

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут педагогіки і психології  
Кафедра психології

**Крятова Анна Сергіївна**  
**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОБРАЗУ Я ЖІНОК ІЗ РІЗНИМИ**  
**РЕПРОДУКТИВНИМИ УСТАНОВКАМИ**

Спеціальність: 053 Психологія  
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

\_\_\_\_\_ Т. І. Щербак,  
кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології  
“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2021 року

Виконавець

\_\_\_\_\_ А. С. Крятова  
“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2021 року

Суми 2021

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОБРАЗУ Я ЖІНОК ІЗ РІЗНИМИ РЕПРОДУКТИВНИМИ УСТАНОВКАМИ</b>	<b>6</b>
1.1. Образ Я як предмет психологічного аналізу у теорії і практиці вітчизняних і зарубіжних психологів	6
1.2. Сутність та особливості репродуктивних установок жінок	15
Висновки до розділу 1	28
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОБРАЗУ Я ЖІНОК ІЗ РІЗНИМИ РЕПРОДУКТИВНИМИ УСТАНОВКАМИ</b>	<b>30</b>
2.1. Методичне забезпечення дослідження психологічних особливостей образу я жінок із різними репродуктивними установками	30
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей образу я жінок із різними репродуктивними установками	33
2.3. Програма психокорекції образу Я жінок із різними репродуктивними установками	43
Висновки до розділу 2	49
<b>ВИСНОВКИ</b>	<b>51</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	<b>53</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	<b>61</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасній Україні спостерігається найвищий рівень депопуляції серед європейських країн. Прогноз розвитку демографічної ситуації свідчить про збереження негативних тенденцій, зокрема Концепція Загальнодержавної програми «Здоров'я–2020: український вимір» вказує на від'ємний приріст населення. Рівень смертності істотно перевищує народжуваність (в 1,4 рази). Навіть за умов повної реалізації репродуктивних установок показники народжуваності не зможуть сягнути рівня необхідного для простого заміщення.

Істотним виявляється вплив негативних факторів на репродуктивну поведінку, зокрема вільне ставлення до шлюбу, низький рівень репродуктивної культури, високі показники переривання вагітності, зміна моделей сімейних стосунків, зростання кількості позашлюбних народжень, збільшення девіантних форм материнства та батьківства, наявність стресових ситуацій та психоемоційне навантаження, кризові суспільні явища.

Це вказує на необхідність регулювати репродуктивну поведінку, оскільки наявні резерви недостатні для забезпечення відтворення населення. Подолання зазначених негативних тенденцій можливе за умов підсилення інституту родини та збільшення державної підтримки молодих сімей. Першочерговими постають задачі вивчення репродуктивної поведінки, визначення факторів вибору різних репродуктивних стратегій, вибору оптимальних шляхів управління процесом відтворення населення, розробки засобів впливу та корекції в сфері народжуваності й батьківства, підготовки до усвідомленого батьківства і материнства.

Дані проблеми гостро поставили питання про необхідність вивчення психологічних особливостей образу Я жінок, оскільки останній справляє значний вплив на формування репродуктивних установок.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Образ Я та самосвідомість особистості були предметом дослідження таких вітчизняних учених, як

Б. Г. Ананьєв, І. Д. Бех, Л. І. Божович, О. Є. Гуменюк, І. С. Кон, О. П. Сергєєнкова, О. Т. Соколова, В. В. Столін, Т. М. Титаренко, А. В. Фурман, С. Г. Якобсона зарубіжних учених: Р. Бернс, Е. Еріксон, Ч. Кулі, Т. Лірі, Б. Лонг, Дж. Мід, К. Роджерс та ін.

Вивченню репродуктивних установок присвятили свої праці: А.А. Белов, Т.Б. Гудкова, А.Ю. Денисов, Д.О. Калиніченко, О.М. Калачікова, О.В. Короленко, Д.П. Мельничук, М. М. Родштейн, Д. Г. Ротман.

Окреслені нами тенденції загострюють важливість дослідження психологічних особливостей образу Я жінок із різними репродуктивними установками.

#### **Мета та завдання дослідження:**

**Мета:** теоретично вивчити та емпірично дослідити психологічні особливості образу Я жінок із різними репродуктивними установками.

#### **Завдання:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми образу Я жінок із різними репродуктивними установками.
2. Емпірично дослідити психологічні особливості образу Я жінок із різними репродуктивними установками.
3. Розробити психокорекційну програму, спрямовану на оптимізацію образу Я жінок із різними репродуктивними установками.

**Об'єкт:** образ Я особистості.

**Предмет:** психологічні особливості образу Я жінок із різними репродуктивними установками.

#### **Матеріали та методи.**

З метою реалізації поставлених завдань використовувався наступний комплекс теоретичних та експериментальних методів:

*теоретичні:* аналіз, синтез, узагальнення, класифікація та систематизація сучасних наукових та емпіричних досліджень психологічних особливості образу Я жінок із різними репродуктивними установками;

*емпіричні методи:*

- 1) методика «Хто Я?» (М. Куна, Т. Макпартленда);
- 2) методика Дембо-Рубінштейн (модифікація Прихожан);
- 3) Методика «Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї» В.В. Бойко у модифікації О.С. Каримової;
- 4) Опитувальник вивчення репродуктивних установок О.С. Каримової;
- 5) Рольовий опитувальник дітонародження (РОД) М.Н. Родштейн.

### **Теоретичне і практичне значення роботи.**

Отримані результати можуть використовувати для подальшого вивчення репродуктивної поведінки, факторів впливу і формування установок, норм, традицій. Розроблена програма може використовуватися при центрах планування сім'ї з метою корекції різних аспектів репродуктивної поведінки жінок.

**Апробація результатів та публікації.** Основні теоретичні положення магістерської роботи доповідалися на конференціях:

- VII Міжнародна науково-практична конференція "Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя" (18-20 травня 2021 року);
- XI Міжнародна науково-практична конференція студентів, аспірантів та молодих вчених «Молодь у сучасній психології: етнічна самосвідомість та міжетнічна взаємодія» (22-23 квітня 2021 р., м. Суми).

Результати магістерського дослідження також було представлено в публікації:

- Крятова А. С. *Психологічні особливості образу Я вагітних. Молодь у психології: етнічна самосвідомість та міжетнічна взаємодія: збірник наукових праць* / [за ред.: Кузікової С. Б., Пасько К. М., Вертея А. В. та ін.]. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. – 189 с., 18-20.

**Структура та обсяг роботи.** Магістерська робота складається із вступу, 2-х розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел з 84 найменувань, 1 додатку. Основний зміст викладено на 52 сторінках комп'ютерного набору, містить 4 таблиці та 5 рисунків. Повний обсяг роботи – 97 сторінок.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОБРАЗУ Я ЖІНОК ІЗ РІЗНИМИ РЕПРОДУКТИВНИМИ УСТАНОВКАМИ

#### 1.1. Образ Я як предмет психологічного аналізу у теорії і практиці вітчизняних і зарубіжних психологів

У світлі сучасних наукових досліджень вивчення образу Я набуває особливого значення, оскільки ця тема прямо пов'язується дослідниками з проблемою взаємовідносин між подружніми партнерами, ставленням до вагітності, до народження та виховання дітей.

Образ Я постає як комплекс динамічних характеристик, що має ознаки процесуальності та одночасно є результатом процесу самоусвідомлення. В науковій літературі існує багато різних підходів щодо цього феномену, що спираються на різні його аспекти та по різному визначають його сутність: 1) образ Я як когнітивний компонент, тобто конструкт, який є результатом пізнавальної діяльності людини (М. Й. Боришевський [7], Л. В. Долинська та ін.); 2) образ Я як система особистісних ставлень до себе (А. Г. Асмолов, І. Д. Бех [5] та ін.); 3) образ Я як процес самосвідомості (А. В. Петровський, М. Г. Ярошевський [54] та ін.).

Проблематика даного феномену в науковій літературі розкривається виходячи з його структури та змісту; впливу на процес соціально-психологічної адаптації; внутрішньо особистих конфліктів, що ним спровоковані.

В нашому дослідженні образ Я розглядається як більш чи менш усвідомлена динамічна сукупність всіх уявлень індивіда про себе, що є основою взаємодії з іншими та оточуючим середовищем.

Така система самоуявлень розкриває неповторні особистісні риси, характеристики та властивості. Наявність такої системи узагальнених уявлень про себе свідчить про досягнення особистістю зрілого усвідомлення своєї суті. Образ Я є каркасом, що об'єднує різні властивості особистості, що є внутрішньо підпорядкованими, відносна однорідними, спрямованими. Ця система самоуявлень розглядається як результат власних самооцінок, домагань, соціально-психологічних очікувань і оцінки іншими.

Вереїна Л.В. пропонує виділяти такі напрямки у вивченні образу Я: 1) логіко – гносеологічний (розглядається зміст образу Я та його взаємозв'язки з іншими феноменами); 2) генетичний (вивчається процес становлення і розвитку образу Я); 3) конкретно-історичний та змістовний (визначаються історичні передумови конкретних особливостей образу Я в залежності від особливостей життєдіяльності); функціональний (орієнтований на вивчення функцій образу Я) [14, с.30-31].

В рамках психоаналітичних досліджень образ Я розглядався як феномен, що тісно пов'язаний з тілесними переживаннями. Не дивлячись на те, що З. Фрейд визнавав значущість соціальних зв'язків для психічного розвитку особистості, виводив він їх з біологічного єства людини. Психоаналітик стверджував, що особливо важливим етапом становлення особистості є формування «над-Я», а його розходження з «Я» призводить до внутрішньоособистісних конфліктів [77, с.240].

Більшої вагомості соціальним факторам, порівняно з біологічними, у процесі формування образу Я, надавав автор психосоціальної концепції Е. Еріксон. К. Хорні відмежовувала «актуальне Я», «ідеальне Я» від «реального Я»; на думку дослідниці в структурі образу Я наявні знання про себе (когнітивний компонент) та ставлення до себе (оціночний компонент), перший має бути реальним та відповідати дійсності [82, с.167].

Отже, дослідники психоаналітичного напрямку обстоювали позицію, що образ Я формується на основі біологічних та тілесних переживань.

У. Джеймс вивчав образ Я з погляду його функціонального призначення. Зокрема, він визначав образ Я як окремий структурний компонент самосвідомості, основною функцією якого є пристосування до навколишнього середовища. В межах «Я» він виділяв «Я те, що пізнає» і «пізнаване Я», та описував такі модальності Я: «духовне Я», «соціальне Я» «фізичне Я» і «матеріальне Я» [26, с.138].

В рамках гуманістичного напрямку (К. Роджерс [59], Г. Оллпорт [52]) образ Я постає системою самосприйняття. Гуманісти стверджують, що така система є цілісністю взаємозв'язків внутрішнього функціонування та взаємодії з навколишнім.

На думку К. Роджерса образ Я є результатом взаємодії особистості з середовищем. Піком її прагнення до самоактуалізації є актуалізація власного Я. В межах образу Я К. Роджерсом було виділено два компоненти: когнітивний (об'єктивні характеристики) та афективний (ставлення до себе та своїх особливостей). Основними модальностями, серед виділених в образі Я К. Роджерсом, є наступні: Реальне Я (система уявлень людини про саму себе, властивості, які вона приписує собі в конкретний момент життя [59].

Реальне Я ситуативне і формується на основі досвіду. Виконує мотивуючу функцію, визначає вибір цілей і рівень домагань; адаптивну функцію, забезпечуючи регуляцію поведінки відносно актуальних ситуацій), Ідеальне Я (бажаний образ себе), Соціальне Я (норми, цінності, погляди, способи поведінки). Відповідність цих модальностей одна одній розглядається науковцем як позитивний образ Я, що сприяє соціальній адаптації [59].

Ідеальний образ Я характеризує бажані властивості особистості, що на даний момент не характерні особистості, тобто це уявлення, що на даний момент виходять за межі реального. Даний компонент образу Я розкривається як мета особистості, її прагнення.

Розходження «ідеального Я» і «реального Я» вказують на існування внутрішньоособистісного конфлікту. В розріз з даною думкою ідуть ідеї, представників когнітивної психології (Дж. Міллер, Дж. Брунер [57]) згідно з

якими розходження Я-реального та Я-ідеального є необхідним для нормального розвитку особистості. Їх дослідження підтверджують, що розходження Я-реального та Я-ідеального є свого роду показником соціальної зрілості.

Протистоять ідеям гуманістів та когнітивістів тлумачення інтеракціоністів (Ч. Кулі [41], Дж. Мід [46] та ін.) – вони головну роль у формуванні образу Я відводять суспільству та соціальній взаємодії. Ч. Кулі стверджував, що система уявлень особистості про себе формується при взаємодії з навколишніми, через механізм «дзеркального Я». Образ Я утворюється через співвідношення самооцінки та оцінки суспільства [46, с. 248].

Дж. Мід вважав, що образ Я завжди відділяється від образу Ми, тобто є його похідною і формується під впливом взаємодії з соціумом [46]. Тобто, система уявлень про себе формується згідно з тим, як до особистості ставляться оточуючі. За Ч. Кулі структурно образ Я складається з: 1) уявлень про те, якою особистістю здається іншим; 2) уявлень про оцінку інших; 3) уявлень, що в основі мають відчуття гордості/приниження. На думку вченого ситуативні образи складають схема тіла та усвідомлювані і неусвідомлювані психічні складові.

Таким чином, інтеракціоністи розглядали образ Я як результат отримання від інших інформації про себе.

Проблема розвитку Я-концепції широко висвітлена Р. Бернсом [4], який визначив її як сукупність установок особистості на себе, котра містить три головних компонента: когнітивний, емоційно-оцінковий, поведінковий. Таким чином, образ Я зведено до когнітивної складової Я-концепції.

Х. Маркус розглядає образ Я як сукупність «Я-схем» за допомогою яких упорядковується попередній досвід, тобто це таке когнітивне узагальнення про себе, що отримане з минулого досвіду та організовує і контролює переробку інформації про себе [83].

І.С. Кон називав «рефлексивним Я» процеси і механізми самосвідомості, в ході яких розвивається та формується система уявлень про себе. Охарактеризувати рефлексивне Я можна за: виразністю уявлень, мірою їх важливості, їх послідовністю, узгодженістю [37].

І.С. Кон говорив, що особистість має багато Образів себе в залежності від ситуації [37]. М. Розенберг називав таке різноманіття уявлень про себе модальностями, зокрема він виділяв: «справжнє Я», «динамічне Я», «фантастичне Я», «майбутнє Я», «ідеалізоване Я». Порівнювати рівні самосвідомості людей М. Розенберг пропонував за такими критеріями: 1) когнітивна складність та диференційованість; 2) значущість образу Я; 3) цілісність/суперечливість образу Я; 4) стабільність; 5) прийняття/неприйняття себе [84].

В. В. Столін [72] та А. В. Петровський [54] виокремлюють в образі Я дві основні складові: знання про себе та самоствавлення. А. В. Мудрик же наголошував, що оцінка себе та власних характеристик може суперечити образу Я [48].

Не дивлячись на різне тлумачення образу Я, багато дослідників сходяться у своїх думках щодо структурно-функціональних особливостей образу Я. Найчастіше науковці (Р. Бернс [4], А.В. Петровський [54], О.Т.Соколова [70, 71], І.І. Чеснокова [79]) дотримуються підходу, в межах якого в образі Я виділяють 3 основні складові: когнітивний (знання про свої якості, здібності та ін.), емоційно-оціночний (самооцінка, самоствавлення, самоповага, самоприпониження і т.д.) і поведінковий (самоконтроль, впевненість у собі, активність та ін.).

Всі аспекти взаємодіють між собою та визначають поведінку особистості.

Образ Я є поліфункціональною системою. Головним чином, образ Я постає як механізм зворотного зв'язку, необхідний для забезпечення відчуття цілісності й інтегрованості індивіда. М. Й. Боришевський [7] зазначав, що образ Я є регулятором поведінки особистості, забезпечує її самототожність та самоідентичність. В. Сафін також акцентує свою увагу на тому, що образ Я

істотно впливає на активність суб'єкта через реалізацію таких функцій: самоствердження, самосхвалення, самооцінку, саморегуляцію, самоспонування [65, с. 72].

Регулятивна функція образу розкривається через мотивацію майбутньої поведінки, визначаючи процес цілепокладання (Х. Маркус і П. Нуріус [83], Ф. Хоппе).

Розглянувши структурно-функціональні особливості образу Я, переходимо до аналізу розвитку образу Я. Становлення та розвиток образу Я відбувається на основі накопичення та диференціації пізнавальних уявлень особистості про себе і ставлення до них інших. За рахунок цього відбувається упорядкування інформації про себе у певну схему.

Образ Я особистості є динамічним утворенням, що розгорнуте у часі та має три часові модальності: 1) актуальне «Я»; 2) ретроспективне «Я»; 3) проспективне «Я». Окрім цього, наявні і інші модальності, зокрема: реальне Я; відображене Я; ідеальне Я; можливе Я; належне Я.

Р.Бернс [4], в межах модальностей виділяє різні аспекти Я: «Я фізичне», «Я розумове», «Я емоційне», «Я соціальне», «Я професійне».

Розвиток та трансформація образу Я – важкий і суперечливий процес пізнання людиною самої себе. Питання про стабільність та пластичність образу Я в сучасній психології не вирішується однозначно. Більшість вітчизняних дослідників (Б. Г. Ананьєв, Л. І. Божович, П. Р. Чамата) зазначають, що образ Я трансформується все життя: у дитинстві переважають процеси диференціації між Я і зовнішнім середовищем, дорослішаючи людина інтегрує знання про себе спираючись на самооцінювання та оцінку себе іншими. І. І. Чеснокова зазначає, що спочатку образ Я утворюється на основі усвідомлення оцінок інших, а вже потім як співвідношення оцінок інших та власних [79].

О.М. Леонтьєв вказував на існуючі протиріччя між мінливістю людини і стійкістю її як особистості [42]. І.І. Чеснокова акцентувала увагу на тому, що особистість змінюється, однак зберігає при цьому свої особливості та

унікальність [79]. При виникненні змін в образі Я збалансованість всієї системи Я знаходиться під загрозою. Порушення стійкості і цілісності уявлень про себе особистості призводить до порушення її функціонування. Стійкість власної особистості є цінною для людини і охороняється завдяки включенню механізмів захисту.

Таким чином, в руслі багатьох напрямків психологічних досліджень представники різних течій давали своє визначення образу Я, визначали структуру, компоненти, модальності, аспекти образу Я. Та, разом із тим, образ Я тісно пов'язаний із специфічними феноменами та періодами життя, зокрема репродуктивними установками особистості та готовністю до народження дітей.

Висока самооцінка за умови об'єктивного критичного ставлення до себе – ознака здорової, приймаючої себе особистості. Адекватна самооцінка, впевненість у собі необхідні для побудови конструктивних репродуктивних установок. Тоді як, неадекватна самооцінка у жінок може набувати характер психологічного захисту.

Жінки, яким характерна адекватна самооцінка, інтернальний локус контролю, середній рівень тривожності, мають високий рівень готовності до материнства і здатні протистояти впливу негативних зовнішніх факторів, що ускладнюють формування материнської сфери. В силу цього жінка з вказаними характеристиками відчуває себе комфортно в стані вагітності, володіє оптимальним рівнем фрустраційної толерантності в конфліктних ситуаціях, високим почуттям відповідальності за себе і свою дитину. Її репродуктивною установкою є орієнтація на народження 1-2 дітей. Її властивий реальний погляд на майбутні події – пологи, догляд за дитиною, перспективи її виховання і навчання.

Жінки з адекватною самооцінкою мають гармонійні стосунки у сім'ї та вагітність, бажану обома членами подружжя [51, с.36]. Такі жінки мають високий рівень суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями, а значить, ступінь їх психологічної готовності та репродуктивні

установки будуть залежати від результатів їх власних дій, самоконтролю і самодисципліни навіть у разі невдач, що визначає високу міру відповідальності за себе і свою дитину.

Жінки, яким властива низька самооцінка частіше схильні до депресивних проявів, мають високий рівень конфліктності по відношенню до свого найближчого оточення, сприймають майбутнє материнство крізь призму страждань і невдач, виявляються найбільш чутливими до впливу негативних зовнішніх чинників, тобто їх репродуктивні установки є негативними за своїм характером.

Такого роду сензитивність до зовнішніх обставин сприяє формуванню негативних репродуктивних установок в силу наявних особистісних факторів. Це підтверджується дослідженням Л.М. Рудін, де йдеться про те, що високий рівень особистісної тривожності супроводжує песимістичний стиль мислення, а також в деяких випадках призводить до дезадаптивних поведінкових і когнітивних стратегій майбутньої матері. Такі жінки дуже часто мають проблеми у формуванні системи діадичних відносин "мат- дитя". У перспективі такі жінки відрізняються непевненістю в своїх силах виховувати дитину.

Крім цього, наявні особистісні якості, супутні адекватній самооцінці, а саме, інтернальний локус контролю і середній рівень тривожності сприяють формуванню репродуктивних установок на народження 1-2 дітей. Окремі соціальні фактори створюють сприятливі умови для формування позитивних репродуктивних установок, психологічної готовності до материнства – це зареєстрований шлюб, середній і вищий рівень доходу, наявність материнського досвіду. Однак, за наявності низької самооцінки ці фактори недостатньою мірою сприяють підтримці мотивації до ролі матері і можуть ігноруватися. Окрім цього, занижена самооцінка, несформоване «жіноче Я», неприйняття власної материнської ролі характерні для жінок з негативними репродуктивними установками та негативним образом майбутньої дитини. За наявності ж адекватної самооцінки потенційні матері можуть позитивно

ставитися до майбутнього материнства навіть при відносно низьких доходах і відсутності зареєстрованого шлюбу.

В.Р. Ушакова у своїх дослідженнях визначила основні зміни в структурі образу Я, що обумовлені особливостями психоемоційної сфери та сфери сімейних стосунків у жінок із різними репродуктивними установками й різним ступенем задоволеності шлюбом. Самоставлення особистості розглядалось автором як складноструктуроване психічне утворення, що структурно складається з таких факторів: самоповага, аутосимпатія і самоприниження, що, у свою чергу, містять цілий ряд специфічних за своїм змістом модальностей [76].

Часто у період юнацтва відбувається зміна у самосвідомості особистості і самоставленні. Так, ускладнений перебіг вагітності, незадоволеність шлюбом, сімейні негаразди та емоційне відхилення призводять до деформації особистості, обумовлюючи низьку самооцінку, високий рівень тривоги та негативне само сприйняття і, відповідно, навпаки [74].

Схожої думки дотримуються О. С. Васильєва, Е. В. Могилевська, які вважають, що ставлення до себе (і, зокрема, як дуже важливий аспект самоставлення ставлення до власного тіла), до батька дитини найбільше впливають на формування репродуктивних установок, перебіг вагітності, емоційний стан жінки і благополуччя дитини [10, с.137; 47, с.116].

Н.О. Кравцова також вказувала на відмінності у поведінці жінок з різним ставленням до народження дітей. Так, серед жінок з адекватним стилем достовірно переважають конструктивні Я-функції особистості: конструктивна агресія, конструктивна тривога, конструктивні зовнішнє і внутрішнє Я-відмежування, конструктивна сексуальність. У жінок з неадекватним стилем частіше реєструвалися деструктивна і дефіцитарна тривога, дефіцитарне зовнішнє Я-відмежування, деструктивне внутрішнє Я-відмежування, деструктивний нарцисизм, дефіцитарний нарцисизм і дефіцитарна сексуальність.

Згідно з О. Б. Сіраковською жінки з порушеннями репродуктивної функції мають ряд змін на фізіологічному, психо-фізіологічному і психологічному рівнях, що в свою чергу трансформує та формує образ Я в контексті всіх його структурних аспектів [67, с.193].

## **1.2. Сутність та особливості репродуктивних установок жінок**

Зацікавленість темою репродуктивних установок жінок зумовлена цілою низкою проблем репродуктивного здоров'я, зокрема: незадовільне соціальне становище громадян; недостатня соціальна захищеність у різних сферах; дискримінація жінок; підвищена смертність чоловіків репродуктивного віку порівняно з жінками; незадовільний стан здоров'я вагітних жінок; високий рівень штучного переривання вагітності; високий рівень смертності матерів та малюків; незадовільний стан здоров'я, високий рівень безпліддя та поширена онкогінекологічна патологія репродуктивних органів.

Ефективне функціонування репродуктивної системи значно детермінується умовами розвитку молоді та всебічної допомоги фахівців різних галузей, зокрема й психологів. Відтак нагальною постає потреба в наукових дослідженнях присвячених вивченню репродуктивних установок та репродуктивного здоров'я, загалом.

У концепції Д. Н. Узнадзе установка визначається через готовність до дії з реалізації потреби в об'єктивній ситуації. В межах же особистісного підходу установка розглядається як динамічний компонент розвитку особистості. Постаючи у якості мотиваційного компонента формування суб'єктивної психологічної готовності до діяльності, установку визначають як системне утворення інтеграції цінностей, орієнтації, уявлень, що відображають загальну спрямованість особистості [75, с. 346].

Зміщаючи акцент феномену установки на сферу репродукції, зазначимо, що В. А. Борисов в межах системного підходу інтерпретував репродуктивну установку як складову репродуктивної поведінки – соціальної системи дій та відносин, що опосередковують народження чи відмову від народження дитини у шлюбі чи поза шлюбом. Разом з репродуктивними установками до складу репродуктивної поведінки входять норми та мотиви, які знаходяться у внутрішній взаємодії і схильні до впливу зовнішнього середовища [6, с.39].

В своїх наукових працях Калиниченко Д.О. визначає репродуктивну поведінку як установку щодо дітності, яка орієнтована на досягнення головного результату репродуктивної поведінки – народження дітей, а також це установка на практику контрацепції [33].

Зміст даного феномену науковець вбачає в психічній регуляції поведінки особистості, схильності її до певних дій, детермінованих позитивним або негативним ставленням до народження дітей та їх кількості.

Розглядаючи репродуктивну установку змістовно, можемо констатувати, що ціннісна орієнтація ставлення до дитини є однією з головних її складових. Розвиток установки, що зорієнтована на цінність дитини, залежить від типу жіночої ідентичності як якості матері. Родштейн М. зазначає, що репродуктивна установка жінок з фемінною ідентичністю відрізняється різноманіттям репродуктивних уявлень в яких домінують уявлення з семантикою репродуктивного оптимізму, бажаності материнської ролі та віри в її успіх.

Калачікова О.М., Короленко О.В. визначають репродуктивну установку як систему дій та відносин, що опосередковують народження певної кількості дітей або відмову від дітонародження, що регулюється біологічними, економічними, психологічними та соціальними факторами [32, с.97].

Мельничук Д.П. тлумачить репродуктивну установку як понятійну систему, що відображається в конкретних діях особистості щодо народження певної кількості дітей або уникнення цього. Репродуктивні установки за

твердженням науковця справедливо розглядати як позитивне/негативне ставлення до демографічних проблем [45].

Репродуктивні установки – це кількісна характеристика потреби у дітях. Репродуктивні установки, мотиви та норми разом становлять репродуктивну поведінку – дію, орієнтовану на задоволення потреб у дітях.

Гудкова Т.Б. зазначає, що в репродуктивні наміри входить не тільки кількість дітей, а й час, черговість їх народження. На формування репродуктивних намірів населення впливають два основних чинники, що протидіють один одному: 1) мотиви, що спонукають до народження дитини і 2) мотиви, що сприяють відкладанню батьківства [18, с.94].

В репродуктивних намірах відображається «старіння» вікової моделі народжуваності, характерне для багатьох країн. Тема «відкладеного» батьківства турбує не тільки дослідників, політичних діячів, але й суспільство в цілому. Дане явище має і переваги, і недоліки, так деякі дослідники розглядають його як позитивний досвід, оскільки дорослі батьки забезпечують дітей більш високим рівнем життя та стабільними сімейними відносинами, покращуючи їх майбутнє життя.

Разом із тим, пізнє батьківство часто пов'язують з меншою ймовірністю народження дітей самотньою матір'ю, яка живе без партнера, і з нижчою часткою незапланованих вагітностей та народжень. У самих матерів пізній вік при народженні дитини асоціюється з хорошим здоров'ям та довголіттям, хоча відкладене батьківство може бути небезпечним, потенційно загрожувати здоров'ю матері чи дитини. Відкладене батьківство часто розглядається як основна причина вимушеної бездітності та демографічної кризи.

На репродуктивні установки істотний вплив мають переважаючі у суспільстві норми щодо розміру сім'ї (кількості бажаних дітей). Останніми десятиліттями прийнятою у європейському суспільстві нормою є модель дводітної родини.

В сучасному суспільстві чинником запуску репродуктивної поведінки є мотиви психологічного характеру, а раніше превалювали економічні, за яких

люди були змушені народжувати дітей. Коли переважають психологічні мотиви, людина здатна приймати рішення, не зважаючи на економічний стан, тиск значущих людей, виходячи з власних інтересів.

Калініченко Д.О. та Мельничук Д.П. стверджують, що репродуктивні установки зреалізуються на основі індивідуальних репродуктивних мотивів. Репродуктивна мотивація вивчається авторами як психологічний стан особистості, що зорієнтовує її на досягнення особистої мети завдяки народженню певної кількості дітей [33; 45]. На які, в свою чергу, здійснюють вплив такі фактори:

- економічні (матеріальний добробут родини, пільги на дітей; чоловіки трохи більше, ніж жінки, очікують від дітей допомоги у старості та господарювання (позитивна економічна мотивація); рівень доходу, забезпеченість житлом, статус на ринку праці (зайнятий, тимчасово зайнятий, безробітний), професійний статус. Економічні мотиви негативної спрямованості - демотиватори (діти - додаткова витрата грошей, зниження матеріального достатку сім'ї) зустрічаються відносно рідко);
- психологічні (визначення дітей як смислу життя, прояву любові, зміцнення шлюбу; діти пов'язуються із суб'єктивним переживанням радості, батьківського щастя. Провідна роль репродуктивної мотивації належить психологічним мотивам, задоволення потреби у дітях. Майже половина жінок вважають дітей обов'язковою частиною сім'ї, серед чоловіків лише 40%),
- біологічні,
- соціальні фактори (соціальний статус родини, національність, релігійна приналежність, рівень освіти; для чоловіків більш значущий соціальний мотив - діти будуть успадковувати, продовжувати їхню справу).

Всі разом вони відносяться до репродуктивної мотивації.

Самі ж мотиви репродуктивної поведінки можна охарактеризувати через:

- 1) полімотивованість – тобто на людину щодо її репродуктивної поведінки

здійснює тиск велика кількість мотивів; 2) ієрархічну організацію мотивів; 3) незадоволені потреби; 4) справедливість (усвідомлення особистістю своєї ролі та соціального статусу порівняно з іншими – виявляючи певний тип репродуктивної поведінки). Порушення справедливості може спричинити зниження репродуктивної активності; 5) підкріплення, яке спрямовує мотиваційний процес на закріплення бажаної репродуктивної поведінки, б) побутову складову.

Калініченко Д.О. представив у межах свого дослідження трьохкомпонентну модель репродуктивних установок, зокрема, до складу входять такі аспекти [33]:

- афективний (емоційний) – компонент, що насичений позитивними/негативними почуттями стосовно народження дітей та вагітності;

- поведінковий (спонукальний) – компонент, що відображає інтенсивність та потужність репродуктивної установки;

- когнітивний – розуміння бажаної кількості дітей, їх статі, інтервали між народженнями, установка на перебіг вагітності.

На думку дослідника змістова характеристика репродуктивних установок розкривається через взаємодію всіх зазначених компонентів.

Ротман Д. Г., Денисов А.Ю., Белов А.А. визначають традиційною методикою вивчення репродуктивних установок ту, що була прийнята ще в Радянському Союзі, зокрема в ній передбачалося виділення установок на народжування трьох типів [62, с.91]:

- 1) **«Ідеальна народжуваність»** визначається через відповідь на питання «Як Ви вважаєте скільки дітей краще за все мати в сім'ї?»;
- 2) **«Бажана народжуваність»** визначається через відповідь на питання «Скільки б дітей Вам хотілось мати в сім'ї за наявності всіх умов?»;
- 3) **«Очікувана народжуваність»** визначається через відповідь на питання «Скільки всього дітей Ви плануєте мати протягом життя?».

Саме такий підхід було покладено в основу емпіричних досліджень і подальшого визначення репродуктивного потенціалу країни.

Поєднати компоненти та типи репродуктивних установок здійснив спробу В. Борисов. На його думку, потреба дітей формує репродуктивну установку і виражена через систему трьох показників. Тут ідеальна кількість дітей – когнітивна компонента репродуктивної установки (орієнтація на соціальні норми), бажана – когнітивно-емоційна компонента, очікувана – практична компонента [6, с.53].

В даному підході «**Очікувана народжуваність**» розглядалась як синонімічне поняття до терміну «**Репродуктивні наміри**». Прийняття рішення про народження дитини відбувається в умовах невизначеності, тому люди загалом схильні переоцінювати майбутню народжуваність і відповідно показник «очікуваної народжуваності» реально буде істотно відрізнятися від показника справжньої народжуваності.

Калачікова О.М., Короленко О.В. виділяють три типи репродуктивної поведінки: багатодітну, середньодітну та малодітну [32].

При багатодітному типі переважає повна зорієнтованість особистості на дітонародження (потреба в 5 і більше дітях), народжуваність наближається або повністю відповідає природній, іноді нерегульованій. Важливим мотивом для народження більшої кількості дітей є своєрідні «гарантії» підтримки від дітей у старості, підкріплені досвідом своїх батьків. У багатьох сім'ях народження ще однієї дитини є зміцнюючим впливом на сім'ю.

На сьогодні сприймання «багатодітності» та ставлення до неї змінилося у позитивний бік: багатодітність більше не асоціюється безпосередньо з неблагополучними верствами населення, соціальною дезадаптованістю. Третя дитина є ознакою благополучної та забезпеченої сім'ї.

Середньодітний тип займає проміжний тип між багато- та мало- дітним, його можна охарактеризувати потребою у меншій кількості дітей (3-4 дитини) через зменшення внутрішньосімейної мотивації дітонародження,

використання практик регулювання народжуваності (штучного переривання вагітності, контрацепції).

Малодітний тип характеризується орієнтацією на народження 1-2 дітей, використання різних способів внутрішньосімейної регуляції числа дітей і планування вагітності.

Означені типи репродуктивної поведінки історично змінюючи один одного. Поступово норми багатодітності, що були наслідком вкрай низького рівня санітарно-гігієнічних умов життя і смертності і, фактично, давали можливість вижити виду, починають змінюватися. З огляду на велику смертність, низьку тривалість життя, низьку продуктивність праці багатодітність була необхідною мірою. Таким чином, можна стверджувати, що дітність визначається переважно економічними мотивами.

В час індустріалізації істотно змінюється система цінностей: цінність сім'ї відходить на другий план, зменшується внутрішньосімейна мотивація дітонародження, жінки разом з виконанням традиційних ролей господині та матері реалізують і нові – працівників, керівників тощо. Трансформація внутрішньосімейних орієнтацій призвела до зменшення потреби у дітях. Тому починає переважати середньодітний тип репродуктивної поведінки.

Мельничук Д.П. виділяє дві групи репродуктивних установок. Одна містить переконання, що сприяють активізації народжуваності, інша пов'язані з практикою контрацепції. Автор зазначає, що переважним інструментом, що використовується для вивчення репродуктивних установок є соціологічне дослідження, однак участь в ньому приймають переважно жінки, чоловіча думка ігнорується, відтак воно постає як фемінізоване. Думка чоловіка постає як другорядна, разом із тим у парних опитуваннях було з'ясовано, що у 30-50% випадків думки чоловіка й дружини не збігаються. Хоча такі відмінності є природніми з огляду на виконання різних соціальних ролей [45].

Помилковим є також розуміння, що репродуктивні установки, що сформувалися в дитинстві не змінюються протягом життя. Відтак,

домінування мотивів однієї групи може замінитися іншими, наприклад, соціальні на матеріальні або навпаки.

Мельничук Д.П. звертає особливу увагу на репродуктивні установки старшого покоління, які були підґрунтям для формування дітородного світогляду майбутніх матерів та батьків [45].

О. Чуріловою та С. Захаровим було встановлено, що ідеальне число дітей відображає уявлення індивідів про соціальну норму дитності та досить стійке у часі. Численні опитування фіксують відмінність у величинах змінних «Ідеальної/бажаної/очікуваної народжуваності» від більшого до меншого відповідно [81, с.73].

Калачікова О. Н. зазначає цікавий факт, що чоловіки орієнтовані на малодітність навіть більше ніж жінки. уявлення про кількість дітей у сім'ї зрівнялися, а власні шанси мати стільки дітей, скільки хотілося б, жінки оцінюють песимістичніше. Водночас установки дитності залишаються в інтервалі 2-3 дітей [32, с.67].

Ротман Д. Г. В дослідженні, в якому приймали участь жінки віком 18-40 років, виявив сильний взаємозв'язок між поширеністю репродуктивних очікувань та фактичною кількістю народжених дітей. Зокрема, встановлено, що найбільшій міри вираженості очікування характерні для жінок, у яких або немає дітей, або є тільки одна дитина. Відтак, практично усі жінки, які народили одну дитину протягом репродуктивного періоду замислюються про народження другої [62, с.87].

Для жінок, у яких є двоє та більше дітей показник поширеності намірів значно нижче (8,3%), тим більш у жінок з трьома та більше дітьми (6,1%). До межі 42-44 роки майже 22% жінок планують народити троє дітей. Отримавши такі дані, дослідник намагався визначити причину розриву між фактичною народжуваністю та установками, яка становить майже 20-25%. Ним було з'ясовано, що однією з причин є висунення на перший план індивідуалістичних цінностей, пов'язаних з самореалізацією поза шлюбом та сім'єю. Також падіння народжуваності викликане об'єктивними умовами.

Серед них – природня бездітність (близько 5% всіх жінок), тобто такі жінки не зможуть реалізувати своїх бажань як би того не хотіли.

Також одна з умов – неспівпадіння репродуктивних установок партнерів, особливо, коли один з пари орієнтований на багатодітність, а інший – на дводітність. Вірогідність народження третьої дитини істотно знижується. Значущим фактором зниження народжуваності є зміщення запланованого календарю на більш пізній термін аж до того моменту, коли народження дитини фізично неможливе. Однак особисті ідеальні переваги щодо числа дітей у сім'ї можуть змінюватися як у часі, так і в міру дорослішання.

Карпова В.М. зазначає, що урахування не тільки економічних факторів, а й ціннісних орієнтацій жінок надасть змогу сфокусувати демографічну політику на вихованні нових поколінь молоді з цінностями сімейно-дітного способу життя, що ставлять сімейне МИ вище за особисте Я, що обирають багатодітний спосіб життя, на протигагу нинішнім тенденціям поширення не тільки масової малодітності, а й добровільної відмови від дітей (рух child-free) [34, с.75].

Ще одним несприятливим фактором визначається поширення незареєстрованих союзів, так званих “громадянських” шлюбів, укладення такого неофіційного союзу набагато рідше призводить до початку репродуктивної поведінки, спрямованої на народження дітей.

Найбільший розрив між очікуваним та підсумковим числом народжень спостерігається у країнах з нестабільним ринком праці та нерозвиненою системою підтримки поєднання сім'ї та роботи.

Жук О.І. у якості факторів, під впливом яких формується репродуктивна установка визначає наступні [29, с.163]:

1. Тип поселення: особи, що проживають у мегаполісі рідко зберігають традиційні консервативні цінності у питанні народження дітей. Мешканці області, які віддають перевагу легітимному союзу, демонструють вищі значення бажаної і запланованої дітності. Така сама тенденція спостерігається

і за диференціації населення стосовно можливості виховання дитини поза шлюбом.

2. Трудова зайнятість: щороку все більше жінок залучені у трудову діяльність, відтак знецінюється статус чоловіка як голови сім'ї, який матеріально її забезпечує. Економічне залучення жінки тягне за собою підвищення віку народжуваності аж до 25-30 і більше років.

3. Житлові та матеріальні умови життя сім'ї: до віку 32-45 років переважна більшість сімей має комфортні для народження дитини житлові та матеріальні умови - наявність окремого від батьків житла, середній майновий, постійну роботу.

4. Інтеріоризовані культурні (зокрема, релігійні) цінності: роль національності та релігійної приналежності у формуванні репродуктивної установки у мегаполісі нівелюється.

5. Сімейні цінності. Формування репродуктивних установок відбувається з допомогою «привласнення» соціальних норм дітності. На формування репродуктивних установок істотно впливають традиції народження дітей в батьківській сім'ї, способи життя батьківської сім'ї. Так, особи, що мають братів чи сестер, бажають того ж і для своєї першої дитини, аргументуючи тим, що «у мене були брати/сестри, і це чудово».

Основний мотив для народження третьої дитини – бажання батьків, щоб їхні старші діти навчилися дбати про молодших. Високу значимість даний мотив має і при народженні другої дитини, тому що батьки побоюються, що їхня дитина може вирости егоїстом. Однак, велика частка тих, хто був єдиною дитиною в сім'ї, не хочуть того ж для свого первістка. Таким чином, видно виражену потребу народити більше однієї дитини, коли мова заходить про можливість для своєї першої дитини мати брата чи сестру (89,9%).

Бажання першої дитини мати брата чи сестру також враховується батьками при народженні другої дитини. При цьому якщо у батьків жінки було більше двох дітей, то це теж є одним з мотивів народження ще однієї дитини.

Не менш значущим мотивом для народження як другої, так і третьої дитини є бажання чоловіка/дружини/партнера мати ще одну дитину іншої статі.

Калачікова О.М., Шабунова А.А. обґрунтовують ще деякі фактори формування репродуктивних установок [32, с.69]:

- Сім'я (наявність чоловіка). Так, невпевненість у стабільності шлюбу стимулює зниження репродуктивних установок та обмежує реалізацію наявних. Жінки орієнтовані на народження одного-двох дітей, вважають, що зможуть впоратися з їх вихованням без допомоги чоловіка. Чоловіки, також усвідомлюючи це, почуваються менш зобов'язаними докладати всіх зусиль для збереження сім'ї;

- Самостійність та фінансова незалежність жінок. З одного боку вона породжує емоційну і матеріальну свободу та рівноправність, але з іншого – меншу толерантність у міжособистісних взаєминах та ослаблення міцності сімейного союзу. На сьогодні у сфері шлюбно-сімейних відносин свідомою орієнтацією частини жінок є орієнтація на самотнє материнство, як альтернативної форми матримоніальної поведінки. Перевагу спільному проживанню без реєстрації шлюбу надають 14% чоловіків та 8% жінок.

Цікавий факт, що жінки з професійною (початковою та середньою) освітою народжують більше дітей, ніж жінки без освіти. При цьому освіта має значну роль у формуванні репродуктивних установок не тільки для жінок, але і для чоловіків.

І хоча і чоловіки, і жінки пов'язують народження дітей із одруженням, найбільше впливають на репродуктивні наміри ціннісні орієнтації та соціально-психологічні оцінки; вони пересилують вплив таких об'єктивних показників, як наявність шлюбу. У населення, що віддає перевагу неформальному шлюбу, фактичні показники дітності та передбачувана (бажані, очікувані) кількість дітей значно нижча, ніж у тих, хто живе або планує жити в офіційному шлюбі. Роль партнера у вирішенні жінки не мати дітей значна лише у двох випадках: «...або партнера немає, або він не може забезпечити їй необхідну підтримку (наприклад, не працює)».

Отже, реалізація репродуктивних установок відбувається не в повній мірі, що спричинено девальвацією інституту шлюбу і незадоволеністю населення умовами життя, які для більшості є несприятливими. Щонайперше, це умови для виховання дітей: житлові, матеріальні умови, послуги в галузі медицини та освіти.

Звісно ж, народження чергової дитини в родині не завжди є наслідком свідомої репродуктивної установки, так нерідко жінки міркують про народження дітей, як про «дар Божий». Слід зазначити значущість ще одного мотиву для народження більшої кількості дітей: це сильне бажання жінки мати дитину від свого чоловіка. Роль сімейного стану та ставлення до шлюбу в цілому дуже суттєво впливають на рівень репродуктивних установок населення.

Калачікова О. Н. наголошує, що одним з аспектів репродуктивної поведінки та показників сексуальної культури можна вважати застосування контрацепції. За даними дослідниці, близько 80% досліджуваних використовують засоби та методи контрацепції, хоча і з різною частотою та різною мірою адекватності. Часто використовують методи з низькою ефективністю (перерваний статевий акт, календарний метод) [32, с. 185].

У наслідок настання небажаної вагітності жінками здійснюються аборти як стратегія уникнення батьківства, що також є проявом установки на малодітність або бездітність. Карпова В.М. зазначає, що в сучасному суспільстві досить гостро стоїть питання про обмеження абортів і про заходи, що сприятимуть зниженню їх числа. Постійно зростає кількість людей, що засуджує аборт у випадку малозабезпеченості та вважає такий репродуктивний вибір не гуманним (35% у 2017 порівняно з 12% у 1998) [34, с.75].

Карпова В.М. вказує, що досліджувані припускали можливість переривання вагітності за таких умов: коли наявна загроза життю та здоров'ю жінки (66%), вагітність внаслідок згвалтування (43%) та лише на третьому місці за частотою згадування є відсутність матеріальних ресурсів для

виховання дитини (39%). Наступні відповіді (вік вагітної жінки, небажання мати більше дітей, ніж вже є, і просто небажання жінки мати дітей) було названо рідше, вони фігурували у 22–27% відповідей. Ще рідше респонденти вказували небажання партнера/чоловіка мати дітей (13%) та тиск батьків чи інших родичів (10%) [34, с.81].

Науковиця зафіксувала цікаву тенденцію: при загалом негативному ставленні до абортів та підтримці їхньої можливості у випадку медичних чи соціальних показань, досліджувані не готові оплачувати операцію абортів і хочуть, щоб ця процедура залишилася безкоштовною. Відтак, бачимо розподіл цінностей - збереження вагітності та психологічну неготовність нести повну, в тому числі й фінансову відповідальність за прийняті репродуктивні рішення.

Жук О.І. зазначає такий факт, що у випадку небажаної вагітності більшість чоловіків проти абортів та схвалюють народження дитини, навіть без одруження. Разом з тим, у ситуації вибору між дитиною та освітою/кар'єрою, значно менше чоловіків обирають варіант народжувати дитину. Відтак, готовність пожертвувати своїми професійними амбіціями заради народження дитини в тій чи іншій мірі є практично у всіх досліджуваних, незалежно від статі та віку. Разом з тим, більшість розраховує на підтримку близьких, а також на можливість найняти няню, щоб не робити великої перерви у роботі чи освіті [29, с.158].

Основна кількість досліджуваних жінок виявляють готовність відмовитися від власних планів на самореалізацію і народжують дитину. Дане дослідження має неабияку вагу, оскільки, створюючи сім'ю репродуктивні установки чоловіка та жінки перетворюються в сімейну потребу в дітях - тобто, спільне рішення членів сім'ї про народження дитини. Воно може істотно різнитися від репродуктивних установок чоловіка і жінки окремо. Цей факт опосередковано підтверджено статистикою: у зареєстрованих шлюбах значно вищий рівень народжуваності, ніж у співмешканців.

## Висновки до розділу 1

Образ Я являє собою більш чи менш усвідомлену динамічну сукупність всіх уявлень індивіда про себе, що є основою взаємодії з іншими та оточуючим середовищем.

Образ Я складається з двох утворень: інтегруючої складової, або системи самоідентичності, яка містить знання про спільні риси і характеристики, котрі об'єднують особу з іншими людьми та диференціюючої складової. Інтегруюча та диференціююча складова розкриваються в когнітивному, емоційно-оціночному, поведінковому аспектах.

Основні функції образу Я виконують особистісно-цілеспрямоване мотивування й регулювання діяльності, пізнання, спілкування, поведінки, пошук гармонії поміж відношеннями особистості до себе й до зовнішнього світу. Значущим феноменом, простеженим в дослідженнях характеристик Я, виступає його роль в регуляції поведінки та діяльності.

Розвиток та становлення образу Я – важкий і суперечливий багаторівневий процес пізнання людиною самої себе. Він відбувається через когнітивний формат та під час емоційного відображення дійсності.

Репродуктивна установка є системою дій та відносин, що опосередковують народження певної кількості дітей або відмову від дітонародження, що регулюється біологічними, економічними, психологічними та соціальними факторами.

Репродуктивні установки реалізуються на основі індивідуальних репродуктивних мотивів. Серед психологічних репродуктивних мотивів виділяють: 1) мотиви, що сприяють наповненню життя сенсом, обумовлюються потребами у дитячій любові та повазі, прагненнями власного продовження у дітях або потребами відкривати для себе невідомі досі сторони життя через спілкування з дітьми; 2) мотиви, що зумовлені потребою піклуватися про маленьку дитину, любити її та передавати власний досвід;

3) інші мотиви, (бажання уникнути самотності в старості, прагнення чоловіка й жінки зміцнити шлюб тощо).

На формування репродуктивних намірів населення впливають: 1) мотиви, що спонукають до народження дитини і 2) мотиви, що сприяють відкладанню батьківства. Фактори, під впливом яких формується репродуктивна установка: тип поселення, трудова зайнятість, житлові та матеріальні умови життя сім'ї, інтеріоризовані культурні та сімейні цінності.

Структурно репродуктивні установки складаються з: афективного (емоційного), поведінкового (спонукального), когнітивного компонентів. Виділяють три типи репродуктивної поведінки: багатодітну, середньодітну та малодітну. Ідеальне число дітей відображає уявлення індивідів про соціальну норму дітності та досить стійке у часі. В ідеалі репродуктивні установки мають відповідати середньо- та багато- дітності, народженню дитини у перші два роки після взяття шлюбу, інтервалу між народженнями у 2-4 роки. У 18-30 років мають чітку орієнтацію на заплановану кількість дітей, і ці очікування вписуються в плани побудови кар'єри.

## РОЗДІЛ 2.

# ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОБРАЗУ Я ЖІНОК ІЗ РІЗНИМИ РЕПРОДУКТИВНИМИ УСТАНОВКАМИ

### 2.1. Методичне забезпечення дослідження психологічних особливостей образу я жінок із різними репродуктивними установками.

З метою визначення структурних і змістових особливостей жіночих репродуктивних установок М.М. Родштейн було запропоновано рольовий опитувальник дітонародження (РОД) заснований на інтеракціоністському і психосемантичному підходах. В межах першого з зазначених підходів репродуктивна роль розглядалася як конвенційна, тобто наявні певні стереотипні уявлення про поведінкові орієнтації відносно заданої ролі. Психосемантичний підхід уможлиблює реконструкцію семантичного простору установки, вербальна форма яких була сконструйована на основі теорії потреб. В основі опитувальника М.М. Родштейн лежить критеріально-аналітичний принцип, тобто побудови тесту на основі виявлення обмеженої кількості факторів. Опитувальник вимірює змінну "установка", що структурно складається з двох факторів: генофілія - генофобія; репродуктивна активність - репродуктивна пасивність. Згідно із завданнями факторного аналізу дані подаються у вигляді комплексних узагальнених факторів. Жінкам пропонується перелік з 40 біполярних суджень.

Опитувальник РОД являє виступає особистісним опитувальником, що використовується з метою діагностики жінок дітородного віку у період налаштування на народження дітей. Опитувальник складається з двох біполярних шкал, у кожній з них узагальнюється 20 уявлень про народження.

**Методика дослідження репродуктивної установки  
«Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї»**

**В.В. Бойко у модифікації О.С. Каримової [12]**

Методика В.В. Бойко спрямована на визначення ставлення особистості до факту народження у сім'ї дитини. Основою для даної методики слугували шкала Р. Лайкерта й Л. Терстоуна для вивчення установок. Процедурно зазначена методика створювалась на основі класифікації експертами 35 суджень відносно народження дитини на три групи: негативного, позитивного і нейтрального характеру. Критерієм для класифікації став фактор «Суб'єктивності-об'єктивності». В результаті аналізу було виділено три типи установок на народження дитини: 1. Факти, що мають позитивні наслідки народження дитини; 2. Факти, що мають негативні наслідки народження дитини; 3. Об'єктивні факти.

**Опитувальник вивчення репродуктивних установок О.С. Каримової [12]**

Обрана методика містить 24 судження. Запропонований психодіагностичний інструмент є валідним і надійним. Основою для даної методики слугували шкала Р. Лайкерта й Л. Терстоуна для вивчення установок. Процедурно зазначена методика створювалась на основі класифікації 1 групи експертів 150 тверджень відносно народження дитини; іншою групою експертів відбираються 25 тверджень щодо репродуктивних установок та їх складових. Кінцевим списком став перелік суджень утворений на основі врахування частоти (не менше 10) вибору експертами. Установки за представленою методикою містять 3 основних компоненти: афективний когнітивний та конативний.

**Дослідження самооцінки за методикою Т. Дембо, С. Рубінштейн  
(в модифікації А.М. Прихожан)**

Метою даної методики є визначення уявлення опитуваного про себе. До основних, запропонованих автором шкал, С.Я. Рубінштейн та А.М. Прихожан розширили її та додали шкали аж до семи. Багатьма авторами вона використовувалась для дослідження образу Фізичного Я і самооцінки в структурі афективної складової

В методиці Дембо-Рубінштейн опитуваному надається можливість визначити свій стан за певними шкалами, враховуючи нюанси, що відображають рівень вираження тієї чи іншої якості. Методика вирізняється простотою її проведення, полягає в безпосередньому оцінюванні опитуваним низки особистих якостей, таких як: здоров'я; розум, здібності; характер; авторитет у однолітків; вміння багато робити своїми руками; зовнішність; впевненість в собі.

О.Т. Соколова доповнила цю методику проєктивними шкалами: гарна фігура, відкритість у спілкуванні, прихильність інших до себе, цінність в очах інших. Для аналізу самооцінки А.Н. Дорожевець включив шкалу – тендітність. Всі ці якості ми використовуватимемо у нашому дослідженні. Методика дає можливість вибору шкал. В залежності від конкретної задачі, що стоїть перед дослідником, в неї можна вводити й інші шкали, наприклад: 1) здоров'я; 2) розум, здібності; 3) характер; 4) авторитет у оточуючих; 5) вміння багато чого робити своїми руками, умілі руки; 6) зовнішність; 7) впевненість у собі.

Отримані з допомогою цієї методики дані набувають особливого інтересу при порівнянні з результатами дослідження певного досліджуваного. Можуть бути виявлені порушення самокритичності, депресивна самооцінка. Порівняння даних щодо самооцінки з об'єктивними показниками за рядом експериментально-психологічних методик певною мірою дозволяє судити про притаманний опитуваному рівень домагань, ступінь його адекватності.

### **Методика «Хто Я ?»**

**(М. Кун, Т. Макпартленд; модифікація Т.В. Румянцевої)**

Вербальна, проєктивна методика «Хто Я?» досліджує характеристики особистості за допомогою шкал, що представляють різні модальності Я: самооціночну, комунікативну, матеріальну, фізичну, діяльну, перспективну, рефлексивну. Тест дає змогу визначити змістові характеристики ідентичності особистості. Відповіді на питання «Хто Я?» безпосередньо відображають характеристики сприймання особистістю себе, тобто образу Я.

Методика допомагає визначити змістові, гендерні та ін. характеристики ідентичності особистості. Першими у переліку, зазвичай, є найбільш усвідомлені, значущі та актуальні для особистості.

Методика містить 11 шкал: самооцінка ідентичності, статева ідентичність, прояви рефлексії, часові аспекти ідентичності, аналіз сфер життя, аналіз фізичної ідентичності, діяльна ідентичність, аналіз психолінгвістичного аспекту ідентичності, валентність ідентичності, оцінка рівня диференційованості ідентичності, шкала аналізу ідентифікаційних характеристик (що включає сім шкал).

## **2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей образу я жінок із різними репродуктивними установками.**

Основною метою роботи було емпіричне дослідження психологічних особливостей образу Я жінок із різними репродуктивними установками. Досліджуваними були 32 жінки віком від 17 до 38 років, студентки Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Дослідження проводилось у три етапи впродовж 2020-2021 рр.

На I етапі проводився аналіз стану розробки проблеми психологічних особливостей образу Я жінок із різними репродуктивними установками у теорії і практиці вітчизняних і зарубіжних психологів; здійснювався підбір репрезентативної вибірки дослідження, яка відповідає задуму роботи і здатна

відтворювати основні характеристики генеральної сукупності; підібрано комплекс психодіагностичних методик, визначено їх адекватність предмету дослідження.

На II етапі здійснювалось емпіричне дослідження психологічних особливостей образу Я жінок із різними репродуктивними установками та розроблювалась психокорекційна програма, спрямована на оптимізацію образу Я жінок із різними репродуктивними установками.

На III етапі узагальнювалися результати емпіричної роботи, відбувалось їх оформлення.

З метою емпіричного дослідження психологічних особливостей образу Я жінок із різними репродуктивними установками були використані такі методики:

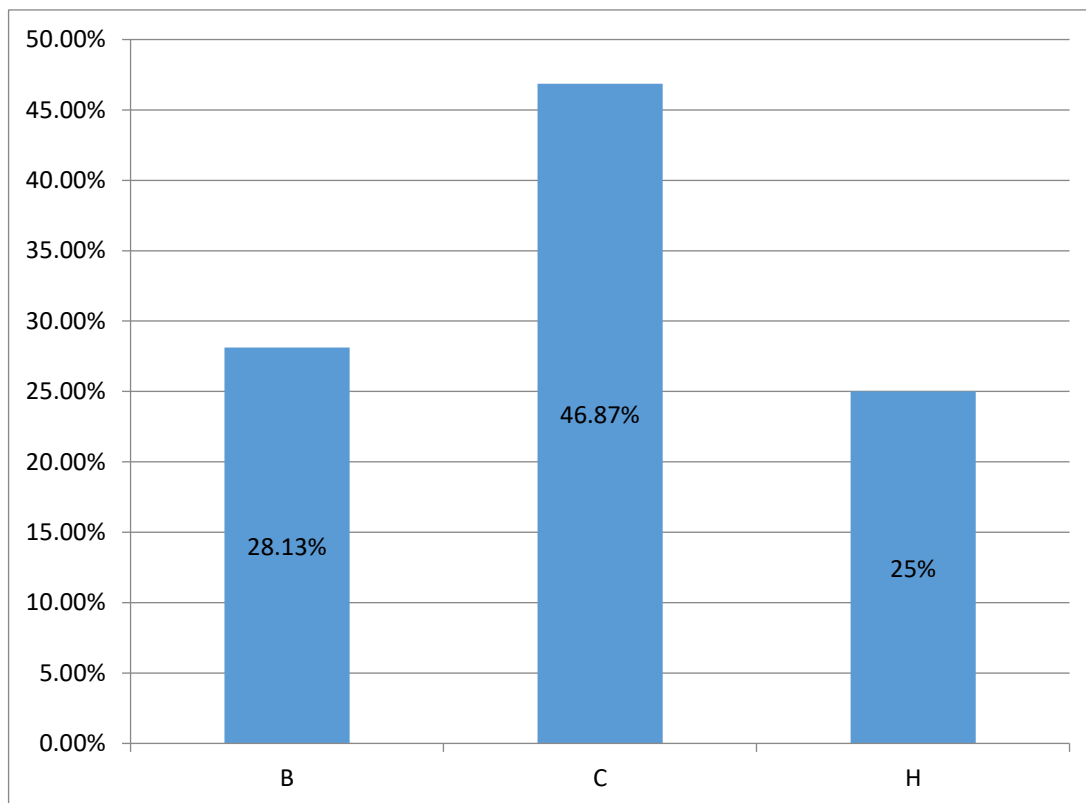
- 1) методика «Хто Я?» (М. Куна, Т. Макпартленда);
- 2) методика Дембо-Рубінштейн (модифікація Прихожан);
- 3) Методика «Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї» В.В. Бойко у модифікації О.С. Каримової;
- 4) Опитувальник вивчення репродуктивних установок О.С. Каримової;
- 5) Рольовий опитувальник дітонародження (РОД) М.Н. Родштейн.

Виходячи з логіки дослідження першим емпіричним кроком стало вивчення репродуктивних установок жінок для розподілу їх на відповідні категорії. Результати дослідження генофілії-генофобії у жінок представлено на рис. 2.1.

Аналізуючи подані показники, можемо констатувати, що майже третина (28,13%) досліджених жінок мають виражену генофілію, тобто схильні до ідеалізації власної дитини, перебільшують її роль у власному житті. Ці жінки ставляться до дітей як до сенсу життя. Вони орієнтовані народжувати більш, ніж одну дитину; впевнені, що саме піклування про дітей дасть змогу відчувати повноту життя, тому прагнуть створити люблячу родину.

Чверть досліджуваних (25%) виявили генофобію, тобто негативне ставлення до материнства. Такі жінки вважають дітей обузою, а процес

виношування та народження дитини – повинністю. Визначають як найнеобхідніше для дітей матеріальні ресурси родини, бажають, щоб в майбутньому діти «повернули борг».



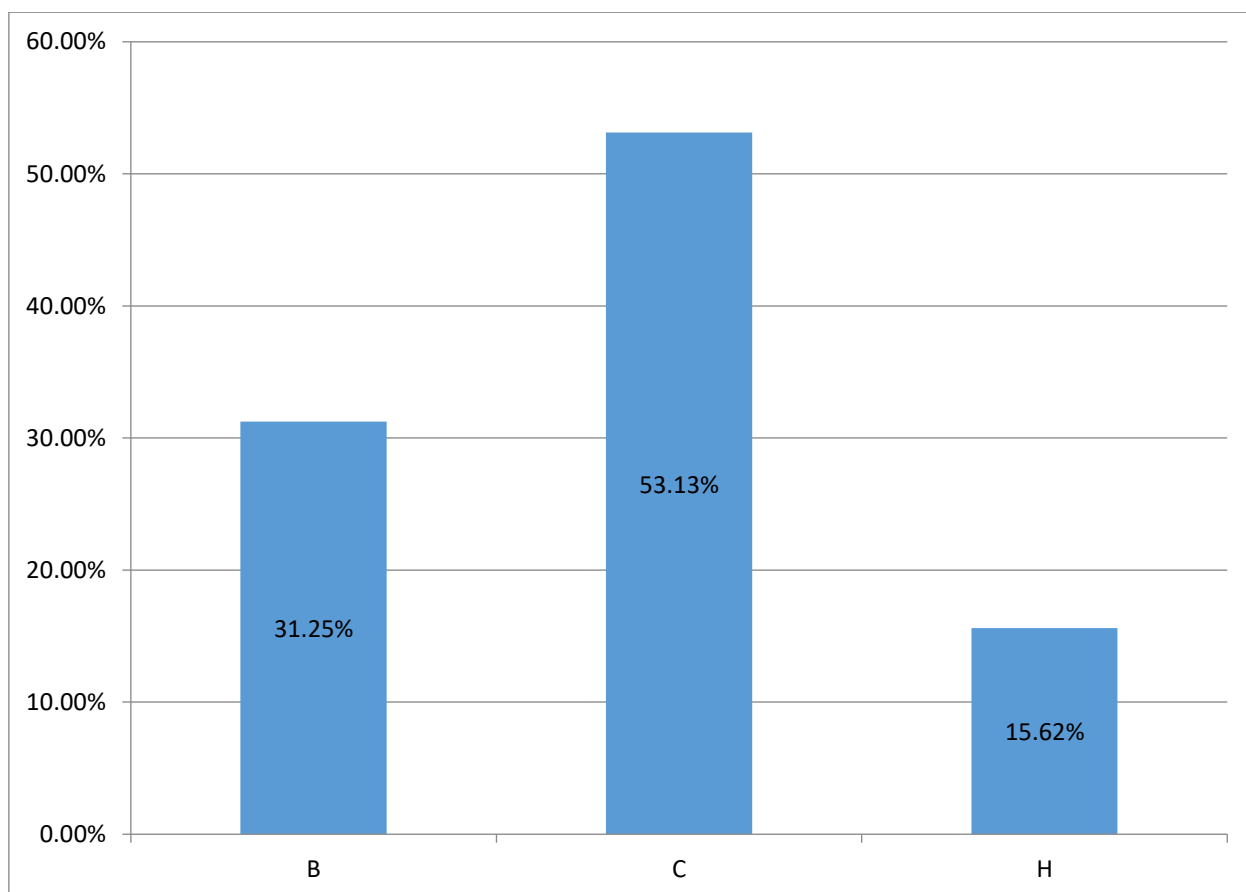
**Рис. 2.1. Показники генофілії-генофобії у жінок  
(за опитувальником РОД М.М. Родштейн)**

Переважає ж більшість опитаних жінок (46,87%) мають сформовану материнську позицію, визначають цінність дитини, їхня любов до неї характеризується реалістичністю.

Показники репродуктивної активності-пасивності у жінок продемонстровано на рис. 2.2. Зокрема, представлені дані ілюструють вияв материнської позиції. Так, третина респондентів (31,25%) виявила активну материнську позицію, високий рівень усвідомленості відповідальності за дитину і володіння комплексом знань та навичок із догляду та виховання за дитиною.

Більшість респондентів (53,13%) можна охарактеризувати як жінок, що знають та розуміються на догляді та вихованні дитини, мають достатньо знань та навичок, але використовують їх за потреби, ситуативно.

15,62% жінок властива недостатня усвідомленість важливості материнської ролі та/або недостатній рівень інформаційно-прикладної підготовки, такі жінки не підготовлені до материнства, бояться та уникають його, тому є репродуктивно пасивними.



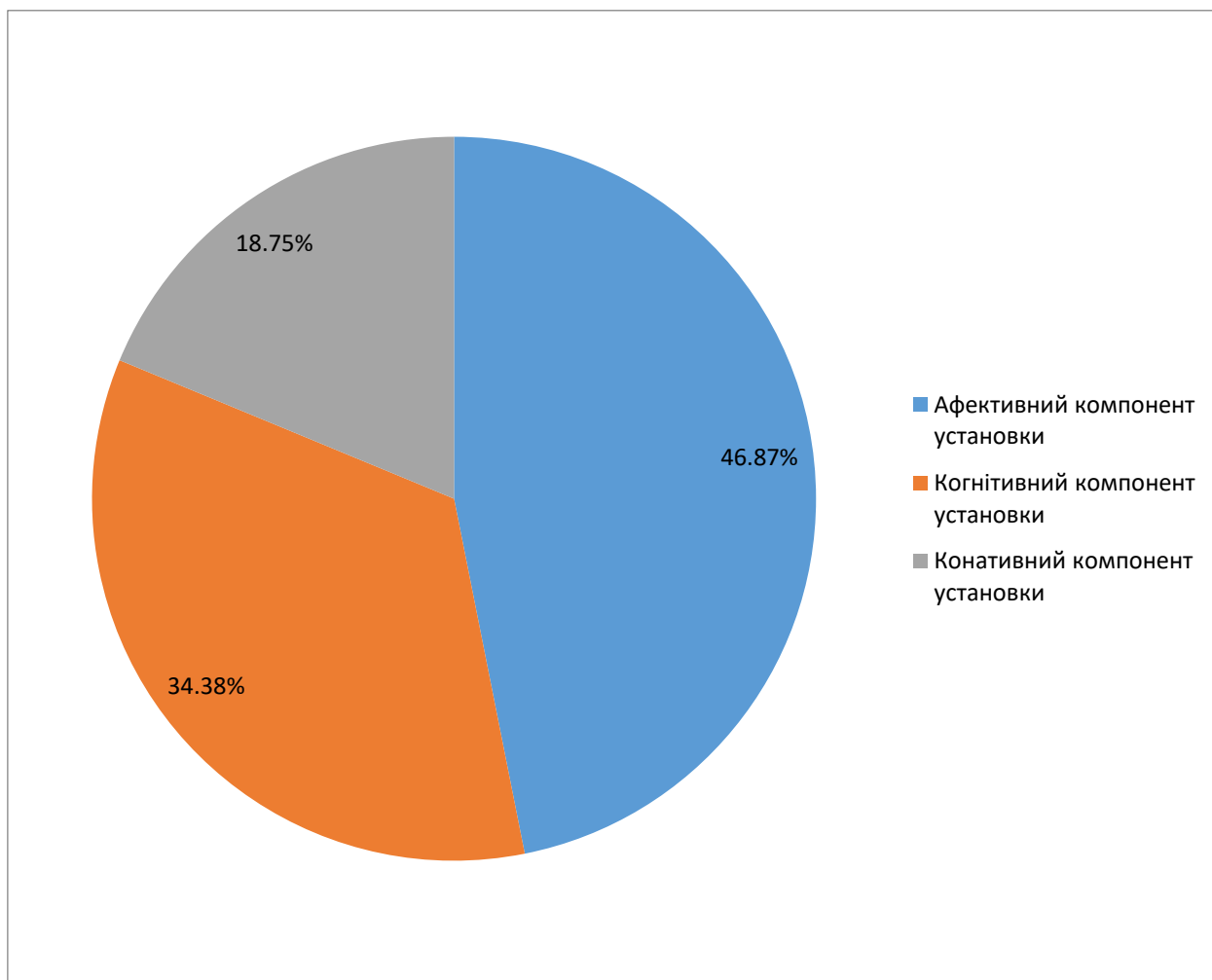
**Рис. 2.2. Показники репродуктивної активності-пасивності у жінок (за опитувальником РОД М.М. Родштейн )**

Компонентна навантаженість репродуктивної установки жінок (за методикою «Опитувальник вивчення репродуктивних установок» О.С. Каримової) представлена на рис. 2.3.

Рисунок унаочнює перевагу афективного компонента (46,87%) над когнітивним та конотативним. Це свідчить про те, що репродуктивні

установки цих жінок насичені емоційно (н-д, вони вважають більшість маленьких дітей симпатичними, люблять їх або, навпаки, виявляють роздратування).

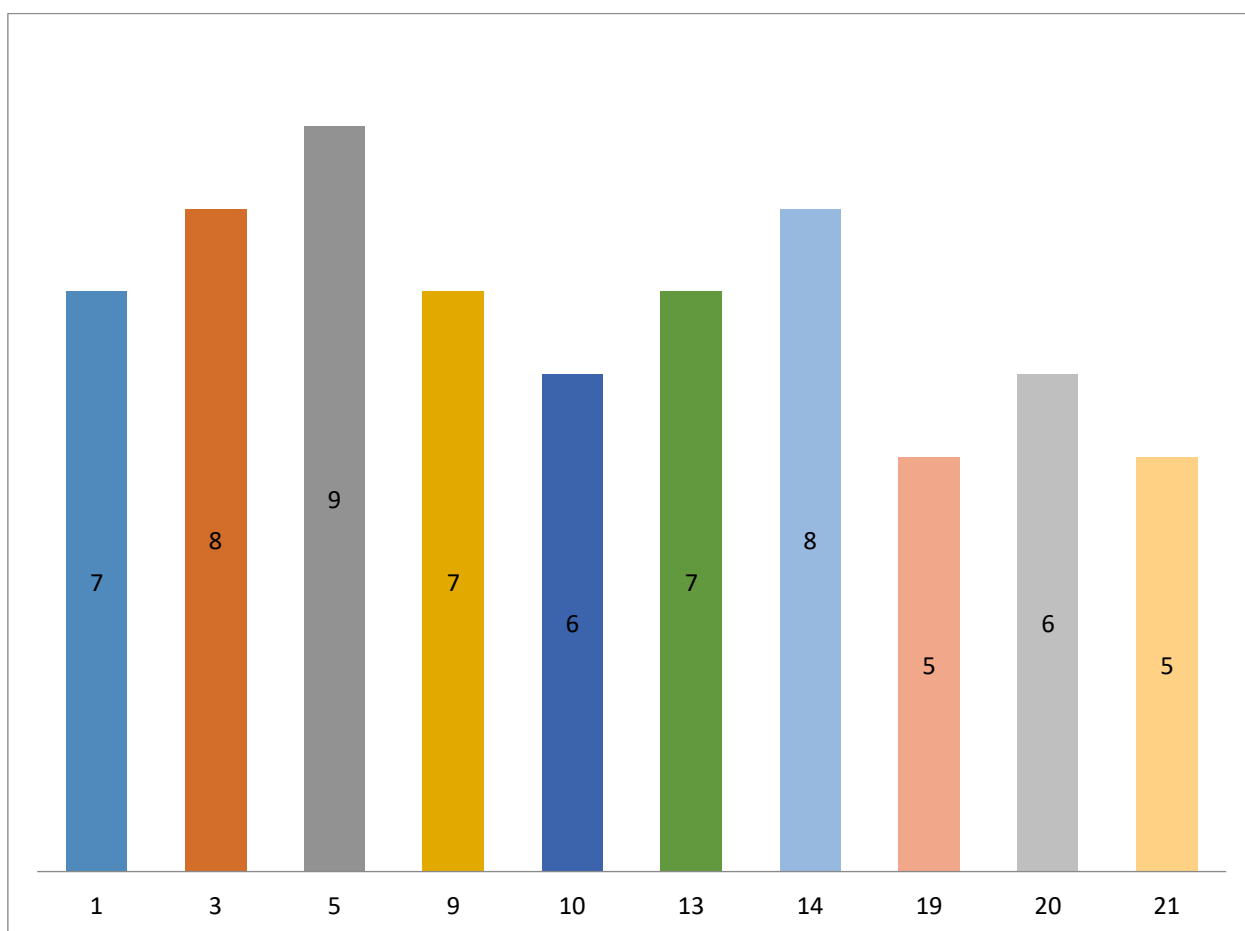
Більшу третину компонентів серед установок жінок становлять когнітивні, це означає, що жінки орієнтовані на розуміння дітей, їх особливостей, форм взаємодії, добре на цьому знаються (34,38%).



**Рис. 2.3. Компоненти репродуктивної установки жінок (за методикою «Опитувальник вивчення репродуктивних установок» О.С. Каримової)**

Середні значення репродуктивних установок жінок (за методикою «Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї» В.В. Бойко подано на рис. 2.4. Отримані дані вказують, що серед відповідей жінок-респондентів рівною мірою представлені факти, що передбачають позитивні наслідки народження дитини для суб'єкта та об'єктивні факти. Найменш

представленими є факти, що передбачають негативні наслідки народження дитини для суб'єкта.



**Рис. 2.4. Середні значення репродуктивних установок жінок (за методикою «Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї» В.В. Бойко)**

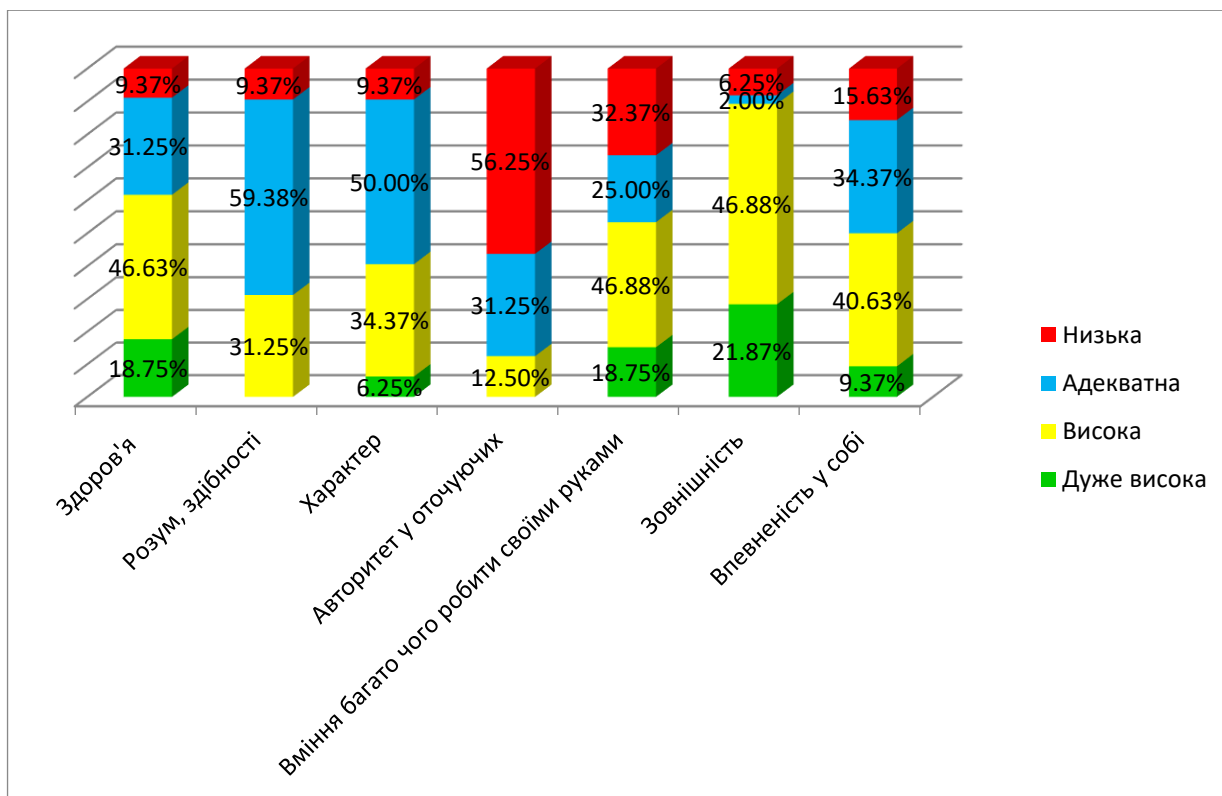
Умовні позначки:

- 1 – Дитина укріплює сім'ю та почуття між чоловіком та дружиною
- 3 – Дитина як радість материнства
- 5 – Дитина надає сенс життя
- 9 – Народження дитини як необхідність залишити роботу, колектив
- 10 – Народити дитину означає прив'язати себе до дому
- 13 – Діти – це хвилювання за їх долю та майбутнє
- 14 – Народження дитини як матеріальні труднощі
- 19 – Дитина як найближча людина у горі і радості
- 20 – Діти як гордість для батьків
- 21 – Дитині складно дати гарну освіту та професію

Результати отримані за методикою Дембо-Рубінштейн «Дослідження самооцінки» (у модифікації А. Прихожан)» (див. рис. 2.5.) надали змогу досліджуваним жінкам визначити та оцінити: 1) здоров'я; 2) розум, здібності; 3) характер; 4) авторитет у оточуючих; 5) вміння багато чого робити своїми руками; 6) зовнішність; 7) впевненість у собі.

### Дослідження рівня самооцінки жінок

(за методикою «Дослідження самооцінки» Т. Дембо, С. Рубінштейн)



**Рис. 2.5. Показники самооцінки жінок**

Виходячи з представлених даних, можемо констатувати, що найбільш значущими та високо оціненими постають: 1) здоров'я, що підкреслює вагомість для жінки власного психо-фізіологічного стану тому, що він є основою успішного виношування та народження здорової дитини; 2) зовнішність – даний показник є, зазвичай, стабільно високим у жінок, відтак і важливим; 3) вміння робити щось своїми руками виступає значущим, оскільки воно дозволяє самореалізовуватися.

Не істотно від представлених даних різняться ті, що було отримано за методикою «Хто Я?» (М. Куна, Т. Макпартленда): 5% жінок характерна

занижена самооцінка, 65% досліджуваних – адекватна, 15% жінок – нейтральна. 15% респонденток властивий неадекватно завищений рівень самооцінки.

Окремо піддавалися аналізу дані отримані за шкалою «Соціальне Я» методики «Хто Я?» (М. Куна, Т. Макпартленда). Всі досліджені жінки (100%) вказали на ідентифікацію себе з представниками своєї ж статі, що свідчить про важливість сприйняття себе жінкою та майбутньою мамою. Переважній більшості жінок-респонденток (75%) характерна позитивна форма позначення статі, у той же час критично ставляться до своєї статевої ідентичності 7,5% досліджуваних. Проміжна або нейтральна позиція вказує на виважену рефлексивну позицію респонденток (17,5%).

Статеву ідентичність досліджуваних можемо відслідкувати і через непряме позначення статі (85%) або соціальні ролі (80%). Серед усіх досліджених аспектів образу Я найменш вираженою є сексуальна роль, її значущість позначається лише у 5% жінок. На противагу їй, найбільш вираженою є сімейна ідентичність (92,5%), тобто сімейна роль для жінки має надзвичайну вагу і вона відчуває значну потребу у тому, щоб бути частиною сім'ї. Значущість соціального життя та приналежності до соціальних груп характерна 22,5% досліджуваних.

Значущою для жінок постала фізична ідентичність (70%), що у відповідях виявилось через описи власної зовнішності, акцентах на фізичних даних, харчових та шкідливих звичках.

Шкала «Комунікативне Я» методики «Хто Я?» (М. Куна, Т. Макпартленда) дала змогу вивчити значущість для жінок дружби та спілкування. Отримані дані свідчать, що дані аспекти набувають значущості лише для 15% та 12,5% жінок, відповідно.

В ході дослідження було встановлено, що у обстежуваних жінок переважають індивідуальні характеристики (82,5%) порівняно з соціальною ідентичністю, тобто система «Я-інші» превалює над системою «ми-інші».

Отже, для досліджуваної вибірки найбільш характерним є емоційно-позитивне ставлення до своєї статі, сімейної приналежності та негативне до власної сексуальної ролі та групової приналежності.

Досліджуючи особливості рефлексії жінок, було з'ясовано, що 85% респондентів характерний високий рівень її розвитку, відтак вони добре розуміють себе і усвідомлюють свої стани.

37,5% жінок характеризуються стресостійкістю та здатністю до конструктивної взаємодії, навіть з тими людьми, що не викликають симпатії, відтак їх можна віднести до врівноваженого типу особистості. До емоційно-полярного типу особистості належать 57,5% опитаних, тобто вони схильні максимально виявляти свої емоції та їх перепади. Теперішня ідентичність характерна для 80% жінок, для інших 20% - перспективна, тобто вони орієнтовані на майбутнє.

З метою визначення відмінностей в психологічних особливостях образу Я жінок з різними репродуктивними установками нами було використано методи математичної статистики, зокрема знаходились достовірні відмінності між групами жінок із різними репродуктивними установками за допомогою критерію U Манна-Уїтні. Нижче розглянемо отримані результати (див. табл. 2.1-2.3). Знайдені статистично підтверджені відмінності у образі Я жінок із різними репродуктивними установками.

*Таблиця 2.1.*

**Показники середніх рангів за шкалами психодіагностичних методик жінок із генофілією та генофобією**

<b>Шкали психодіагностичних методик</b>	<b>Критерій, значущість</b>	<b>U Манна-Уїтні</b>	<b>Асимптотична значущість (2-стороння)</b>
<b>Характер</b>		7,500	,008
<b>Зовнішність</b>		10,500	,024
<b>Впевненість у собі</b>		1,500	,002
<b>Соціальна роль</b>		8,500	,043
<b>Комунікативне Я</b>		8,500	,041

Виходячи із представлених даних, наявні істотні відмінності у характеристиках образу Я (за методиками: «Дослідження самооцінки», «Хто Я?») жінок із різними репродуктивними установками: генофілією та генофобією. Так, жінки схильні до ідеалізації власної дитини та перебільшення її ролі у своєму житті, тобто генофілії, порівняно з жінками з генофобією значно вище оцінюють власну зовнішність, характер, власну соціальну роль, є більш впевненими в собі. У жінок зі схильністю до генофобії система «Я-інші» переважає над системою «ми-інші».

Відмінності аспектів образу Я жінок із сформованою материнською позицією та репродуктивною установкою генофобія подано у табл. 2.2.

*Таблиця 2.2.*

**Показники середніх рангів за шкалами психодіагностичних методик жінок із генофобією та сформованою материнською позицією**

<b>Шкали психодіагностичних методик</b>	<b>Критерій, значущість</b>	<b>U Манна-Уїтні</b>	<b>Асимптотична значущість (2-стороння)</b>
<b>Розум, здібності</b>		7,500	<b>,025</b>
<b>Характер</b>		13,500	<b>,018</b>
<b>Авторитет оточуючих</b>		17,000	<b>,039</b>
<b>Впевненість у собі</b>		10,000	<b>,005</b>
<b>Часова ідентичність</b>		18,000	<b>,041</b>

Репрезентовані дані свідчать про те, що жінки зі сформованою материнською позицією значно вище оцінюють свої розумові здібності та риси характеру. Порівняно із жінками з генофобією, вони вважають себе більш авторитетними для оточуючих та поводять себе більш впевнено. Щодо часової ідентичності, то вони орієнтовані на теперішнє, тоді як респондентки з генофобією репродуктивною установкою орієнтовані на майбутнє.

Відмінності аспектів образу Я жінок із сформованою материнською позицією та репродуктивною установкою генофілія подано у табл. 2.3.

**Показники середніх рангів за шкалами психодіагностичних методик жінок із генофілією та сформованою материнською позицією**

<b>Шкали психодіагностичних методик</b>	<b>Критерій, значущість</b>	<b>U Манна-Уїтні</b>	<b>Асимптотична значущість (2-стороння)</b>
Здоров'я		6,000	,002
Розум, здібності		2,500	,001
Характер		17,000	,038
Впевненість у собі		8,000	,035
Часова ідентичність		7,500	,014

Подані у таблиці дані вказують на той факт, що жінки з генофілією значно нижче оцінюють власне здоров'я, розум, здібності, характерологічні особливості порівняно з жінками зі сформованою материнською позицією. Вони є менш впевненими в собі та не орієнтованими на теперішнє.

Таким чином, статистично підтверджено відмінності в образі Я у жінок із різними репродуктивними установками. Окрім, того в кожній групі жінок із різними репродуктивними установками є аспекти образу Я, що потребує психокорекційного впливу.

### **2.3. Програма психокорекції образу Я жінок із різними репродуктивними установками.**

З огляду на наявність негативних проявів в межах різних аспектів образу Я жінок з різними репродуктивними установками, нами було убачено потребу в розробці психокорекційної програми, спрямованої на оптимізацію образу Я жінок із різними репродуктивними установками.

**Форма проведення:** групова.

**Цільова група:** Оптимальною є група з 10-12 жінок з негативними репродуктивними установками.

**Мета програми:** розвиток гармонійного образу Я і його структурних аспектів – соціального, когнітивного, поведінкового, емоційно-оціночного у жінок з різними репродуктивними установками.

**Завдання програми:**

- усвідомлення жінкою своєї позиції до себе та народження дітей;
- самоаналіз почуттів та емоцій до себе й народження дітей;
- формування нового погляду на проблему народження дітей;
- підвищення самооцінки.

**Кількість занять:** 17.

**Методи та техніки проведення:** словесні, наочні, практичні, ігрові методи та прийоми.

**Етапи реалізації психорозвивальної програми:**

**1. Аналіз проблеми** – передбачає роботу з репродуктивною установкою, симптомом прийняття рішення щодо народження дітей та їх кількості.

**2. Зміна тривожного стану, активізація материнського почуття.**

**3. Формування оптимальної репродуктивної установки.**

Другий та третій етапи передбачають роботу з симптомами завищених домагань відносно інших, відчуття відчуженості, симптомом протирічливого ставлення до народження дитини, прийняття нового способу життя.

Для реалізації поставлених завдань здійснювався вплив на всі компоненти образу Я: когнітивний, емоційно-оціночний, поведінковий компоненти.

Програма тренінгу містить інформаційні блоки, вправи, рольові ігри. Ці психологічні засоби спрямовані на усвідомлення цінності дитини, важливості ролі матері, на формування стійкої мотивації до народження дитини, встановлення доброзичливих стосунків з дитиною, формування здатності до розуміння почуттів дитини, передбачення афективних реакцій, співпереживання, співчуття.

В програму психологічного тренінгу включені елементи аутогенного тренування, медитаційних вправ, що в сукупності допоможе розвитку у жінок

впевненості у правильності репродуктивних установок, подоланню негативних емоційних реакцій, таких як песимізм, тривожність, розгубленість, депресивні настрої тощо.

Таблиця 2.4.

**Тематичне планування корекційно-розвивальної програми**

<b>№ Заняття</b>	<b>Перелік вправ</b>	<b>Час, хв</b>
Заняття 1	Вправа “Знайомство”	15
	Вправа “Сніжний ком”	10
	Вправа “Встановлення правил”	15
	Вправа “Пошук спільного”	15
	«Хто Ви і що можете про себе сказати?»	15
	«Обмін враженнями». Ритуал прощання	10
Заняття 2	Ритуал привітання. «Привіт, Я радий тебе бачити»	5
	Вправа «Особливості»	10
	Проективна методика «Я і моя дитина»	30
	Вправа «Ковпак на ковпаку»	10
	«Обмін враженнями». Ритуал прощання	10
Заняття 3	Ритуал привітання. «Імена-якості»	10
	«Мій образ»	15
	«Зоопарк»	10
	«Карта моєї душі»	20
	«Обмін враженнями». Ритуал прощання	10
Заняття 4	Ритуал привітання. Обмін почуттями	5
	Вправа «Минуле, сьогодні, майбутнє»	15
	Вправа «Політ білого птаха»	25
	Вправа з м’ячем «Нас з тобою поєднує...»	10

Таблиця 2.4. (продовження)

<b>№ Заняття</b>	<b>Перелік вправ</b>	<b>Час, хв</b>
Заняття 5	Ритуал привітання. «Мені в тобі подобається....»	5
	Вправа «Який Я?»	25
	Вправа «Заборонені рухи»	15
	Вправа «Проекція образу власного Я»	20
	«Обмін враженнями». Ритуал прощання	10
Заняття 6	Ритуал привітання. «Мій комплімент тобі ...»	5
	Притча «Спільний малюнок»	15
	Вправа «Відлуння»	10
	Вправа «Я – це ти. Ти – це я»	20
	«Обмін враженнями». Ритуал прощання	10
Заняття 7	Ритуал привітання. Обмін почуттями	5
	Вправа «Пустеля»	30
	Вправа «Сліпий і поводитир»	15
	«Обмін враженнями». Ритуал прощання	10
Заняття 8	Ритуал привітання	5
	Вправа «Потиснемо руки»	20
	«Автопортрет»	30
	Вправа «Розтисни кулак»	10
	«Підтримка»	10
	«Обмін враженнями». Ритуал прощання	10
Заняття 9	Ритуал привітання. Обмін почуттями	5
	«Малюнок»	20
	Вправа «Колаж»	20
	Вправа «Гарячий стілець»	10

Таблиця 2.4. (продовження)

№ Заняття	Перелік вправ	Час, хв
Заняття 9	«Обмін враженнями». Ритуал прощання	10
Заняття 10	Ритуал привітання. «Самопізнання та саморозуміння». «Я люблю...»	5
	Вправа «Острів мрії»	10
	Вправа «Вікно Джохарі	25
	Вправа «Егоцентризм»	20
	«Обмін враженнями». Ритуал прощання	10
Заняття 11	Ритуал привітання	5
	Вправа «Риба для роздумів»	25
	Вправа «Який Я»	20
	Вправа «Гіпербола»	10
	«Обмін враженнями». Ритуал прощання	10
Заняття 12	Ритуал привітання. «Я тебе пам'ятаю...»	5
	Вправа «Сонце»	20
	Вправа «Образи»	30
	«Обмін враженнями». Ритуал прощання	10
Заняття 13	Ритуал привітання	5
	«Проект біографії»	30
	Вправа «Родзинка»	10
	Вправа «Ламбада»	10
	«Обмін враженнями». Ритуал прощання	10
Заняття 14	Ритуал привітання. Вправа з м'ячем «Нас з тобою поєднує...»	5
	Вправа «Дзеркало»	20
	Вправа «Бальзам»	10

Таблиця 2.4. (продовження)

<b>№ Заняття</b>	<b>Перелік вправ</b>	<b>Час, хв</b>
Заняття 14	Вправа «Відлуння»	10
	Вправа «Вгадайка»	10
	«Обмін враженнями». Ритуал прощання	10
Заняття 15	Ритуал привітання. «Мій комплімент тобі ...»	5
	Вправа «Тепло мого тіла»	10
	Вправа «Електричка»	15
	Вправа «Реінкарнація»	15
	Вправа «Нарцис»	10
	Ритуал прощання	10
Заняття 16	Ритуал привітання	5
	Вправа «Сіамські близнюки»	15
	Вправа «Віддзеркалення»	10
	Вправа «Хамелеон» «Оцінка жінкою ставлення до неї оточуючих»	10
	Ритуал прощання	10
Заняття 17	Ритуал привітання	5
	Вправа «Скріпка»	10
	Вправа «Репродуктивне здоров'я»	15
	Вправа «Планування сім'ї»	15
	«Обмін враженнями». Ритуал прощання	10

## Висновки до розділу 2

За результатами емпіричного дослідження можемо зробити наступні висновки: переважна більшість опитаних жінок мають сформовану материнську позицію, визначають цінність дитини, їхня любов до неї характеризується реалістичністю. Генофілія та генофобія виявляється практично однаковою мірою.

За отриманими показниками репродуктивної активності-пасивності у жінок можна сказати, що більшість опитаних жінок знаються та розуміються на догляді й вихованні дитини, мають достатньо знань та навичок, але використовують їх за потреби, ситуативно. Серед компонентів репродуктивної установки переважаючим виявився афективний компонент, тобто репродуктивні установки жінок насичені емоційно.

На основі отриманих результатів було встановлено, що респонденти передбачають позитивні наслідки народження дитини та об'єктивні факти. Найменш представленими є факти, що передбачають негативні наслідки народження дитини для суб'єкта.

Найбільш значущими та високо оціненими постають: 1) здоров'я, що підкреслює вагомість для жінки власного психо-фізіологічного стану тому, що він є основою успішного виношування та народження здорової дитини; 2) зовнішність; 3) вміння робити щось своїми руками виступає значущим, оскільки воно дозволяє самореалізовуватися.

Більшості жінок-респонденток характерна позитивна форма позначення статі та сімейна ідентичність, тобто сімейна роль для жінки має надзвичайну вагу і вона відчуває значну потребу у тому, щоб бути частиною сім'ї. Значущою для жінок постала фізична ідентичність (зовнішність, фізичні дані, харчові та шкідливі звички).

Порівняно з соціальною ідентичністю у респонденток переважають індивідуальні характеристики. Для більшості опитаних жінок характерний високий рівень розвитку рефлексії та теперішня ідентичність. Важливість

сприйняття себе жінкою та майбутньою мамою виявлена у всіх жінок, на що вказує ідентифікація себе з представниками своєї ж статі. За спрямованістю особистості переважають представники емоційно-полярного типу, тобто ті, хто схильні максимально виявляти свої емоції та їх перепади.

Дані математичної статистики свідчать про відмінності в образі Я жінок із різними репродуктивними установками, зокрема у таких аспектах: зовнішність, впевненість у собі, соціальна роль, комунікативне Я, розум, здібності, авторитет оточуючих, часова ідентичність.

## ВИСНОВКИ

Під образом Я розуміється складна, структурована, цілісна та динамічна система самоуявлень, котра розвивається і формується відповідно до установок особистості стосовно себе і на основі яких вона вибудовує свої стосунки з навколишнім середовищем.

Образ Я особистості має складну неоднорідну структуру. Структурно образ Я постає як єдність когнітивної, емоційно-ціннісної та поведінкової сторін. Образ Я містить опис стійких якостей і змінних ознак, що відносяться до пізнавальної; емоційно-вольової; поведінкової сфер.

Образ Я є визначальним чинником, що скеровує діяльність і поведінку особистості. Основними функціями образу Я постають регуляція, адаптація, захист, репрезентація, домагання. Одним з головних чинників генезису образу Я є спілкування з навколишніми та активна практична діяльність.

Репродуктивна поведінка – система дій, відносин та психічних станів особистості, пов'язаних з народженням або відмовою від народження дітей будь-якої черговості у шлюбі або поза шлюбом. Потреба в дітях формує репродуктивну установку і виражена у трьох категоріях: ідеальна кількість дітей – орієнтація на соціальні норми; бажана кількість дітей – емоційна установка; очікуване число дітей – встановлення дії. Бажане число дітей найкраще відбиває індивідуальну потребу у дітях, та заодно воно може служити як показник точної кількості дітей до кінця репродуктивного періоду індивіда.

Репродуктивні установки формуються з кількох компонентів: оточення індивіда, фінансово-матеріальне становище та перспективи його поліпшення чи погіршення, вік та можливості здоров'я. До структури репродуктивних установок входять економічні, соціальні та психологічні установки. Домінування того чи іншого мотиву обумовлено соціально-економічними, соціально-демографічними та соціально-психологічними чинниками. Ці фактори впливають на кореляцію бажаних та запланованих дітей.

Проведене дослідження дозволило статистично підтвердити відмінності у образі Я жінок із різними репродуктивними установками. Зокрема, відмінності у характеристиках образу Я жінок із репродуктивними установками генофілією та генофобією полягають у наступному: жінки схильні до генофілії, порівняно з жінками з генофобією значно вище оцінюють власну зовнішність, характер, власну соціальну роль, є більш впевненими в собі. У жінок зі схильністю до генофобії система «Я-інші» переважає над системою «Ми-інші».

Відмінності аспектів образу Я жінок із сформованою материнською позицією та репродуктивною установкою генофобія полягають у тому, що жінки зі сформованою материнською позицією значно вище оцінюють свої розумові здібності та риси характеру. Порівняно із жінками з генофобією, вони вважають себе більш авторитетними для оточуючих та поводять себе більш впевнено. Щодо часової ідентичності, то вони орієнтовані на теперішнє, тоді як респондентки з генофобією репродуктивною установкою орієнтовані на майбутнє.

Відмінності аспектів образу Я жінок із сформованою материнською позицією та репродуктивною установкою генофілія полягають у тому, що жінки з генофілією значно нижче оцінюють власне здоров'я, розум, здібності, характерологічні особливості порівняно з жінками зі сформованою материнською позицією. Вони є менш впевненими в собі та не орієнтованими на теперішнє.

Виходячи із отриманих результатів, нами було розроблено психокорекційну програму, спрямовану на оптимізацію образу Я жінок із різними репродуктивними установками.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агапов В. С. Я-концепция как социально-психологическая проблема. М.: МОСУ, 2000. 22 с.
2. Алферова И.С. Психологические особенности осознанного материнства. *Вестник института семьи: Периодический научно-практический журнал*. 2009. №3. С. 11-15.
3. Бацилева О. В. Медико-психологічні особливості репродуктивного здоров'я молоді у сучасних умовах. *Збірник наукових праць Інституту психології ім Г. С Костюка*. 2008. Т. X. Ч. 9. С. 63-72.
4. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1996. 422 с.
5. Бех І. Д. Я як джерело духовного саморозвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 2011. № 3. С. 5-16.
6. Борисов В.А. Желаемое число детей в российских семьях по данным микропереписи населения России 1994 года. *Вестник Московского ун-та. Сер. 18. Социология и политика*. 1997. № 2. С. 29–64.
7. Боришевський М.Й. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності [Текст] : монографія. К. : Академвидав, 2010. 416 с.
8. Булах І. С. Генезис різних аспектів „Я” у структурі самосвідомості підлітка. *Філософія, соціологія, психологія : [зб. наук. праць]*. Івано-Франківськ.: Плай, 2002. вип. 7., Ч. 1. С. 24-36.
9. Бушай І. М. Психологічні особливості розвитку «Я-образу» акцентуованих підлітків: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2000. С. 1-19.
10. Васильева Е.В. Особенности социальной идентичности беременных женщин с различным материнским отношением к детям. *Известия Самарского научного центра Российской академии наук*. 2008. №4. С. 134-141.

11. Васильченко О. М. Етносоціальні уявлення в структурі “Я”–концепції університетської молоді: автореф. дис. ....канд. психол. наук : 19.00.05 Соціальна психологія / К., 2003. 19 с.
12. Васильченко О.М. Діагностика та корекція репродуктивної поведінки особистості: навчально- методичне видання. К., 2012. 96 с.
13. Васильченко О.М. Репродуктивна поведінка особистості. Соціально-психологічний аналіз: Монографія. Луганськ: вид-во "Ноулідж", 2013. 556 с.
14. Вереїна Л.В. Дослідження з формування позитивної емоційної орієнтації Я-образу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб.наук. праць*. Луганськ: СНУ ім. В. Даля. 2003. № 1(5). С. 29–33.
15. Воробьева М.Е. Социальная зрелость беременных женщин как фактор принятия социальной роли матери. *Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей – Материалы IV Всероссийской научно-практической (заочной) конференции*. М. Издательство Перо, 2014. С. 14-18.
16. Галимзянова М. В. Субъективные переживания детства и Я-концепция взрослого: дис..... канд. психол. наук: 19.00.13. Спб., 2006. 327 с.
17. Горноста́й П. Психологічний феномен «Ми». *Соціальна психологія*. 2006. № 2. С. 88-96.
18. Гудкова Т. Б. Репродуктивные намерения россиян: мотивация и сдерживающие факторы. *Демографическое обозрение*. 2019. Том 6, №4. С. 83-103.
19. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: Навчальний посібник. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 310 с.
20. Гуменюк О. Є. Я-концепція у плині соціального доквілля. *Психологія і суспільство*. 2004. № 2. С. 125-143.
21. Гуменюк О. Структурно-функціональна модель глобальної Я-концепції в науковому підході Роберта Бернса. *Психолог*. 2005. № 13 (квітень). С. 5-8.

22. Гуменюк О. Структурно-функціональне взаємодоповнення складових Я-концепції людини: [Психологія особистості]. *Соціальна психологія*. 2005. № 5. С. 66-75.
23. Давидюк Н.О. Образ «Я» як регулятор подружніх взаємин: автореф. дис.... канд. психол. наук: спец.19.00.07: «Педагогічна та вікова психологія» / Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника. Івано-Франківськ, 2006. 19 с.
24. Державна програма "Репродуктивне здоров'я нації" на період до 2015 р.
25. Дерменжи С.В. Психологические особенности готовности женщины к материнству. *Вестник института семьи: Периодический научно-практический журнал*. Вып. 3. Екатеринбург: УрГИ, 2009. С. 15-18.
26. Джемс У. Психология. М.: Педагогика, 1991. 368 с.
27. Дьяченко Э.В. Тренинговое занятие адаптации к состоянию материнства. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 4. С. 27-28.
28. Ефимова И.В. Коррекционная программа по активизации смысло-жизненных ценностей и развитию помогающих отношений у женщин, испытывающих трудности с принятием состояния материнства и жизни ребенка. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 4. С. 29-31.
29. Жук Е. И. Репродуктивные установки москвичей молодого и среднего возраста. *Мониторинг общественного мнения : Экономические и социальные перемены*. 2016. № 1. С. 156-174.
30. Земзюлина И. Н. Особенности эмоционального компонента переживания беременности как этапа обретения новой идентичности. Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей. *Материалы IV Всероссийской научно-практической (заочной) конференции*. М. Издательство Перо, 2014. С. 14-18.
31. Ігнатенко О.В. Проблема ціннісних змістів репродуктивної установки у студентської молоді. *Збірник наукових праць К\_ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Проблеми сучасної психології*. 2010. Випуск 10. С.281-289.

32. Калачикова О.Н., Шабунова А.А. Репродуктивное поведение как фактор воспроизводства населения: тенденции и перспективы: монография. Вологда: ИСЭРТ РАН, 2015. 172 с.
33. Калиниченко Д.О. Репродуктивний потенціал молоді: проблеми та перспективні шляхи вирішення. Молодий вчений. 2017. № 11 (51) листопад.
34. Карпова В.М. Репродуктивная история как фактор репродуктивного поведения. *Вестн. Моск. Ун-та. Сер. 18. Социология и политология*. 2018. Т. 24. № 3. С.62-86.
35. Карымова О. С. Социально-психологические особенности репродуктивной установки бесплодных мужчин и женщин: дисс. канд. психол. наук: 19.00.05 / С.-Петерб. гос. ун-т. Оренбург, 2010. 241 с.
36. Коваленко С.Н. Структура самосознания ВИЧ-инфицированных беременных женщин. *Фундаментальные исследования*. 2010. №3. С. 62-67.
37. Кон И. С. Открытие «Я». Режим доступа : [http://npu.edu.ua!/e-book/book/djvu/A/ifon\\_kf\\_Kon.pdf](http://npu.edu.ua!/e-book/book/djvu/A/ifon_kf_Kon.pdf).
38. Концепція Загальнодержавної програми «Здоров'я – 2020: український вимір»: [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=244717787>
39. Кохут Х. Анализ самости: Пер. с англ. М.: Когито-Центр, 2003. 308 с.
40. Кравець В.П. Підготовка учнівської молоді до сімейного життя в Україні ХХІ століття: стан, тенденції, шляхи вдосконалення : монографія. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. 584 с.
41. Кули Ч. Человеческая природа и социальный порядок. Пер. с англ. М.: Идея-Пресс, Дом интеллектуальной книги, 2000. 320 с.
42. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность М.: Смысл; Академия, 2004. 352 с.
43. Малкіна-Пих І. Г. Гендерна терапія. Довідник практичного психолога, 2003 режим доступу: [http://bookz.ru/authors/irina-malkina-pih/genderna\\_213.html](http://bookz.ru/authors/irina-malkina-pih/genderna_213.html)

44. Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития: Учеб. пособие для студ. сред. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 256 с.
45. Мельничук Д. П. Репродуктивна мотивація в умовах демографічної кризи: особливості й наслідки в площині відтворення людського капіталу України. Вісник Хмельницького національного університету 2010, № 4, Т. 4.
46. Мид Дж. Избранное. М. : МГУ, 2009. 290 с.
47. Могилевская Е.В. Перинатальная психология. Психология материнства и родительства : учебник. Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2011. 274 с.
48. Мудрик А. В. Социализация человека: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 304 с.
49. Мухамедьяров Н. Н. Образ фізичного Я особистості як складова Я-концепції. Педагогіка і психологія. 2006. № 1. С. 84-90.
50. Настольная книга практического психолога / Сост. С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. М.: АСТ:Хранитель; СПб.: Сова, 2008. 671 с.
51. Овчарова Р.В. Психологические особенности беременных женщин, готовых и неготовых к материнству. *Вестник института семьи: Периодический научно-практический журнал*. Вып. 3. 2009. С. 34-38.
52. Олпорт Г. В. Личность в психологии. СПб: КСП+; Ювента, 1998. 345 с.
53. Мухамедьяров Н.Н. Образ фізичного Я –особистості як складова її Я-концепції. *Педагогіка і психологія*. 2006. № 1. С. 86.
54. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Основы теоретической психологии. режим доступа : <http://psylib.org.ua/books/petya01/index.htm>.
55. Приходько Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник: навч. посіб. К.: Каравела, 2012. 328 с.
56. Психодіагностика: практикум / [уклад.: Н. О. Данильченко, А. В. Вертель]. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 140 с.
57. Психология самосознания. Хрестоматия. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2007. 672 с.

58. Радчук Г.К., Андрійчук І.П. Психолого-педагогічні умови гармонізації Я-концепції майбутніх практичних психологів. Методичні рекомендації для викладачів вищих навчальних закладів та практичних психологів освіти. Тернопіль, 2002. С. 26-47.
59. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994. 478 с.
60. Родштейн М. Н. Полоролевая идеология женского гендера и проблема установки на материнство. *Материалы II I международного конгресса : Молодое поколение XX I века : актуальные проблемы социально психологического здоровья.* Казань. 2006.
61. Родштейн М.М. Рольовий опитувальник дітородіння (РОД). Гендерно-ролевая идентичность как фактор репродуктивной установки женщин: дисс. ...канд. Психол. н.: 19.00.05. Самара, 2006. 222 с.
62. Ротман Д. Г., Денисов А. Ю., Белов А. А. Репродуктивные намерения женщин в странах европы: Анализ результатов социологических исследований По программе «поколения и гендер». *Журнал Белорусского государственного университета. Социология.* № 2. С. 85–96
63. Салливан Г. С. Интерперсональная теория психиатрии. М.: Спб, 1999. 347 с.
64. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. Самара: Издат. дом «БАХРАХ-М», 2006. 656 с.
65. Сафин В. Ф. Психология самоопределения личности: учеб. пособ. Свердловск: Свердл. пед. ин-т, 1986. 142 с.
66. Сіляєва В.І. Порівняльний аналіз образу Я самотніх чоловіків і жінок. *Актуальні проблеми психології. Том. 1.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія: Зб. Наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України.* К.: Міленіум. 2003. частина 9. С.51-53.
67. Сіраковська О. Б. Психологічні аспекти репродуктивного здоров'я жінок. *Psychological journal.* 4 (14) 2018. С.185-205.

- 68.Скрицкая Т.В. Ценностные ориентации и уровень удовлетворенности жизнью как показатель личностного роста женщины в период беременности. *Перинатальная психология и психология родительства*. 2006. № 1. С. 76-82.
- 69.Смайлова С.О. Особливості образу «Я» жінок, що досягають різного рівня успішності у корекції надлишкової маси тіла засобом фізичного тренування. *Психологічні науки : Зб. Наукових праць*. Т.2. Вип 10(91). 2013. С.294-928.
- 70.Соколова Е. Т., Николаева В. В. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. М.: Аргус, 1995. 360 с.
- 71.Соколова Е.Т. Психотерапия. Теория и практика. М. : Академия, 2010. 368 с.
- 72.Столин В.В. Самосознание личности.  
<http://www.ligis.ru/psylib/090417/books/stolv01/index.htm>.
- 73.Титова Т. А., Крот Н. С. Репродуктивные установки современного русского населения Республики Татарстан (по материалам этносоциологического исследования) Манускрипт. 2020. Том 13. Выпуск 10. С.131-134.
- 74.Тындик А. О. Репродуктивные установки и их реализация в современной России. *Журнал исследований социальной политики*. Том 10. № 3. С. 361-376.
- 75.Узнадзе Д. Н. Психология установки. СПб.: Питер, 2001. 416 с.
- 76.Ушакова В. Р. Особливості особистісної сфери жінок із різним перебігом вагітності. *Медична психологія*. 2014. Т. 9, № 2. С. 46-53. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mpsl\\_2014\\_9\\_2\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mpsl_2014_9_2_11)
- 77.Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции / З. Фрейд; пер. с нем. В.Г. Барышниковой. М.: Азбука-Аттикус, 2011. 480 с.
- 78.Цушко І.І. Формування навичок захисту і збереження репродуктивного здоров'я учнівської і студентської молоді. Київ, Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2013.

- 79.Ченокова И.И. Психология самосознания // режим доступа : <http://psychological.ru/default.aspx?s=0&p=20&0a1=495&0o1=0&0s1=0&0p1=2>
- 80.Шевчук Г.С. Материнська ідентичність у структурі Я-концепції жінки. Збірник наукових праць КНПУ ім. І. Огієнка, інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2010. №9. С. 765-777.
- 81.Чурилова Е., Захаров С. Репродуктивные установки населения России: есть ли повод для оптимизма. *Вестник общественного мнения*. № 2 (129) июль–декабрь 2019. С. 69-89.
- 82.Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон; пер. с англ. А.Д. Андреевой. М. : Прогресс, 1996. 344 с.
- 83.Markus H. R., Kitayama S. (1991). Cultural variation in selfconcept. In G. R. Goethals, J. Strauss (Eds.), *Multidisciplinary perspectives on the self*. New York: Springer–Verlag,
- 84.Rosenberg M. (1965). *Self Esteem and the Adolescent: Society and the Adolescent Self-Image..* Princeton University Press, Princeton, N.J., xii. 326 pp.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Програма психокорекції образу Я жінок із різними репродуктивними установками

##### *Заняття 1.*

##### **«Знайомство»**

**Мета:** Встановлення контакту з учасниками; створення довірчої атмосфери, досягнення взаєморозуміння.

Час: 15 хв.

Психолог повинен представитися, дати коротку інформацію про себе та про програму. Учасницям пропонується назвати своє ім'я, або вибрати ігрове та сформулювати свої очікування від роботи в групі. Здебільшого сформульовані очікування відображають ті особисті проблеми, в яких учасниця хотіла б досягти певних змін. При цьому увага учасників зосереджується на тому, що головне завдання презентації – підкреслити свою індивідуальність. Потрібно сказати про себе так, щоб всі інші учасники відразу запам'ятали Вас.

##### **«Сніжний ком»**

**Мета:** знайомство і згуртування групи.

Час: 10 хв.

Жінки сидять у колі. Перша називає своє ім'я, друга - ім'я першої і своє, третя - імена першої і другої, потім - своє і т. д., поки коло не замкнеться. В результаті остання жінка в колі говорить імена всіх граючих, а потім і своє.

##### **«Встановлення правил»**

**Мета:** демонстрація демократичного і безпечного стилю спілкування.

Час: 15 хв.

Учасники групи ознайомлюються з правилами групової взаємодії:

1. Участь у вправах, іграх та інших видах діяльності – добровільна.
2. Відкритість груповому процесу.
3. Слухати один одного потрібно мовчки, не перебивати і не коментувати.
4. Критикувати вчинок, а не людину, причому у дуже м'якій формі, бажано з конкретною порадою даній учасниці групи.
5. Говорити тільки те, що думаєш і відчуваєш сам, а не перефразувати думки інших.
6. Не обговорювати поза групою те, що відбувається в ній та інші правила. Кожне з них пояснюється, обговорюється і приймається групою.

### **«Пошук спільного»**

**Мета:** знайомство і згуртування групи.

Час: 15 хв.

Група ділиться на пари, і дві людини знаходять певну кількість спільних ознак, потім пари об'єднуються по 2 пари з тією ж метою і т. д. Психолог на власний розсуд може зупинити процес на 2х парах, 4х парах і т. д.

### **«Хто Ви і що можете про себе сказати?»**

**Мета:** Усвідомлення особистістю своїх особливостей, про які вона рідко задумується, створення психологічних передумов для саморозкриття і самоприйняття. Розвинути критичність і об'єктивність ставлення людини до самої себе.

Час: 15 хв.

Матеріали: аркуш паперу та ручка.

Особливості проведення: тренер говорить до учасників: «Задайте собі питання «Хто Я?». Запишіть відповідь, яка перша пришла Вам у голову. А тепер дайте відповідь на це питання ще раз. Потім ще. Проведіть лінію під цими трьома відповідями і дайте ще стільки відповідей, скільки зможете. Потім запишіть як би охарактеризували Вас близькі люди. Чи співпадають ваші відповіді? В чому відмінність? Чому?».

## **«Обмін враженнями»**

**Мета:** підведення підсумків; демонстрація та оволодіння навичками відкритого спілкування, розмови про почуття.

Час: 5-10 хв.

Завершальний обмін враженнями від заняття. Обговорення та рефлексія роботи у групі.

## ***Заняття 2.***

### **Основні вправи:**

#### **«Привіт, Я радий тебе бачити»**

**Мета:** створення сприятливих умов для роботи – атмосфери довіри, психологічної безпеки.

Час: 5 хв.

«Ми починаємо нашу зустріч взаємними привітаннями. Зараз Ви по черзі будете вітатись один з одним, обов'язково підкреслюючи індивідуальні особливості того, до кого звертаєтесь».

#### **«Особливості»**

**Мета:** формування навиків позитивного ставлення до себе та інших.

Час: 10 хв.

Робота з листком «Мої особливості та переваги», обговорення їх в невеликих групах. Обговорення проблеми розвитку та зростання.

#### **Проективна методика «Я і моя дитина»**

**Мета:** виявлення самооцінки жінки та особливостей ставлення до майбутньої дитини; самоаналіз.

Час: 30хв.

Методика «Я і моя дитина» дозволяє оцінити, як жінка сприймає себе і свою майбутню дитину. Основна перевага даної методики полягає в тому, що ця оцінка досить повна, а отримані дані надійні, оскільки тут практично відсутній вплив нещирості жінки та її бажання підлаштуватися під соціальні очікування. Недолік методики полягає в тому, що жінка з високою

ймовірністю може відмовитися її виконувати, пояснивши свою відмову невмінням малювати або іншими причинами.

Жінку просять намалювати, як вона уявляє себе і свою майбутню дитину. За результатами можна судити про наявні репродуктивні установки.

Інтерпретація проводиться за ознаками малюнка, що дозволяє віднести сприйняття жінки до того чи іншого стилю, з'ясувати репродуктивні установки.

### **1. Адекватний стиль**

**Формальні ознаки:** Хороша якість лінії; малюнок розташований в центральній частині аркуша; розміри малюнка відповідають прийнятим в психодіагностики (відображають нормальний стан без ознак тривоги і невпевненості в собі); при наявності розгорнутого сюжету (з додатковими, крім фігур матері і дитини, деталями: обстановка кімнати, будинок, дерева та ін.) малюнок займає більшу частину листа; відсутність стирання, закреслення, перемальовок, малюнка на зворотному боці аркуша; відсутність тривалих обговорень (як і що малювати) або відмовок (я не вмію і т.п.), а також пауз у процесі малювання більше 15 секунд; позитивні емоції різного ступеня вираженості в процесі малювання.

**Змістовні ознаки :**Присутність на малюнку жінки і дитини; образи себе і дитини не замінені на рослини, тварин, неживі об'єкти, символи; співмірність фігур матері і дитини; відсутність інших людей; додаткові предмети та деталі одягу не складають головну частину малюнка, їх кількість, ступінь промальовування, розміри не домінують над фігурами матері та дитини; наявність спільної діяльності матері і дитини; наявність тілесного контакту (мати тримає дитину на руках або за руку); дитина не захований (в ліжечка, коляски, пелюшках або животі матері) і не ізольований (дитина, загорнутий в пелюшки, з промальованим особою, якого мати тримає на руках, - нормальна ознака); промальовування особи дитини; всі фігури намальовані обличчям до глядача; вік дитини наближається до дитячого з першого до третього триместру, після пологів - дитина в сьогоденні віці.

## **2. Незначні симптоми тривоги, невпевненості (схильність до тривожного або амбівалентного стилю)**

Формальні ознаки : наявність незначних ознак тривоги і невпевненості в собі за якістю лінії; недостатньо великий малюнок; розташування в нижній частині аркуша або ближче до одного з кутів; є лінія підстави; невелика штрихування.

Змістовні ознаки: присутність на малюнку жінки і дитини без заміни образів; фігура дитини занадто велика чи маленька; наявність чоловіка, інших дітей; велика кількість додаткових предметів, їх відносно великі порівняно з фігурами матері та дитини розміри; дитина в колясці або іншому рухомому об'єкті (на санках, в кріслі-гойдалці, на іграшці гойдалці тощо), при цьому мати тримає дитину за руку або тримає деталь об'єкта, в якому розташований дитина, фігура і обличчя дитини промальовані; всі фігури обличчям до глядача або в профіль; спільна діяльність може бути відсутнім; вік дитини при вагітності в межах раннього, до кінця вагітності наближається до дитячого, після пологів - справжній вік.

## **3. Тривога і непевність у собі (тривожний або амбівалентний стиль, іноді ейфорійний)**

Формальні ознаки: погана якість лінії; малюнок дуже невеликий, розташований внизу аркуша або в кутку; наявність лінії підстави, штрихування у великій кількості.

Змістовні ознаки: присутність на малюнку жінки і дитини без заміни образів; фігура дитини занадто велика або занадто маленька; велика кількість додаткових об'єктів, ретельна промальовування деталей одягу; недостатня промальовування фігур і осіб себе і дитину, схематизація; відсутність спільної діяльності; контакт з дитиною незначний або жінка поруч з дитиною без контакту (при цьому дитина не ізольований), можливо, протягнуті один до одного руки без прямого контакту; наявність на малюнку кількох членів сім'ї, матері жінки; велика кількість додаткових предметів, їх відносно великі порівняно з фігурами матері та дитини розміри, вони покривають практично

весь лист; вік дитини при вагітності в межах дошкільного, до кінця вагітності наближається до раннього або дитячому, після пологів - справжній вік.

#### **4. Відкидаючий або ігноруючий стиль**

Формальні ознаки: відмова від виконання; перевертання, згинання листа; наявність стирання, перемальовування, закреслень; великі плями чорного кольору; неадекватне використання розмірів листа (занадто дрібно чи «не вміщаються» важливі частини малюнка, в першу чергу фігура матері і дитини).

Змістовні ознаки: Відсутність на малюнку жінки або дитини; заміна образу дитини або жінки на рослину, тварину, символ; відсутність спільної діяльності і контакту з дитиною; дитина захований (в пелюшках, колясці, ліжечку, животі матері); дитина ізольований за допомогою предметів, що відокремлюють його від матері, або повністю ізольований без контакту з матір'ю (до ліжечка, коляски, на килимку, на гойдалках і т.п.); велика просторова дистанція між фігурами матері та дитини; фігури повернені спиною; відсутність у фігур особи, рідше - тулуба; велика кількість додаткових предметів, їх відносно великі порівняно з фігурами матері та дитини розміри, вони покривають практично весь лист.

Аналіз та обговорення результатів.

#### **«Ковпак на ковпаку»**

**Мета:** розрядка, сміх, відчуття цілісності групи.

**Час:** 10 хв.

Склейте один великий ковпак і кілька маленьких - бажано різнокольорових. Маленькі ковпаки підвішують на міцній нитці. Грають по черзі надягають великий ковпак і зав'язують очі. Треба три рази обернутися навколо своєї осі, присісти і, випрямившись, потрапити великим ковпаком у маленький.

#### **«Обмін враженнями»**

**Мета:** підведення підсумків; демонстрація та оволодіння навичками відкритого спілкування, розмови про почуття.

Час: 5-10 хв.

Завершальний обмін враженнями від заняття. Обговорення та рефлексія роботи у групі.

### *Заняття 3.*

#### **Основні вправи:**

##### **«Імена-якості»**

**Мета:** входження в атмосферу групи.

Час: 10 хв.

Обмін почуттями. Учасники гри по колу вимовляють свої імена, додаючи до представлення якості, що відображає особистісні риси. Але ця якість повинна неодмінно починатися з тієї ж букви, що і ім'я. Наприклад Тетяна – толерантна, Вікторія – відверта.

##### **«Мій образ»**

**Мета:** усвідомлення та самооцінка особистістю самої себе, виявлення позитивних сторін. Відкриття нових знань про себе учасників та гармонізація образу Я.

Час: 15 хв.

Матеріали: листочки А4, олівці, фломастери.

Особливості проведення: кожен з учасників малює на листі себе, акцентуючи увагу на виразних рисах своєї зовнішності. Потім обидва учасники обмінюються малюнками і вказують ще й на інші привабливі риси в зовнішності один одного.

Рефлексія. Зворотний зв'язок (учасники тренінгу висловлюють свої думки і побажання тренеру стосовно заняття).

##### **«Зоопарк»**

**Мета:** розслаблення, розрядка, позитивні емоції.

Час: 10 хв.

Всі сідають в коло так, щоб один стілець був вільним. В центрі кола стоїть ведучий. Кожен учасник, хто сидить у колі, називає себе якою-небудь твариною. Учасник, що сидить зліва від вільного стільця, плескає правою рукою по ньому і називає якусь тварину. Той, хто почув назву тварини, обрану ним, повинен зайняти вільний стілець. Учасник, праворуч від якого звільнився стілець, повинен грюкнути по ньому і назвати іншу тварину. Завдання ведучого - встигнути зайняти стілець до хлопка. Той, хто не встиг грюкнути, стає ведучим.

### **«Карта моєї душі»**

**Мета:** знайомство з собою, формування навичок глибокого і позитивного ставлення до своєї особистості.

Час: 20 хв.

Малюнок на чистому аркуші або на бланку з контурами територій. За бажанням можна показати малюнок групі і розповісти, що і де намальовано. Якщо вам захочеться ділитися малюнками, процес може затягнутися і стати нудним для учасників. Малюнки учасникам добре взяти до себе і повертатися до них в подальшому (наприклад повісити над столом).

### **«Обмін враженнями»**

**Мета:** підведення підсумків; демонстрація та оволодіння навичками відкритого спілкування, розмови про почуття.

Час: 5-10 хв.

Завершальний обмін враженнями від заняття. Обговорення та рефлексія роботи у групі.

## ***Заняття 4.***

### **Основні вправи:**

#### **«Обмін почуттями»**

**Мета:** входження в атмосферу групи.

Час: 5 хв.

Коротке описання своїх почуттів і вражень до заняття і на його початку.

### «Минуле, сьогодні, майбутнє»

**Мета:** опрацювання часової ідентичності жінки; створення передумови для відходу від жорсткого життєвого сценарію для своїх дітей. Вправа є одним з варіантів «гарячого крісла», використовуваного в гештальттерапії і вперше описаного Ф. Перлзом, а згодом модифікованого А.Б. Добровіч.

Час - 15 хв.

Ведучий вводить поняття "життєвий сценарій" і «програвання життєвого сценарію». Потім в крісло в центрі групи запрошується будь-хто з бажаючих. Решта деякий час уважно його роздивляються. Потім учасники по черзі діляться враженнями, які у них викликав той, хто сидить в центрі. Спочатку вони повідомляють сидячому на «гарячому стільці» свої здогади, домисли і припущення про те, якою ця людина була в ранньому дитинстві. Якими зменшувально-пестливими іменами звали її мама і близькі, як її дражнили в школі, яким характером вона відрізнялась, ким хотіла стати, чого від неї чекали батьки і т. д. Потім група повідомляє свої здогади щодо того, яка вона поза даною групою (на роботі, в сім'ї). І нарешті, група висловлює свої прогнози щодо того, якою мамою вона буде, що чекає її дітей у майбутньому (через десять, двадцять років). Після цього слово надається учаснику, що сидить на «гарячому стільці».

Дана вправа змінює ставлення до себе і впливає на систему наївних психологічних уявлень членів групи. У самому крайньому, спрощеному варіанті ця система уявлень може включати в себе переконання про жорсткий взаємозв'язок речей типу: «якщо людина багата - значить, буде балувати свою дитину», «якщо жінка красива - значить, буде поганою матір'ю» і т. д.

### «Політ білого птаха»

**Мета:** розслабитися, відчути спокій в житті, і в своєму тілі в дану хвилину.

Час: 25 хв.

Розташуйтеся максимально зручно, розслаблено, закрийте очі, руки вільно лежать уздовж тулуба, ноги розслаблені. Уяви, що ти лежиш на теплому

жовтому піску, над тобою спокійне, чисте небо. В небі плавно летить білий птах. Ти піднімаєшся і летиш поруч з ним. Ти сам цей білий птах. Ти летиш в спокійному блакитному небі, під тобою спокійне синє море.

Вдалині з'явився жовтий піщаний берег, він наближається. Ти підлітаєш, опускаєшся на теплий жовтий пісок, знову перетворюєшся на людину і лягаєш на спину. Ти лежиш на теплому жовтому піску, над тобою спокійне синє небо, ти розслаблений, ти відпочиваєш.

Приємна прохолода торкнулася твоїх ніг,приємна прохолода заповнила м'язи ніг, м'язи легкі і розслаблені. Приємна прохолода заповнила живіт, м'язи спини. М'язи легкі і розслаблені. Приємна прохолода заповнила груди, руки, тобі легше дихати,приємна прохолода заповнила шию і голову; голова ясна і чиста. Все тіло заповнено приємною прохолодою, голова ясна і чиста, м'язи легкі і розслаблені, три глибоких подиху, відкриваєш очі, встаєш розслабленим!

### **Вправа з м'ячем «Нас з тобою поєднує...»**

**Мета:** усвідомлення своїх особливостей, соціальна ідентифікація.

Час: 10 хв

«Під час цієї вправи нам потрібно буде кидати одна одній м'яч та говорити фразу, яка починається зі слів «Нас з тобою поєднує...»»

### **«Обмін враженнями»**

**Мета:** підведення підсумків; демонстрація та оволодіння навичками відкритого спілкування, розмови про почуття.

Час: 5-10 хв.

Завершальний обмін враженнями від заняття. Обговорення та рефлексія роботи у групі.

## **Заняття 5.**

### **Основні вправи:**

**«Мені в тобі подобається...»**

**Мета:** налаштування на роботу; розширення досвіду переживання почуття близькості до інших людей.

### «Який Я?»

**Мета:** порівняти думку про себе особистості та думку про неї значущих інших, що якісно вплине на формування адекватного образу Я.

Час: 25 хв.

Матеріали: аркуш паперу та ручка.

Особливості проведення: Задайте собі питання «Який Я?». Запишіть відповідь, яка перша пришла Вам у голову. А тепер дайте відповідь на це питання ще раз. Потім ще. Проведіть лінію під цими трьома відповідями і дайте ще стільки відповідей, скільки зможете. Потім запишіть як би охарактеризували Вас близькі люди. Чи співпадають ваші відповіді? В чому відмінність? Чому? Проранжувати характеристики, отримані в результаті виконання двох вправ, від найбільш важливої до найменш важливої. Визначити скільки характеристик можна віднести до таких категорій: позитивні, негативні, нейтральні. Фізичні якості, психологічні особливості, соціальні ролі. Проаналізувати отримані результати.

### «Заборонені рухи»

**Мета:** емоційна і фізична розрядка.

Час: 15 хв.

Учасники гри розташовуються в колі. Ведучий повідомляє студентам, що вони повинні повторювати всі рухи ведучого, крім одного. Як тільки руки ведучого опускаються вниз, всі повинні підняти руки вгору, тобто зробити навпаки. Той, хто помиляється, стає ведучим.

### «Проекція образу власного Я»

**Мета:** виявлення того, що партнер може сприймати можливості й характер особистості у кращому світлі, ніж вона сама. Порівняння самооцінки та оцінки іншими.

Час: 20 хв.

Матеріали: листочки А4, ручка та коробка.

Особливості проведення: учасники складають два коротких особистісних описи, кожен – на окремому аркуші паперу. Один з аркушів – це змалювання того, яким себе бачить сам учасник, фактично, це – схематичний нарис його образу Я. друге змалювання являє собою нарис того, яким його бачать інші: оточення, шлюбний партнер і т.д. На аркушах імена не зазначаються. Розповіді про те, «яким я бачу самого себе» кладуться в окрему коробку. Кожен твір зачитується вголос і учасники намагаються відгадати кому це належить. Потім зачитується друга розповідь. Аналіз результатів.

### **«Обмін враженнями»**

**Мета:** підведення підсумків; демонстрація та оволодіння навичками відкритого спілкування, розмови про почуття.

Час: 5-10 хв.

Завершальний обмін враженнями від заняття. Обговорення та рефлексія роботи у групі.

## ***Заняття 6.***

### **Основні вправи:**

#### **«Мій комплімент тобі ...»**

**Мета:** налаштування на роботу; гармонізація взаємовідносин між учасниками групи шляхом поглиблення процесу самопізнання і підвищення почуття групової ідентифікації.

Всі жінки вільно рухаючись кімнатою, мають підходити одна до одної й обмінюватись компліментами, тобто підкреслювати її найкращі якості. Бажано, щоб кожна учасниця звернулась до всіх членів групи.

#### **«Спільний малюнок»**

**Мета:** спільна діяльність, відпрацювання навичок взаємодії та взаєморозуміння.

Час: 15 хв.

Поділити групу на підгрупи по 5-6 чоловік, дати ватман, і дати завдання, щоб малюнок був цілісним, але кожен малював за себе. При цьому сказати, що спілкуватися заборонено.

### «Відлуння»

**Мета:** формування адекватної самооцінки та відчуття значущості власних слів і жестів.

Час: 10 хв.

Одна жінка говорить що-небудь всім іншим учасникам, які стоять навпроти і повторюють сказане як відлуння. При бажанні можна додавати жести. «Дзеркало»: Двоє граючих встають один проти одного. Одна жінка дзеркало. Вона повинна дзеркально повторювати рухи іншої. Учасниці повинні швидко і правильно повторювати дзеркальні рухи.

### «Я – це ти. Ти – це я»

**Мета:** пізнання себе та іншого.

Час: 20 хв.

Учасники тренінгу діляться на пари і розповідають один одному те, що вважають потрібним за певний проміжок часу. Партнери можуть задавати один одному будь-які питання. Після спілкування в парах учасники представляють один одного, взаємно обмінюючись ролями.

Обговорення гри:

- 1.Що легше зробити: розповісти про себе або про інших?
- 2.Як Ви себе почували, коли Ви представляли партнера?
3. Як Ви себе почували, коли Вас представляв партнер?
- 4.У яких випадках ми відчуваємо скутість, а в яких відчуваємо себе впевнено?

### «Обмін враженнями»

**Мета:** підведення підсумків; демонстрація та оволодіння навичками відкритого спілкування, розмови про почуття.

Час: 5-10 хв.

Завершальний обмін враженнями від заняття. Обговорення та рефлексія роботи у групі.

### *Заняття 7.*

#### **Основні вправи:**

##### **«Обмін почуттями»**

**Мета:** входження в атмосферу групи.

Час: 5хв.

Коротке описання своїх почуттів і вражень до заняття і на його початку.

##### **«Пустеля»**

**Мета:** відпрацювати навички поведінки у дискусії, вміння вести диспут, вивчити динаміку групового спору.

Час: 30 хв.

Ведучий групи проводить візуалізацію гри «Пустеля».

Уявіть собі якусь пустелю, яку ви коли-небудь бачили або будь-яку іншу пустелю.

- Зверніть увагу - яка вона за величиною? Яка вона за кольором? Зверніть увагу, як вона себе веде?

- А тепер уявіть собі який-небудь куб. І розгляньте його детальніше, де він розташований відносно пустелі? Якої він величини? торкніться його рукою - з чого він складається? Відчуєте його і запам'ятайте ці відчуття.

- А тепер уявіть собі якусь драбину? Як вона розташована щодо куба, пустелі. Як вона себе веде?

- А тепер уявіть собі рослину? Яка це рослина? Де вона розташована у вашій пустелі? Торкніться її, яка вона? Запам'ятайте свої відчуття.

- А тепер уявіть собі яке-небудь джерело. Зверніть увагу на його силу, наповненість і воду в ньому.

- Зробіть в образі все, що ви хочете. Як тільки закінчите бажану дію, повертайтеся сюди».

Після того як даний мотив озвучений. Дається можливість промалювати побачене.

- Малюючи, зверніть увагу на те, що малюєте активно а що пасивно? Які емоції при цьому у вас виникають. В яку частину малюнка ви вкладаєте більше емоцій.

Після того як всі намалювали малюнок, усі сідають у коло і ведучий прояснює всі моменти, які стосуються малюнка.

Всі учасники мають можливість висловитися, після того як дана інтерпретація.

### **«Сліпий і поводитир»**

**Мета:** досвід відповідальності і довіри партнеру.

Час: 15 хв.

«Поводир» веде учасника із зав'язаними очима на інший кінець кімнати, долаючи перешкоди за допомогою усних рекомендацій. Інші спостерігають. Досвід відповідальності і безпорадності, довіри партнеру. Учасники можуть по-різному довіряти різним членам групи. Можна заздалегідь дізнатися, хто з ким хоче йти, але може виявитися людина, якій ніхто не довіряє, це небезпечно. У той же час комусь було б корисно дізнатися, що йому не довіряють.

**Підведення підсумків:** обговорення та рефлексія роботи у групі.

Час – 5-10 хв.

## ***Заняття 8***

### **Основні вправи:**

#### **«Потиснемо руки»**

**Мета:** стимулювання позитивного ставлення учасниць одна до одної; налаштування на роботу у групі.

Час – 5 хв.

Ведучий пропонує всім встати і привітатись, потискуючи руки і роблячи побажання один одному на сьогоднішній день. Головне завдання: кожен має привітатися з кожним.

### «Автопортрет»

**Мета:** підвищення рівня самооцінки. Навичок усвідомлення і прийняття себе та іншого. Як особистості.

Час: 30 хв.

Нанесення на аркуш паперу свого автопортрета. Обговорення отриманих результатів з групою.

### «Розтисни кулак»

**Мета:** зняття напруги.

Час: 10 хв.

Один із учасників стискає руку в кулак, інший намагається розтиснути його (не можна завдавати болю). Потім партнери міняються ролями. Обговорюються несилові методи, які застосовувалися: вмовляння, прохання, хитрість.

### «Підтримка»

**Мета:** навчитися розуміти і приймати похвалу; освоїти навик підтримки у різних життєвих ситуаціях; усвідомити власну значущість і цінність; дати учасникам групи можливість пережити новий спосіб прийняття знаків уваги від інших.

Час - 10хв.

Всі учасники групи утворюють два кола (внутрішній і зовнішній), стоячи обличчям один до одного. Двоє стоять один навпроти одного утворюють пару. Краще почати взаємодію в парі зі значимою людиною. Перший учасник дає щирий вербальний знак уваги партнеру, тобто говорить йому що-небудь приємне. Той відповідає: «Так, звичайно, але крім того, я ще й ...» (називає те, що в собі цінує, що заслуговує знаків уваги).

Знаками уваги можна відзначити вчинки, навички, зовнішність та ін. Потім партнери міняються ролями, після чого роблять крок вліво і таким чином

утворюють нові пари, взявшись за руки. Все повторюється до тих пір, поки не буде зроблений повний круг.

Виконавши вправу, учасники групи обговорюють його за схемою:

Які почуття ви відчували, коли надавали іншому знаки уваги?

- Що ви відчували, коли знаки уваги надавали вам?
- Чи легко вам було реагувати на надані знаки уваги заданим чином?
- Що особливого ви помітили в реакціях жінок на компліменти?

### **«Обмін враженнями»**

**Мета:** демонстрація та оволодіння навичками відкритого спілкування, розмови про почуття.

Час: 5-10 хв.

Обговорення результатів заняття. Обмін враженнями.

## ***Заняття 9***

### **Основні вправи:**

#### **«Обмін почуттями»**

**Мета:** входження в атмосферу групи.

Час: 5 хв.

Коротке описання своїх почуттів і вражень до заняття і на його початку.

#### **«Малюнок»**

**Мета:** застосування на практиці навички усвідомлення своїх почуттів, їх аналіз, усвідомлення досвіду «робити гірше» і «робити краще».

Час: 20 хв.

Кожен учасник отримує по одному аркушу паперу і по одному фломастеру. Пропонується намалювати «прекрасний малюнок». Після цього малюнок передається сусідові праворуч і той робить з отриманого малюнка протягом 30 секунд «жахливий малюнок» і передає наступному. Наступний учасник робить «прекрасний малюнок». Так проходить все коло. Малюнок повертається господареві і вправа обговорюється.

#### **«Колаж»**

**Мета:** усвідомлення себе як повноправної особистості. Формування вміння ставити перед собою короткострокові і перспективні цілі і досягати їх.

Час: 20 хв.

Нанесення на ватман уявлення про своє майбутнє.

### **«Гарячий стілець»**

**Мета:** зняття напруги.

Час: 10 хв.

Один з учасників за бажанням сідає в центр кола, всі інші говорять йому, з чим або з ким він у них асоціюється, які почуття викликає. Потім обговорюються переживання учасників під час вправи.

**Підведення підсумків:** обговорення та рефлексія роботи у групі.

Час – 5-10 хв.

## ***Заняття 10***

### **Основні вправи:**

#### **«Самопізнання та саморозуміння»**

##### **«Я люблю...»**

**Мета:** самоусвідомлення учасників, створення позитивної психологічної атмосфери.

Час - 5 хв.

Ведучий вилучає з кола один стілець. «Зараз я назву те, що найбільше люблю. Якщо серед вас є такі, що також це люблять, ви повинні помінятися місцями. Для кого не залишиться стільця, буде ведучим, продовжувати гру».

##### **«Острів мрії»**

**Мета:** підвищення емоційного тону, розвиток навичок оптимістичного світосприйняття.

Час: 10 хв.

Учасникам повідомляється про те, що всі вони знаходяться на чудовому тропічному острові, де є все, чого тільки можна бажати: пальми і пісок, фрукти і море, гори і струмки, трава і сонце.

Пошукайте для себе на цьому острові місце для відпочинку, займіть його та отримуйте задоволення від життя. Якщо вам чогось не вистачає для щастя - звертайтеся до психолога. Подивіться навколо себе. Кожному тут добре. Поговоріть один з одним; дізнайтеся, хто яку нішу для себе знайшов. Запросіть до себе в гості, сходіть в гості до інших.

### «Вікно Джохарі»

**Мета:** дати зосередитись на чотирьох зонах, заглянути в себе і спробувати знайти свої слабкі сторони і зрозуміти, як підсилити сильні сторони.

Час: 25 хв.

Матеріали: картки «Лист самоусвідомлення» з 4 зонами: відкритою, таємною, сліпою та невідомою та ручка.

Особливості проведення: взяти картку і написати декілька рис характеру, про які, на думку учасників, оточуючі знають (відкрита зона), і декілька рис невідомих (таємна зона). Можна утворити групи, а можна разом з подружнім партнером бути в парі. Потрібно взяти і обмінятись картками і написати дві позитивні риси характеру партнеру. Кожен висловлює ставлення до написаного. Працюючи самостійно, взяти картки і згрупувати на відкриту, таємну і сліпу зони. Особливу увагу приділити тим якостям, які стосуються саме сліпої зони. Аналіз вправи.

### «Егоцентризм»

**Мета:** подолання егоцентризму.

Час: 20 хв.

По черзі встають учасники; завдання кожного - говорити що завгодно, але головне, щоб у розповіді не зустрічалися слова «я», «мені», «моє» і т. д. Після того, як хоча б одне таке слово зустрілось - виступаючого просять сісти на місце. Максимальний час виступу - до 5 хвилин.

**Підведення підсумків:** обговорення та рефлексія роботи у групі.

Час – 5 хв.

## Заняття 11

### Основні вправи:

#### «Обмін почуттями»

**Мета:** входження в атмосферу групи.

Час: 5 хв.

Коротке описання своїх почуттів і вражень до заняття і на його початку.

#### «Риба для роздумів»

**Мета:** розвиток самосвідомості, самопізнання учасників.

Час — 25 хв.

Ресурси: методика «Незакінчені речення», коробка або корзина.

Копії незакінчених речень розрізаються, складаються у макети рибок. Корзина, в якій знаходяться рибки, ставиться в центрі кола. Кожен учасник по черзі ловить "рибу" і зачитує речення, завершуючи його своїми словами. Після кожної відповіді відбувається обговорення, тривалість якого визначає ведучий, що дає сигнал переходу черги до іншого «рибалки».

Незакінчені речення:

- Мій найбільший страх - це...
- Коли інші принижують мене, я...
- Я не довіряю людям, які...
- Я гніваюсь, коли хтось...
- Я насправді дуже не люблю в собі...
- Я сумую, коли...
- Я хотів би, щоб мої батьки знали...
- Коли мені хтось подобається, кому не подобаюсь я...
- Вибираючи між «активний» і «пасивний», я назвав би себе...
- Найважче в тому щоб бути чоловіком (жінкою), — це...
- Я ношу такий одяг тому що...
- Головна причина через яку мені подобається бути в цій групі...
- Коли інші люди ведуть себе по відношенню до мене, як мої батьки,

я...

- Моє найнеприємніше переживання в дитинстві...
- У моєму характері мені найбільше подобається...
- Коли мені хтось не подобається, кому подобаюся я...
- Мені подобається...
- В школі...
- Мені не вдалось...
- Мені потрібно...
- Я кращий, коли...
- Я ненавиджу...
- Єдина тривожність...
- Я таємно...
- Танцюючи...
- Я не можу зрозуміти, чому...
- Я, здається, розумію, чого хочу, коли...
- Найкраще, що могло б статись у моїй сім'ї...
- Найкраще, що могло б статись зі мною...
- Найважче всього мені...
- Коли я наполягаю на своєму, люди...
- Якщо б я міг змінити в собі дещо, я б...
- В людях мені найбільше подобається ...тому що...
- Найбільше від інших людей мені потрібно...

**«Який Я?»**

**Мета:** самопізнання, розвиток здібності до самоаналізу

Час - 20 хв.

Учасникам пропонується за 10-бальною системою оцінити свої особистісні якості:

Особистісні риси/бали										
Впевненість										
Щирість										

Здатність подобатися										
Вміння переконувати										
Впертість										
Байдужість										
Агресивність										
Залежність від думки оточуючих										

**Запитання для обговорення:**

1. Як саме ваші особистісні риси проявляються в різних ситуаціях?
2. Які висновки для себе ви можете зробити, проаналізувавши розвиток особистісних рис?
3. Що саме у вашому характері допомагає вам у спілкуванні, а що заважає?

**«Гіпербола»**

**Мета:** допомогти учасникам групи зрозуміти, що будь-яку ситуацію можна проаналізувати без осуду, знайшовши в ній сильні сторони.

Час: 10 хв.

Учасники виконують цю вправу в своїй тренінгової діаді. Перший член пари протягом однієї-двох хвилин розповідає партнеру про свою скруту або проблему. Другий, вислухавши, повинен проаналізувати описану ситуацію таким чином, щоб знайти сильні сторони в поведінці партнера і детально розповісти про них. Потім партнери міняються ролями.

Після виконання вправи група обговорює вправу за схемою:

- Чи всі змогли знайти сильні сторони в поведінці партнера?
- Кому було важко це зробити?
- Хто не зміг утриматися від осуду? Чому?

**Підведення підсумків:** обговорення та рефлексія роботи у групі.

Час – 5 хв.

**Заняття 12**

**Основні вправи:**

### «Я тебе пам'ятаю...»

**Мета:** стимулювання позитивного ставлення учасниць одна до одної; налаштування на роботу у групі.

Час: 5 хв.

### «Сонце»

**Мета:** розвиток самосвідомості, позитивного самоприйняття.

Час: 20 хв.

Учасникам пропонується на вирізаному з кольорового паперу «сонечку». Написати найбільш сильні сторони свого Я на кожному з промінці, а в центрі намалювати свій портрет і написати своє ім'я.

### Запитання для обговорення:

1. Чи легко було визначити свої сильні сторони?
2. Як часто ви звертаєте увагу на ваші сильні сторони, чи частіше помічаєте слабкості?
3. Чи допомогла вам вправа краще пізнати інших і самих себе?

### «Образи»

**Мета:** допомогти учасникам встановлювати взаємодію з партнером.

Час: 30 хв.

Група вільно переміщається в приміщенні. Кожен зосереджується на відчуттях свого тіла. В ході руху учасники інтуїтивно підбирають партнера. Один з партнерів представляє себе, наприклад, в образі гриба, вживається в роль і зображує обраний ним спосіб. Напарник намагається відчутти його взаємодіяти з ним і визначити задуманий образ. Контакт без слів. Зміна ролей.

При виконанні вправи зосередьтеся на свідомості

Питання:

- Як ви визначали образ, який вам захотілося застосувати? Які засоби ви використовували, щоб ваш образ став зрозумілий партнеру?
- Як ви коректували свою поведінку, коли бачили, що партнер вас не розуміє?
- Які нові засоби комунікації ви в собі відкрили?

### **«Обмін враженнями»**

**Мета:** демонстрація та оволодіння навичками відкритого спілкування, розмови про почуття.

Час: 5 хв.

Обговорення результатів заняття. Обмін враженнями.

### **Заняття 13**

#### **Основні вправи:**

#### **«Обмін почуттями»**

**Мета:** входження в атмосферу групи.

Час: 5 хв.

Коротке описання своїх почуттів і вражень до заняття і на його початку.

#### **«Проект біографії»**

**Мета:** рефлексія свого досвіду, образу «Я».

Час: 30 хв.

Зараз ми спробуємо пофантазувати і заглянемо в наше позитивне майбутнє. Ми будемо повністю вільні у наших фантазіях і складемо кожен сам собі біографію на найближчі 5-10 років, включивши в неї всі наші мрії і плани, а також події і обставини, які вам напевно принесуть задоволення і радість. Будь ласка, опишіть ці почуття як можна детальніше, використовуючи відчуття різних модальностей». Учасники групи по черзі розповідають підготовлені біографії. Обговорення.

#### **«Родзинка»**

**Мета:** дати можливість випробувати на собі такий спосіб реагування, при якому самоповага партнера не знижується навіть і в скрутному для нього положенні.

Час: 10 хв.

Вправа виконується в тренінгових парах. Перший учасник говорить: «Мене не люблять за те, що ...» - і продовжує розповідь про себе. Другий, вислухавши, повинен відреагувати, почавши зі слів: «Все одно ти молодець,

тому що ...». Потім учасники міняються ролями. Після виконання вправи група обговорює його за схемою:

- Чи всі змогли відреагувати на розповідь партнера заданим чином?
- Хто не зміг або не встиг цього зробити? Чому?
- Як відчувала себе жінка, коли отримувала підтримку?
- Що відчував слухач?

### «Ламбада»

**Мета:** отримати новий досвід спілкування, звернути увагу на почуття, що виникають в результаті дотиків, фізичного контакту з партнером, дати можливість відчувати більше довіри до людей в групі.

Час: 10 хв.

Вправа виконується мовчки. Ведучий просить учасників встати в два концентричних кола обличчям один до одного. Зовнішній і внутрішній кола починають рухатися в протилежні сторони і зупиняються по команді ведучого. Ті учасники, що опинилися один навпроти одного люди утворюють пару. Ведучий просить всіх закрити очі і привітатися з партнером за допомогою рук. Потім все відкривають очі і рухаються далі. Знову по команді утворюються пари, які отримують завдання: «Покладіть руки на плечі один одному і подивіться протягом хвилини в очі партнеру, посміхніться, опустіть руки і починайте рухатися далі».

Наступні інструкції можуть бути такими: висловіть підтримку за допомогою рук, помиріться руками, попрощайтесь, висловіть дотиком те, що очікує вагітна жінка.

Ведучий пояснює поняття «емпатія» і «відображення почуттів». Емпатія - здатність переживати ті ж почуття, які переживає партнер по спілкуванню в даний момент. Відображення почуттів - процес вербального і невербального зворотного зв'язку про почуття, які емпатійно відчуває людина, спілкуючись зі своїм партнером.

Ведучий пояснює, чому здатність до емпатії необхідна при наданні підтримки. Він додає, що набуте вміння слід використовувати при спілкуванні з дитиною.

**Підведення підсумків:** обговорення та рефлексія роботи у групі.

Час: 5 хв.

## *Заняття 14*

### **Основні вправи:**

#### **Вправа з м'ячем «Нас з тобою поєднує...»**

**Мета:** усвідомлення своїх особливостей, соціальна ідентифікація.

Час: 5 хв

«Під час цієї вправи нам потрібно буде кидати одна одній м'яч та говорити фразу, яка починається зі слів «Нас з тобою поєднує...»»

#### **«Дзеркало»**

**Мета:** допомогти учасникам усвідомити і сформулювати для себе свої особистісні проблеми і показати, що вони не самотні у своїх переживаннях.

Час - 20 хв.

Учасникам групи дається завдання розділити аркуш паперу на дві частини і написати на них закінчення фраз: «Мати дітей – це класно ...» (що вони дають, за що я їх люблю); «Мати дітей – це важко і неприємно ...» (мої труднощі, пов'язані з дитиною).

Цей лист спочатку показують партнеру, а потім прикріплюють на груди поруч з іменною карткою. Протягом декількох хвилин учасники групи ходять і читають те, що написано у інших, і знаходять тих, чії проблеми вважають близькими і співзвучними своїм. Потім учасники обговорюють свої проблеми. У чому моя сильна сторона? Що я тепер знаю такого, що зблизить мене з партнером і зробить більш захищеним?

#### **«Бальзам»**

**Мета:** відчувати власну значимість, прояснити самосвідомість, розвинути здатність концентрувати увагу на основних елементах особистості. Ця вправа на розототожнення, вона є адаптованим варіантом методики Р. Ассаджолі.

Час: 10 хв.

Інструкції ведучого: «Сядьте зручно, випрямивши спину. Закрийте очі, зробіть кілька глибоких вдихів, подумки стежачи за своїм диханням. Потім повторюйте вголос або про себе:

У мене є тіло, але Я - це не моє тіло. Моє тіло може бути хворим або здоровим, втомленим або бадьорим, але це не впливає на мене, на моє щире Я. Моє тіло - прекрасний інструмент для відчуттів і дій у зовнішньому світі, але воно - всього лише інструмент. Моє тіло не підводить мене, воно виконує важливі функції. Я намагаюся, щоб воно було здоровим, але це не Я. У мене є тіло, але Я - це не моє тіло.

У мене є емоції, але Я - це не мої емоції. Мої емоції численні, мінливі і суперечливі. Однак я завжди залишаюся собою, своїм Я - радію я або горюю, спокійний або схвилюваний, сподіваюся на щось або зневіряюся. Оскільки я можу спостерігати, розуміти або оцінювати свої емоції і, більше того, управляти і володіти ними, то, очевидно, вони не є моє Я. Мої емоції допомагають мені відчувати і виразити себе. У мене є емоції, але Я - це не мої емоції.

У мене є інтелект, але Я – не мій інтелект. Він досить розвинений і активний, щоб допомогти мені стати хорошим батьком. Він є інструментом для пізнання навколишнього і мого внутрішнього світу, але він – це не моє Я. Я – даю нове життя. Я – центр чистої самосвідомості. Я – центр волі, здатний володіти і управляти моїм інтелектом, емоціями, фізичним тілом і всіма моїми психічними процесами. Я – це постійне і незмінне Я».

### «Відлуння»

**Мета:** допомогти учасникам групи відчувати стан емпатійного слухання і порівняти відображення почуттів і відображення змісту.

Час: 10 хв.

Вправа виконується в парах. Перший член пари щиро вимовляє якусь емоційно забарвлену фразу, що стосується протікання вагітності. Другий учасник послідовно виконує два завдання: спочатку повторює своїми словами зміст того, що він почув (відображення змісту), а потім намагається визначити почуття, яке, на його думку, відчував партнер (відображення почуттів).

Партнер оцінює точність обох віддзеркалень. Бажано придбати навик відображення почуттів не в довільній парі, а зі значимою людиною. Після виконання вправи в парах група обговорює її за схемою:

- Які труднощі ви відчували під час виконання вправи?
- Які почуття ви відчували?
- Що ускладнює або полегшує відображення почуттів?

#### **«Вгадайка»**

**Мета:** допомогти учасникам групи емпатійно відчувати емоційний стан іншої людини.

Час: 10 хв.

Всі члени групи в колі слухають одного з учасників, який вимовляє емоційно забарвлену фразу про дитину. Кожен по черзі називає те почуття або кілька почуттів, які, на його думку, відчуває мовець. Група обговорює результати.

#### **«Обмін враженнями»**

**Мета:** підведення підсумків; демонстрація та оволодіння навичками відкритого спілкування, розмови про почуття.

Час: 5-10 хв.

Завершальний обмін враженнями від заняття. Обговорення та рефлексія роботи у групі.

### ***Заняття 15***

#### **Основні вправи:**

**«Мій комплімент тобі ...»**

**Мета:** налаштування на роботу; гармонізація взаємовідносин між учасниками групи шляхом поглиблення процесу самопізнання і підвищення почуття групової ідентифікації.

Всі жінки вільно рухаючись кімнатою, мають підходити одна до одної й обмінюватись компліментами, тобто підкреслювати її найкращі якості. Бажано, щоб кожна учасниця звернулась до всіх членів групи.

Час: 5 хв.

### «Тепло мого тіла»

**Мета:** навмисне посилення відчуттів тяжкості і тепла в руках і ногах. –

Час: 10 хв.

Необхідно яскраво уявити собі ці відчуття. Пропонується повторювати про себе: «Я хочу, щоб мої руки і ноги стали важкими і теплими. Мої руки і ноги стали важкими і теплими. Дуже хочу, щоб мої руки і ноги стали важкими і теплими. Руки і ноги стали важкими і теплими. Руки і ноги важкі і теплі». Скорочуючи фразу, від побажання «Я дуже хочу» слід перейти до ствердження «Руки і ноги стали важкі і теплі». Після «наказу» треба оцінити, як він вплинув на відчуття. До кінця заняття потрібно домогтися відчуття максимального відпочинку і тілесного спокою.

### «Електричка»

**Мета:** звернути увагу на свої відчуття.

Час: 15 хв.

Всі учасники, закривши очі, стають один за одним в ланцюжок. Одна людина з відкритими очима протягом 5-7 хвилин водить всіх інших по приміщенню. Вправа виконується мовчки. Кожна вагітна повинна побути ведучою. Оскільки кожна жінка інтуїтивно, на несвідомому рівні, бажає захистити себе від можливих травм, ця вправа, як правило, є індикатором рівня довіри в групі і мотивації кожної жінки. Потім учасники обговорюють свої переживання і думки, які виникли в ході виконання вправи, проводячи якісну оцінку свого самопочуття в ролі ведучого і веденого.

### «Реінкарнація»

**Мета:** дати можливість кожному розкритися і отримати зворотній зв'язок з оцінкою того, як він це робить (чи зумів він донести те, що хотів, і чи правильно був зрозумілий).

Час: 15 хв.

Учасники сидять у колі на підлозі, в центрі якого стоїть порожній стілець (краще - обертовий). Кожен по черзі сідає на стілець і протягом хвилини розповідає про те, що якісно нове з'явилося за останній час. Після чого він повертається в довільному порядку до кожного з слухачів. Той, навпроти кого він опинився, говорить фразу, що починається зі слів: «Х (ім'я), ти нагадуєш мені ...» (далі йде асоціація-образ зі світу рослин, музики, предметів, пір року - всього, чого завгодно), намагаючись вкласти в асоціацію оцінку тій презентації, яку він бачив. Пройшовши коло і мовчки вислухавши всі асоціації, учасник в центрі групи називає дві найяскравіші з них - найбільш вдалу і саму невдалу.

### «Нарцис»

**Мета:** дати учасникам відчувати, що навіть якщо вони поки ще не вміють давати презентацію себе, проте для себе вони є цінністю.

Час: 10 хв.

Ведучий вводить поняття «самоцінність». Самоцінність – це те, наскільки я вважаю себе гідним поваги, уваги і любові оточуючих, незалежно від тих результатів і успіхів, які я в даний момент демонструю. Учасники групи повторюють услід за ведучим вголос або про себе: «Я – це Я. Такого, як Я, ніколи не було і не буде. Є люди, чимось схожі на мене, але в точності такого, як я, немає. Мені належить моє тіло і все, що воно робить. Мені належить мій голос: тихий або голосний, ніжний або різкий. Мені належать мої губи і всі слова, які вони вимовляють – добрі чи злі. Мені належать мої очі і всі образи, які вони можуть побачити. Це все належить мені, бо я вибираю це. І оскільки я вибираю це, це істинно. (Тут ведучий робить паузу, дозволяючи кожному учаснику групи подумати про свій вибір.) Це є. Це – достатня підстава для того, щоб полюбити себе і зацікавитися собою.

Тепер, коли я дружу з собою, я можу набратися терпіння і мужності, щоб пізнавати себе все краще і глибше. Звичайно, в мені є щось, що викликає подив. Але тепер, коли я не боюся подивитися на себе, я зможу зробити так, щоб все в мені сприяло досягненню моїх цілей, щоб корисного в мені ставало все більше і більше. Я можу бачити, чути, думати, діяти. Значить, в мені є все, щоб жити. Це чудово, що саме я можу дати нове життя. Я вношу гармонію в світ людей і речей навколо мене. Я – це я, я – це прекрасно ». Вправу зручніше виконувати з закритими очима і по закінченні витримати паузу, не відкриваючи очей.

**Підведення підсумків:** обговорення та рефлексія роботи у групі.

Час: 5 хв.

## *Заняття 16*

### **Основні вправи:**

#### **«Сіамські близнюки»**

**Мета:** відчувати різницю між образом іншої людини, заснованим на системі домислів, очікувань, узагальнень, і реальним враженням від людини.

Час: 15 хв.

Учасники тренінгової пари (викликані за бажанням) домовляються між собою, хто за кого буде зараз відповідати. На питання групи, задані одній людині, відповідає інший, прагнучи вгадати, як би на його запитання відповідав напарник. Напарник слухає і подумки відзначає, в чому відповідаючий за нього був правий, а де помилився. Бажано, щоб всі тренінгові пари виконали вправу.

Запитання можна задавати будь-які, але переважніше питання про труднощі виховання дітей, страхи материнства і батьківства, професійний вибір жінки після народження малюка і т.п. Питання формулюються у вигляді незакінчених речень: «Якщо моя дитина не буде слухатись мене, то ...»; «Якщо у мене не буде молока ...», «Я вийду на роботу, коли ...» і т. д. Обговорення результатів проходить за схемою:

1. Враження мовчазного партнера (він повідомляє про збіги і помилки, що його вразили).

2. Враження відповідаючого партнера (він відзначає, чому йому було легко чи важко відповідати).

3. Група обговорює, чому саме цій парі були задані такі питання, а не інші.

4. Обговорення вражень і очікувань учасників, що задавали запитання.

### **«Віддзеркалення»**

**Мета:** дозволити учасникам дізнатися, як інші сприймають їх вигляд, вираз обличчя.

Час: 10 хв.

Учасники тренінгу утворюють коло. Кожен стає на час вправи «дзеркалом», що відображає (педантично уловлює і повторює всі дії і висловлювання) того, хто в нього дивиться. Члени групи по одному обходять «дзеркальне коло», дивлячись по черзі в кожне з «дзеркал».

Причини, за якими людина дивиться в дзеркало, може оголошувати ведучий:

- ви прокинулися вранці. Пішли у ванну вмиватися. Ви це робите перед дзеркалом;
- тепер ви чистите зуби;
- у вас болить горло, і ви намагаєтеся побачити через дзеркало, чи немає у вас запалення.

Або іншого плану:

- ви боїтеся, що помітно погладшали, і уважно розглядаєте себе в дзеркало;
- ви чепуритися, перш ніж увійти до начальника;
- значима для вас людина ось-ось підійде, і ви в останній раз хочете поглянути на себе.

### **«Хамелеон»**

**Мета:** навчитися доволіно контролювати вираз обличчя.

Час: 10 хв.

Учасники групи беруть у руки дзеркало і, дивлячись у нього, приймають різні вирази обличчя. Ведучий пропонує зафіксувати, в якому настрої кожному більше подобається його вигляд, потім в якому – не подобається. Потім всі вибудовують (постійно дивлячись в дзеркало) образ розумних і проникливих батьків. Ведучий пропонує теми. Вираз мого обличчя, коли моя дитина:

- безперервно плаче і вередує;
- не хоче йти до мене на руки;
- обмочився в непередбаченій ситуації;
- зробив перший крок;
- отримала оцінку «12» і т.д.

### **«Оцінка жінкою ставлення до неї оточуючих»**

**Мета:** навчитися довільно контролювати вираз обличчя.

Час: 15 хв.

У кожному блоці є три розділи, які відповідають різним поняттям. Вони представлені п'ятьма твердженнями. Пропонується вибрати один з них, що найточніше відповідає її стану. «Просимо вас із п'яти тверджень, представлених в блоках, вибрати одне, яке найбільш повно відображає ваш стан».

### **Аналіз та обговорення результатів**

**Підведення підсумків:** обговорення та рефлексія роботи у групі.  
Письмові послання тренеру та учасників групи один одному із побажаннями.  
Завершення роботи

Час: 5 хв.

## ***Заняття 17***

### **Основні вправи:**

#### **«Скріпка»**

**Мета:** актуалізувати розуміння важливості здоров'я.

Час: 10 хв.

Роздається кожному учаснику канцелярська скріпка. Пропонується її пару раз зігнути і розігнути, а потім запропонувати відновити її до первинного стану. Обговорення: - Чи вийшло відновити скріпку? Чому? - Чи легко було псувати скріпку? З яким почуттями ви це робили? - А чому не можливо відновити до оригіналу? - Проведіть аналогію із здоров'ям. Підсумок: Порухене здоров'я не можливо повністю відновити. Його легше зіпсувати. Якщо людина втрачає здоров'я, то навіть користуючись самими сучасними методами та засобами медицини, не завжди можна відновити його стан без будь-яких наслідків. Збережене здоров'я та його профілактика завжди ефективніше, ніж лікування, навіть саме сучасне.

### **«Репродуктивне здоров'я»**

**Мета:** усвідомлення важливості репродуктивного здоров'я.

Час: 15 хв.

Кожний на стікері пише, як він розуміє репродуктивне здоров'я. Прикріплює на плакат «Репродуктивне здоров'я» своє твердження та озвучує його.

Обговорення:

- Що таке репродуктивне здоров'я?
- Чи часто ви в житті зустрічаєтесь з цим поняттям?
- Чи обговорюєте ви цю тему з друзями?
- Чи потрібно по це говорити? Чому?
- В якому віці потрібно говорити про збереження репродуктивного здоров'я?

### **Інформаційне повідомлення «Репродуктивне здоров'я»**

Репродуктивне здоров'я – є однією з складових здоров'я, це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань репродуктивної системи, порушення її функцій або процесів у ній. Поняття «репродуктивне здоров'я» означає, що люди можуть

мати безпечне статеве життя, яке дає задоволення, вони вільні приймати рішення про те, чи робити це, коли і як часто, включає також право бути проінформованим і мати доступ до безпечних, доступних і прийнятних методів планування сім'ї на власний вибір, право мати доступ до відповідних послуг у сфері охорони здоров'я, які дозволили б жінкам успішно пройти через етап вагітності та пологів і дали б подружнім парам найкращий шанс мати здорову дитину. Складовою репродуктивного здоров'я є сексуальне здоров'я. Сексуальне здоров'я – стан, що дозволяє людині повною мірою відчувати сексуальний потяг і реалізовувати його, одержуючи при цьому задоволення.

Охорона сексуального здоров'я – це створення сприятливих умов для життя і міжособистісного спілкування, а не тільки консультування з приводу ПСШ та їх лікування або відтворення потомства.

Охорона репродуктивного здоров'я – це поєднання методів і послуг, спрямованих на збереження і зміцнення репродуктивного здоров'я, сукупність профілактичних, лікувальних і реабілітаційних заходів, що спрямовані на вирішення проблем, пов'язаних з репродуктивним здоров'ям:

- Попередження раннього початку статевого життя;
- профілактика незапланованої вагітності;
- надання інформації про планування сім'ї і часу народжуваності;
- профілактика ПСШ, ВІЛ;
- профілактика алкоголізму, наркоманії паління.

### **«Фактори, які впливають на репродуктивне здоров'я людини»**

**Мета:** визначити фактори, які впливають на репродуктивне здоров'я людини.

Час: 10 хв.

На стікерах кожний учасник пише по одному фактору, який впливає на репродуктивне здоров'я людини. На плакат, на якому зображені 4 групи факторів (спосіб життя, спадковість, стан навколишнього середовища, медицина), кожний підходить і прикріплює свій стікер, називаючи його до тієї

групи до якої він належить. Якщо виникають складності, або неточності група з тренером допомагає та корегує вибір.

Обговорення:

- Яких факторів ви найбільше написали?

- Які виникали складності при написанні факторів? З чим вони пов'язані?

- Чи враховуємо ми всі фактори, коли піклуємось про наше здоров'я?

- Який фактор стоїть на першому місці, другому, третьому?

Підсумок: Спосіб життя – до 50% Спадковість – до 20% Стан навколишнього середовища – до 20% Медицина – до 10%.

### «Планування сім'ї»

**Мета:** визначення проблем планування сім'ї;

Час: 15 хв.

В колі визначається, що включає себе планування сім'ї.

Обговорення:

- чи необхідно говорити про планування сім'ї?

- наскільки ви проінформовані з даного питання?

- звідки ви дізнались про цю інформацію?

- чому ці питання піднімаються на рівні держави?

### Інформаційне повідомлення

В поняття планування входить: вирішення проблем дітонародження, уникнення незапланованої вагітності, регулювання інтервалу між народженням бажаних дітей, визначення кількості дітей тощо. Планування сім'ї – це система медико-психологічних, інформаційних і соціальних заходів, спрямованих на профілактику незапланованої вагітності, хвороб, що передаються статевим шляхом і ВІЛ, кінцевою метою яких є збереження репродуктивного і сексуального здоров'я населення.

### Задачі планування сім'ї:

- Мати бажаних та повноцінних нащадків

- Вирішення питань відповідального батьківства
- Поширення знань про сучасні засоби контрацепції
- Прийняття усвідомленого рішення про народження дитини
- Запобігання ПСШ

### **Аналіз та обговорення результатів**

**Підведення підсумків:** обговорення та рефлексія роботи у групі. Завершення роботи

Час: 5 хв.