує учасницям подумати про те, що заважає їм делегувати:

Чи відчуваєте ви провину, коли просите інших про допомогу?

Чи вважаєте ви, що інші не зможуть виконати завдання так добре, як ви?

Чи боїтеся ви втратити контроль над ситуацією?

Учасниці діляться своїми бар'єрами з групою, а психолог пропонує стратегії для їх подолання:

Довіртеся іншим: Нагадайте собі, що інші також можуть бути компетентними.

Поступово делегуйте: Почніть з невеликих завдань, щоб звикнути до ідеї делегування.

Давайте чіткі інструкції: Це допоможе іншим краще зрозуміти ваші очікування.

Підсумки, рефлексія: Перед тим, як ми з вами попрощаємося, я прошу вас відповісти на запитання: наскільки інформація, отримана вами, сьогодні була корисна, цікава та актуальна? Якщо ви відповісте «Дуже актуальна», то візьміть стікер, що лежить перед вами, зеленого кольору, якщо «Середньо», то жовтого, а якщо «Взагалі не актуальна і не цікава і не корисна» - червоного. Вибраний стікер, я прошу прикріпити до табличці намальованої на плакаті та поділитись своїми думками.

Домашнє завдання: у вашому щоденнику почати вести планування на день. У кінці тижня запишіть свої результати.

Прощання: Дяку. за зворотний зв'язок, я з вами прощаюся до наступної зустрічі!

Заняття №4

Тема: «Розподіл гендерних ролей»

Мета: навчити учасниць розподіляти обв'язки в сім'ї на основі рівноправності та взаємоповаги.

Завдання: розвинути усвідомлення гендерних стереотипів, навчитися розподіляти обов'язки, покращити комунікацію в сім'ї.

Тривалість: 1 година 30 хвилин.

Базві поняття: гендерні ролі, гендерні стереотипи, рівноправність, баланс.

- Доброго дня, я рада вас вітати на черговій зустрічі. Сьогодні ми поговоримо про розподіл гендерних ролей.

Мета: навчити вас розподіляти обов'язки в сім'ї на основі рівноправності та взаємоповаги.

Правила заняття: пунктуальність, конфіденційність, повага, бути активними, готовими працювати над собою та тихий режим телефону.

Очікування: ви краще зрозумієте, як гендерні стереотипи впливають на ваше життя, навчитеся розподіляти обов'язки на основі рівноправності, покращите комунікацію з партнером щодо розподілу обов'язків.

Вправа 1. Гендерні стереотипи

Мета: виявити традиційні та сучасні уявлення про гендерні ролі.

Тривалість: 20 хвилин.

Обладнання: картки з прикладами стереотипів, маркери, плакат

Хід роботи

Психолог пропонує учасницям назвати приклади гендерних стереотипів, з якими вони стикалися. Учасниці по черзі називають стереотипи, а психолог записує їх на плакаті.

Учасниці діляться на невеликі групи (по 3–4 особи). Кожна група отримує кілька карток із прикладами стереотипів.

Завдання груп:

Обговорити, як ці стереотипи впливають на їхнє життя.

- Придумати приклади, коли ці стереотипи були спростовані.

- Після обговорення групи презентують свої висновки.

Учасниці діляться враженнями: які стереотипи ви вважаєте найбільш шкідливими? Як ці стереотипи впливають на ваше життя? Як ви можете протистояти цим стереотипам?

Вправа 2. Розподіл обов'язків у сім'ї.

Мета: навчитися розподіляти обов'язки на основі рівноправності.

Тривалість: 20 хвилин

Обладнання: папір, ручки, ватман.

Хід роботи

Учасниці отримують аркуші паперу та записують усі обов'язки, які виконуються в їхніх сім'ях (наприклад, прибирання, приготування їжі, догляд за дітьми, покупки, оплата рахунків тощо). Учасниці позначають, хто в сім'ї виконує кожен обов'язок (наприклад, жінка, чоловік, діти, інші члени сім'ї).

Психолог пропонує учасницям подумати: чи є обов'язки, які виконуються нерівномірно? Чи є обов'язки, які можна делегувати іншим членам сім'ї?

Далі учасниці працюють у парах. Вони розподіляють обов'язки між членами сім'ї, враховуючи їхні можливості та бажання. Важливо враховувати не лише хто що може робити, але й хто що хоче робити. Наприклад, діти можуть допомагати з дрібними обов'язками, а чоловік — брати на себе більше домашніх справ.

Учасниці діляться враженнями: що було найскладнішим у цій вправі? Які нові ідеї ви відкрили для себе?

Вправа 3. Комунікація з партнером.

Мета: навчитися обговорювати розподіл обов'язків з партнером.

Тривалість: 20 хвилин

Обладнання: папір, ручки, картки з прикладами ситуацій для обговорення.

Хід роботи

Психолог коротко пояснює основні техніки комунікації:

- Активне слухання: Уважно слухати партнера, не перебиваючи, і повторювати почуте своїми словами, щоб показати розуміння.

- «Я-повідомлення»: Висловлювати свої почуття та потреби без звинувачень (наприклад, «Я відчуваю розчарування, коли ти не слухаєш мене» замість «Ти ніколи мене не слухаєш»).

Учасниці діляться на пари. Кожна пара отримує картку з прикладом ситуації для обговорення (наприклад, розподіл обов'язків, плани на вихідні, фінансові питання).

Завдання пар: одна учасниця грає роль «себе», інша — роль «партнера».

Вони розігрують ситуацію, використовуючи техніки активної слухаючої комунікації та «Я-повідомлення». Після розіграшу учасниці міняються

ролями. Учасниці діляться враженнями: що було найскладнішим у цій вправі? Які нові ідеї ви відкрили для себе?

Рефлексія: Перед вами лист із зображенням трьох термометрів. Термометри вимірюють критерій, написаний під ним. Це: «Інформативність консультації», «Загальні враження», «Ймовірність застосування вами цих знань на практиці». Чим більше значення на шкалі, тим більше ваша радість.

Домашнє завдання: обговоріть із партнером розподіл обов'язків у сім'ї. Запишіть у смій щоденник які зміни внесли.

Прощання: Дякую вам за зворотний зв'язок. Усього доброго, до наступної зустрічі!

Заняття № 5

Тема: "Розвиток емоційного інтелекту між партнерами"

Мета: навчити учасниць розуміти та керувати своїми емоціями, розвинути емпатію та розуміння емоцій партнера, покращити емоційний зв'язок та зменшити кількість конфліктів.

Завдання: розвинути самопізнання, розвинути емпатію, покращити комунікацію.

Тривалість: 1 година 30 хвилин

Базові поняття: емоційний інтелект, самопізнання, емпатія, саморегуляція.

Вітання: Доброго дня! Сьогодні ми з вами працюємо над темою "Розвиток емоційного інтелекту між партнерами". Мета: навчити вас розуміти та керувати своїми емоціями, розвинути емпатію та розуміння емоцій партнера, покращити емоційний зв'язок та зменшити кількість конфліктів.

Правила заняття: пунктуальність, конфіденційність, повага, бути активними, готовими працювати над собою та тихий режим телефону.

Очікувані результати: ви краще зрозумієте свої емоції та партнера, навчитесь ефективно висловлювати свої емоції та реагувати на емоції партнера, покращите емоційний зв'язок.

Вправа 1. Активне слухання

Мета: навчитися слухати партнера та розуміти його емоції.

Тривалість: 20 хвилин.

Обладнання: папір, ручки, картки з прикладами ситуацій для обговорення

Хід роботи

Психолог коротко пояснює основні принципи активної слухаючої комунікації:

- Не перебивайте: Дайте партнеру можливість висловитися до кінця.
- Показуйте увагу: Використовуйте мову тіла (погляд, кивки) та короткі фрази («Так», «Я розумію»).
- Повторюйте почуте: Після того, як партнер закінчив, повторіть основні моменти своїми словами, щоб показати, що ви його зрозуміли.

Учасниці діляться на пари. Кожна пара отримує картку з прикладом ситуації для обговорення (наприклад, «Я відчуваю, що ти мене не слухаєш» або «Мені важливо, щоб ми більше часу проводили разом»).

Завдання пар: одна учасниця грає роль «себе», інша — роль «партнера». «Партнер» висловлює свої почуття, а «себе» активно слухає, використовуючи техніки активної слухаючої комунікації. Після розіграшу учасниці міняються ролями.

Вправа 2. Я-повідомлення

Мета: навчитися ефективно висловлювати свої емоції.

Тривалість: 20 хвилин

Обладнання: папір, ручки, картки з прикладами ситуацій

Хід роботи

Психолог коротко пояснює основні принципи «Я-повідомлення»:

Структура «Я-повідомлення»:

1. Почніть зі слова «Я» (наприклад, «Я відчуваю...»).
2. Опишіть свої емоції (наприклад, «Я відчуваю розчарування»).
3. Опишіть конкретну ситуацію (наприклад, «коли ти забуваєш про наші плани»).

4. Висловіть свою потребу або прохання (наприклад, «Мені важливо, щоб ми разом планували наші дні») Приклад: «Я відчуваю розчарування, коли ти забуваєш про наші плани. Мені важливо, щоб ми разом планували наші дні». Учасниці діляться на пари. Кожна пара отримує картку з прикладом ситуації для обговорення (наприклад, «Ти забув про нашу зустріч» або «Ти не допомагаєш мені з домашніми обов'язками»).

Завдання пар: одна учасниця грає роль «себе», інша — роль «партнера». «Себе» висловлює свої почуття, використовуючи «Я-повідомлення». «Партнер» реагує на «Я-повідомлення», використовуючи активне слухання.

Після розіграшу учасниці міняються ролями.

Вправа 3. Емоційна підтримка

Мета: навчитися підтримувати партнера в емоційн складних ситуаціях.

Тривалість: 20 хвилин

Обладнання: папір, ручки, картки з прикладами ситуацій для обговорення

Хід роботи

Психолог коротко пояснює основні принципи емоційної підтримки:

- Слухайте уважно: Дайте партнеру можливість висловити свої емоції.
- Показуйте розуміння: Використовуйте фрази, які показують, що ви розумієте почуття партнера (наприклад, «Я розумію, що ти відчуваєш»).
- Пропонуйте підтримку: Запитайте, як ви можете допомогти (наприклад, «Що я можу зробити, щоб підтримати тебе?»).

Учасниці діляться на пари. Кожна пара отримує картку з прикладом ситуації для обговорення (наприклад, «Я відчуваю стрес через роботу» або «Мені важко через конфлікт з друзями»).

Завдання пар: одна учасниця грає роль «себе», інша — роль «партнера». «Партнер» описує ситуацію, яка викликала негативні емоції. «Себе» намагається підтримати партнера, використовуючи техніки активної слухаючої комунікації та емпатії. Після розіграшу учасниці міняються ролями.

Рефлексія: перед вами лежить зображення валізи, кожна учасниця має на обороті написати яка інформація була корисна і яку вона забере з собою (зображення валізи).

Домашнє завдання: протягом тижня практикуйте активне слухання та “Я-повідмлення” у спілкуванні з партнером. Запишіть свої спостереження у щоденник.

Прощання: Дякую за відгук, чекаю вас на наступному занятті.

Заняття № 6

Тема: «Любов та повага до себе»

Мета: допомогти учасницям усвідомити важливість любові та поваги до себе, навчити практикам самопілкування на самоприйняття.

Завдання: розвинути самопізнання, навчитися самопіклуванню, підвищити самоповагу, зменшити рівень самокритики.

Тривалість: 1 година 30 хвилин

Базові поняття: любов до себе, самоповага, сампіклування, самоспівчуття.

Привітання: Доброго дня! Сьогодні ми будемо з вами вчитися любити і поважати себе. Мета: допомогти вам усвідомити важливість любові та поваги до себе, навчити практикам самопілкування на самоприйняття.

Правила заняття: пунктуальність, конфіденційність, повага, бути активними, готовими працювати над собою та тихий режим телефону.

Очікування: краще розуміння важливості любити себе, навчитися практикам самопіклування та самосприйняття, зниження рівня самокритики.

Вправа 1. Щоденник вдячності

Мета: навчитися цінувати себе та свої досягнення

Тривалість: 20 хвилин

Обладнання: папір, ручки

Хід роботи

Учасниці отримують аркуші паперу або блокноти. Психолог пропонує їм записати 3 речі, за які вони вдячні собі сьогодні (наприклад, «Я вдячна собі за

те, що знайшла час для відпочинку»). Потім учасниці записують 3 речі, за які вони вдячні у своєму житті загалом (наприклад, «Я вдячна за свою сім'ю», «Я вдячна за своє здоров'я»). Учасниці діляться своїми записами з групою (за бажанням). «Що було найскладнішим у цій справі?» «Які нові ідеї ви відкрили для себе?»

Вправа 2. Практика самопіклування

Мета: навчитися піклуватися про себе.

Тривалість: 20 хвилин

Обладнання: папір, ручки

Хід роботи

Учасниці отримують аркуші паперу та записують 10 речей, які приносять їм задоволення та допомагають відпочивати (наприклад, прогулянка, читання, медитація, прийняття ванни, заняття спортом).

Учасниці складають план, як вони можуть включити ці практики у свій щоденний графік. Виділяти щодня хоча б 15–30 хвилин для самопіклування.

Планувати більш тривалі заходи на вихідні (наприклад, поїздка на природу, відвідування спа). Учасниці діляться своїми планами з групою.

Вправа 3. Самоспівчуття

Мета: Навчитися бути доброю до себе в складних ситуаціях.

Тривалість: 20 хвилин

Обладнання: картки з прикладами ситуацій, папір, ручки

Хід роботи

Кожна учасниця отримує картку з описом складного життєвого прикладу.

Учасниці записують, як би вони підтримали себе в цій ситуації. Після написання учасниці можуть поділитися своїми відповідями в групі (за бажанням).

Група обговорює, як самоспівчуття може допомогти зменшити стрес та покращити емоційний стан.

Питання для обговорення:

- Як ви почувалися, коли писали слова підтримки для себе?

- Чи легко вам було знайти добрі слова для себе?
- Як ви думаєте, чому ми часто критикуємо себе замість того, щоб підтримати?
- Як самоспівчуття може вплинути на ваше ставлення до життєвих труднощів?

Рефлексія: перед тим, як ми попросаємося, давайте сядемо в коло і я попрошу кожного висловитися з приводу сьогоднішнього заняття, розкажіть, що вам сподобалося, де ви зазнали труднощів.

Домашнє завдання: протягом тижня ведіть щоденник, записуючи 3 речі, за які ви були вдячні цього дня. Також додаткове завдання написати “Лист до себе”. У листі висловіть підтримку та розуміння.

Прощання: Дякую за зворотний зв'язок, я вдячна вам за вашу активність та включеність, не втрачайте своєї мотивації. До наступної зустрічі!

Заняття № 7

Тема: «Мотивація та віра в себе».

Мета: сприяти розвитку внутрішньої мотивації та міцної віри в себе.

Завдання: активізувати особистісні сили та внутрішні джерела мотивації, сформувати індивідуальну систему самопідтримки, допомогти визначити та усунути психологічні бар'єри (страхи, сумніви).

Тривалість: 1 година 30 хвилин

Базові поняття: самофективність, внутрішня мотивація, ресурсний стан.

Вітання: Доброго дня! Сьогодні наша тема «Мотивація та віра в себе».

Мета: сприяти розвитку внутрішньої мотивації та міцної віри в себе.

Правила заняття: пунктуальність, конфіденційність, повага, бути активними, готовими працювати над собою та тихий режим телефону.

Очікування: зростання самовпевненості, розвитк мотивації, зменшення впливу “внутрішнього критика”, відчуття групової підтримки.

Вправа 1. Моя сила зараз

Мета: створити атмосферу довіри та відкритості, допомогти учасникам зсередитись на заняття та відчути власні ресурси.

Тривалість: 15 хвилин

Обладнання: картки

Хід роботи

Зараз ми почнемо з простої, але важливої вправи. Закрийте очі на кілька секунд, прислухайтеся до себе. Постарайтесь відчуті: який мій основний ресурс сьогодні? Що мені дає силу?" Кожна жінка отримує картку з незавершеними реченнями: "Зараз я відчуваю свою силу в..." (наприклад: у своїй наполегливості/вмінні слухати/креативності) "Сьогодні я хочу посилити свою віру в..." (наприклад: вміння говорити "ні"/здатність досягати цілей) . Учасниці по черзі діляться лише одним із заповнених речень (на їх вибір).

Вправа 2. Карта моїх перемог

Мета: допомогти жінкам візуалізувати свої досягнення, показати зв'язок між різними сферами життя, створити відчуття прогресу та власної компетентності.

Тривалість: 25 хвилин

Обладнання: папір , кольорові маркери, олівці.

Хід роботи

Поділіть аркуш на 3 частини – це ваші особисті території. Кожна з них відображає ваш успіх у різних сферах.

Гора досягнень (професійні успіхи): які професійні перемоги ви пам'ятаєте? Навіть невеликі?

Озеро спокою (навички самопідтримки): які ситуації ви пережили, залишаючись у рівновазі?

Міст сміливості (подолання страхів): коли ви зробили щось, хоча було страшно?

- Обміняйтесь картами з партнеркою
- Знайдіть 2 схожі риси у ваших історіях
- Обговоріть: як цей досвід допомагає вам зараз?

Вправа 3. Розмова з внутрішнім критиком

Мета: виявити автоматичні негативні думки, навчитись переформатовувати критику на підтримку, створити особисті мантри для щоденного використання.

Тривалість: 20 хвилин

Обладнання: папір, ручки

Хід роботи

Напишіть 3 фрази, які часто "озвучує" ваш внутрішній критик

(Наприклад: "Ти не досить хороша", "Це безглузда ідея")

Відповідь мудрої себе:

- Напишіть реальні контраргументи для кожної фрази

(Наприклад: "Я вчилася на помилках і тепер знаю більше")

. Створення мантр:

- Перетворіть ваші відповіді на короткі життєві принципи

(Наприклад: "Я маю право вчитись", "Моя думка важлива")

Груповий обмін :

- Добровільно поділіться однією мантрою, яка вас особливо вразила

Шаблон, якщо важко:

"Коли я думаю __, я нагадую собі _____"

Не потрібно "вірити" у мантру – достатньо почати її використовувати

Приклад завершеної роботи:

→ Критик: "Ти ніколи не доводиш справи до кінця"

→ Відповідь: "Я завершила ___ проектів. Зараз я вмю розпоряджатись часом"

→ Мантра: "Я завершую те, що для мене важливе"

Рефлексія: перед тим, як ми попрощаємося, давайте станемо в коло і якщо маєте бажання взятися за руки. Зараз кжна учасниця зробить крок уперед та скаже такі слова: "Сьогодні я дізналась про себе... Я обіцяю собі...". Після ми усією групою підтримуємо словами "Ми віримо в тебе!".

Отже, хочу щоб ви пам'ятали, це коло залишається з нами – ви завжди можете згадати цю підтримку в складний момент. Давайте зробимо глибокий вдих-видих та скажемо "Я варта своїх мрій!"

Прохання на наступне заняття взяти ваші щоденники спостереження.

Прощання: Усього доброго, побачимося на наступному занятті.

Заняття №8

Тема: «Створення особистого плану розвитку та гармонії в житті»

Мета: об'єднати всі набуті знання та навички для створення персональної стратегії гармонійного життя.

Завдання: систематизувати ключові інсайти усіх занять, виявити особисті програми розвитку на найближчі 3 місяці та закріпити навички самопідтримки в стресових ситуаціях.

Тривалість: 1 година 30 хвилин

Базові поняття: життєвий баланс, ресурсний стан, персональні кордони.

Вітання: Доброго дня! Сьогодні наше останнє заняття на тему «Створення особистого плану розвитку та гармонії в житті». Ми виконаємо 2 вправи після чого зробимо підсумки усіх модулів, ваших змін та проведемо аромамедитацію.

Мета: об'єднати всі набуті знання та навички для створення персональної стратегії гармонійного життя.

Правила заняття: пунктуальність, конфіденційність, повага, бути активними, готовими працювати над собою та тихий режим телефону.

Очікування: чіткий план дій для подальшого розвитку, відчуття фінішу та готовності до нових кроків.

Вправа 1. Мій шлях

Мета: візуалізувати та інтегрувати досвід, отриманий під час психокорекції.

Тривалість: 10 хвилин

Обладнання: папір, олівці, маркери

Хід роботи

Пропоную вам намалювати символічну карту свого розвитку протягом усього часу. Вона може включати:

- 3 найважливіші інсайти (наприклад: "Зрозуміла, що маю право на відпочинок")

- 1 зміну, яку вже впровадили в життя (наприклад: "Почала говорити 'ні'")

- Образ-символ свого росту (наприклад: гора, міст, дерево).

Психологічний ефект:

- Структурування досвіду – допомагає усвідомити прогрес
- Підтвердження змін – крізь конкретні приклади
- Підготовка до завершення – плавний перехід до підсумків

Вправа 2. Мої 3 кроки вперед

Мета: сформувати індивідуальний план подальшого розвитку.

Тривалість: 10 хвилин

Обладнання: папір, ручки

Хід роботи

Кожна учасниця записує на картках:

1. Навичка для розвитку (наприклад: "Вміння делегувати")
2. Конкретна ситуація для застосування ("Коли чоловік не допомагає по дому")
3. Спосіб самопідтримки ("Повторювати: 'Я заслуговую на допомогу'")

Приклад:

1. Навичка: Висловлювати потреби без почуття провини
2. Ситуація: Коли відчуваю, що перевантажена
3. Підтримка: Запитувати себе: "Що я відчуваю зараз?"
 - Добровільне озвучення одного кроку
 - Група додає 1 слово підтримки для кожної (наприклад: "Так!", "Ти зможеш!")

Важливий акцент на реальних дрібних кроках, а не глобальних цілях та підкреслити, що це особистий компас – його можна коригувати.

Вправа 3. Підсумки модулів: групова дискусія "Наші відкриття"

Мета: підсумки роботи над собою

Тривалість: 30 хв

Обладнання: ватман, маркери

Хід роботи

На дошці на плакаті є 7 тематичних колонок, які відповідають темам занять. Учасниці по черзі записують по 1 найважливішому висновку до кожної теми.

Питання для дискусії:

"Яка тема була для вас найнеочікуванішою? Чому?"

"Яке заняття викликало найбільший опір? Що це говорить про вас?"

"Як змінилися ваші щоденні реакції після тренінгу? Наведіть приклад"

- Кожна учасниця ділиться однією зміною, яку помітили у них близькі.

- Психолог фіксує на дошці під заголовком "Наш видимий вплив".

Вправа 4. Аналіз домашнього завдання.

Мета: підвести особисті підсумки спстережень, виявити закономірності в емоційних реакціях, закріпити практику самрефлексії.

Тривалість: 15 хвилин

Обладнання: щоденники, плакат

Хід роботи

Кожна учасниця:

- Переглядає свій щоденник

- Вибирає 2 найважливіші записи:

- 1, що викликав найбільше здивування

- 1, що показує її прогрес

2. Груповий обмін

- Добровільно ділимося одним відкриттям зі щоденника

- Психолог фіксує ключові фрази на дошці

3. Висновки

- Найпоширеніші тренди ("Багато хто помітила зв'язок між...")

- Практичні рекомендації для продовження ведення

Вправа 5. Завершальний ритуал. Аромамедитація "Очищення та натхнення"

Мета: зняття емоційної напруги та заспокоєння

Тривалість: 10 хвилин

Обласнання: музика (легкі звуки природи та тихий інструментал), палочки пало санто.

Хід роботи

Перед медитацією провести опитування чи хтось має алегрію

Підготовка простору

- Запаліть палочку пало санто, дайте полум'ю розгорітися 10-15 секунд.
- Потім загасите полум'я, залишивши тліти. Обведіть димом простір навколо групи (або кожна учасниця робить це над собою).

Дим пало санто очищає простір і наші думки. Вдихайте його аромат – це запах землі, сонця та свободи...

Закрийте очі. Уявіть, як дим забирає ваші сумніви, страхи, втому. Відпустіть їх легко, без зусиль. Тепер уявіть золоте світло, яке входить у вас разом з димом. Воно наповнює вас силою, сміливістю, ясністю. Сформулюйте внутрішньо один намір на найближчий місяць. Наприклад: 'Я відкрита до нових можливостей'. Почуйте своє тіло. Пошевеліть пальцями. Відкрийте очі, коли будете готові.

Обмін одним словом про відчуття (наприклад: "легкість", "тепло", "ясність").

Рефлексія: Отже, психокорекція підійшла до кінця. Зараз я попрошу вас поділитись думками та емоціями, які ви прожили за цей період. Дякую за співпрацю, ви всі молодці і у вас все вийде. Зараз я хочу вручити кожній із вас сертифікат вашої сили.

Прощання: Усім дякую, до побачення. І пам'ятайте, ви – авторки свого життя.