

Міністерство освіти і науки України  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
Факультет психології  
Кафедра соціальної психології

*На правах рукопису*

ДИПЛОМНА РОБОТА  
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти  
на тему: **«Задоволеність подружніми стосунками як чинник  
професійної самореалізації жінок»**

Виконала:  
студентка 2 курсу, групи ПС-21м  
спеціальності 053 «Психологія»  
Хольвінська Діана Миколаївна  
Керівник: Чуйко О.М.,  
кандидат психологічних наук,  
доцент  
Рецензент: Федоришин Г.М.,  
кандидат психологічних наук,  
доцент

м. Івано-Франківськ - 2022р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. Теоретичні основи вивчення задоволеності подружніми стосунками як чинника професійної самореалізації жінок» .....	7
1.1. Професійна самореалізація особистості як психологічний феномен...7	
1.2. Психологічні виміри професійної самореалізації жінок .....	11
1.3. Психологічні підходи до вивчення задоволеності подружнім відносинами та критерії задоволеності подружніми відносинами.....	13
Висновки до розділу I.....	25
РОЗДІЛ II. Емпіричні основи дослідження задоволеності подружніми стосунками як чинника професійної самореалізації жінок.....	27
2.1 Програма емпіричного дослідження задоволеності подружніми стосунками як чинника професійної самореалізації жінок.....	27
2.2 Аналіз результатів дослідження професійної самореалізації жінок..	32
2.3 Специфіка співвідношення задоволеності подружніми стосунками та особливостей професійної самореалізації жінок.....	36
Висновки до розділу II.....	42
РОЗДІЛ III.	
3.1.Основні напрями розвитку забезпечення задоволеності відносинами у партнерів як чинник професійної самореалізації жінок.....	44
3.2.Програма тренінгу.....	55
Висновки до розділу III.....	65
ВИСНОВКИ.....	66

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	70
Додатки.....	75

## Вступ

Сім'я є невід'ємною частиною життя кожного. Важливим елементом соціалізації та реалізації особистості. Будь-яка сім'я є інтимною соціальною групою; люди, які її створюють – зовсім різні. Головне, що відрізняє сім'ї – це характер атмосфери, яка панує у родинних відносинах. Кожен з подружжя зберігає певну автономність і водночас входить у різні інші об'єднання людей.

Шлюб слугує гармонізації різноманітних потреб чоловіка та жінки в умовах тісного і тривалого контакту. Вчені вважають, що шлюбний потенціал складається із матеріального, фізичного, духовного, сексуального і психологічного чинників. Для формування стабільних шлюбних стосунків вирішального значення набуває не лише наявність у подружжя тих чи інших позитивних якостей по кожному з факторів, але й ступінь відповідності цих якостей певним очікуванням.

Якщо колись жінка виконувала тільки обов'язки мати господиня то зараз все більше жінок ставлять на 1-е місце кар'єру, а вже потім входять у шлюб. Та як діяти в тому випадку коли жінка входить у шлюб ще не реалізованою професійно ? Реалізації своїх можливостей відкладається на задній план, адже тепер на 1-му місці діти, чоловік, домашні проблеми. Українські та російські науковці ( К.О. Абульканова, Г.С. Батіщев, О.Ф. Бондаренко, Г.С. Костюк, В.І. Муляр, Рубінштейн розглядають самореалізацію як переважно свідомий, цілеспрямований процес розкриття своїх сутнісних сил особистості в її різноманітній практичній діяльності. Становлення гармонійно розвиненої особистості більше залежить від особистих зусиль самої людини, орієнтованих на самовдосконалення та самореалізацію як інструмент досягнення успіху .

Історично склався стереотип про жінку, як берегиню сімейного вогнища, яка займається вихованням дітей та опікає чоловіка, його сім'ю. Та з появою сучасних технологій і соціальних мереж більше жінок починають бачити себе як суб'єкт професійної діяльності. Як досягти потрібного клімату у сім'ї, щоб жінка змогла самореалізуватися у професійній діяльності? Дослідження даної проблеми дозволить знайти чинники які негативно та позитивно впливають на задоволеність подружніми стосунками.

**Об'єктом дослідження** є професійна самореалізація жінок.

**Предметом дослідження** є задоволеність подружніми стосунками як чинник професійної самореалізації жінок.

**Метою** дослідження є дослідити емпірично та теоретично вплив задоволеності шлюбом на професійну самореалізацію жінок.

Для досягнення поставленої мети необхідно виконати такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічних компонентів понять «задоволеність подружніми стосунками», «професійна самореалізація жінок»;
2. Емпірично дослідити особливості професійної самореалізації жінок;
3. Виявити специфіку впливу рівня задоволеності подружніми відносинами на професійну самореалізацію жінок;
4. Розробити шляхи оптимізації задоволеності подружніми стосунками як чинника професійної самореалізації жінок.

**Методи дослідження.** Дослідження проводилось шляхом застосування чотирьох методик: «Опитувальник професійного самоздійснення» (Кокурн О. М.), опитувальник «Інтегральна задоволеність роботою» (Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов), методика «Розподіл ролей у сім'ї» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Є. М. Дубовська), Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко). У роботі використовувались загальнонаукові методи, такі як метод

аналізу і синтезу, системний підхід, метод узагальнення інформації та метод експерименту, бесіда, що сприяла детальному вивченню проблеми.

**Апробація.** Магістерське дослідження апробовано на II Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічні виклики сучасних організацій»: «Психодіагностичні критерії дослідження задоволеності подружніми стосунками як чинника професійної самореалізації жінок»

/ Збірник тез II Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічні виклики сучасних організацій» (3 березня 2022р., м. ІваноФранківськ) / За наук. ред. проф. Л. С. Пілецької, проф. І. М. Гояна, проф. І. А. Гуляс, доц. О. М. Чуйко. м. Івано-Франківськ, 2022. 324 с. URL: [https://ksp.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/68/2022/06/КОНФЕРЕНЦІЯ\\_-2022.pdf](https://ksp.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/68/2022/06/КОНФЕРЕНЦІЯ_-2022.pdf) с.37-43

**Структура роботи.** Текст роботи розміщено на 69 сторінках комп'ютерного набору, містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел (38 позицій), додатки.

## **Розділ I. Теоретичні основи вивчення задоволеності подружніми стосунками як чинника професійної самореалізації жінок**

### **1.1. Професійна самореалізація особистості як психологічний феномен**

Один з найважливіших характеристик самореалізації людини є її діяльність у професійній сфері. Успішна професійна самореалізація сприймається нами як критерій соціальної зрілості, показник власних досягнень. Важливими внутрішніми умовами самореалізації є творчий потенціал, готовність до ризику, захоплення справою, а також ставити цілі і мріяти. Особистісна самореалізація пов'язана з реалізацією власних життєвих та професійних цілей, а також тотальним визначенням як рухатися до цілей. Увагу до проблем самореалізації особистості можна пояснити необхідністю дослідження ефективного використання внутрішніх ресурсів для реалізації особистості на шляху її професійного становлення.

Отже на думку Адлера, самореалізація – це необхідне підґрунтя для розвитку як окремої особистості, так і суспільства загалом. Професійний розвиток як безперервний процес є елементом загального розвитку особистості і відображає один з важливих елементів «Я – концепції».

Категорія «самореалізація» вперше з'явилась у гуманістичних орієнтованих концепціях розвитку особистості. Найбільш суттєву роль у цьому напрямку відіграють такі вчені, як А. Маслоу, Р. Мей, В. Райх, К. Роджерс, К. Хорни та ін. Їхні концепції об'єднують розуміння особистості як здорової, активної, здатної до самопізнання. [4]

Спорідненими з терміном «самореалізація», хоча не прямими за значеннями, є поняття «самовираження», «самоствердження», «саморозвиток». Самовираження – це активність суб'єкта, що задовольняє потребу в трансляції

себе назовні, що не досягає бажаного ефекту особистісного внеску, не ставить за мету отримання якогось результату. Самоствердження є прагненням одержати суспільне визнання з боку інших, реалізуватися саме так, щоб скористатися ефектом цієї дії. Саморозвиток можна розглядати як процес збагачення власних внутрішніх сил особистості, що не обов'язково має на меті їх реалізацію у конкретній діяльності. В основі феномену самореалізації лежать потреби росту, самовдосконалення, розвитку, тому термін «самореалізація» часто є синонімом до терміну «реалізація своїх можливостей» і «самоактуалізація». Дані терміни описують досить споріднені явища: реалізацію людських можливостей (Хорні К.); прагнення людини до найбільш повного вивільнення і розвитку своїх здібностей (Роджерс К.); внутрішню тенденцію до розвитку себе, на зразок внутрішнього самовираження (Перлз Ф.); прагнення людини стати тим, ким вона може стати (Маслоу А.). Процес самореалізації, за Ф. Перлзом, – це розширення зон самосвідомості. Головний фактор, що перешкоджає самореалізації особистості – уникання самоусвідомлення. Ф. Перлз стверджував, що люди створюють власні світи; для кожного світ існує через його розкриття [1]. В. Франкл – представник екзистенціального напрямку у психології і творець логотерапії та теорії сенсу – вважав, що оскільки людина, яка реалізує себе, схильна частіше та більш повно переживати задоволеність життям в цілому, частіше відчувати позитивні емоції, то самореалізація пов'язана із її схильністю до відчуття щастя. В. Франкл вказував на зв'язок задоволеності життєвою самореалізацією із її осмисленням. Один із представників теорії соціального наочіння А. Бандура з цього приводу пропонує концепцію «самоефективності». Автор розглядає особистість як активного діяча, а також творця свого життя, як таку, яка сприймає себе ефективною причиною того, що відбувається навколо, здатна реагувати здорово відносно ситуації. Вчений



описав чотири шляхи набуття самоефективності: опосередкований досвід, вербальне переконання і стан оптимального фізичного (емоційного) збудження. Щоб досягти самоефективності, повної самореалізації, людині необхідно усвідомити власні потреби, цінності і на основі них будувати власне життя. Перші успіхи стають "самопідкріпленням" і підкріпленням – складовими «моделювання досвіду» [23]. Представник нео фрейдизму Е. Фром вважав, що «людям притаманне глибоко укорінене бажання реалізувати свої здібності». Весь життєвий шлях індивіда, вчений подає як процес конструювання самого себе, оскільки людська природа – це велика сила діяльності індивіда і його мета. Самореалізація ж є субстанційною потребою особистості, яка відображається у системі поглядів і дій, що її дотримується певна група людей, і яка служить індивідові схемою орієнтації та є об'єктом поклоніння [24].

Н. В. Борисова розглядає функції самореалізації особистості як універсальної особистісної здатності до виявлення, розкриття і опредметнення своїх сутнісних сил. Вченою було виділено наступні якісні характеристики самореалізації особистості: регулювання цілеспрямованості власної діяльності; самостійність як здатність до рефлексії та саморефлексії – свобода як здатність до автономної поведінки (свобода вибору, дій, рішень), саморегуляції, між суб'єктної взаємодії; – творчість як здатність до концентрації творчих зусиль, креативність у діяльності, незалежності в судженнях і відповідальності за власні дії і вчинки. Важливим внеском у розвиток теорії самореалізації є доробок Л. О. Коростильової. Вона розробила структурно-функціональну модель самореалізації особистості, складовими якої є відповіді на питання «хочу», «можу», «треба» та «прийняття 40 рішень»

Проблема становлення і самореалізації особистості аналізується через різні рівні соціального наочіння: філософський, психологічний, соціологічний, педагогічний, фізіологічний. Становлення суспільно активної та гармонійно розвиненої особистості великою мірою залежить від особистих зусиль самої людини, здатність до самовдосконалення та самореалізацію як умову досягнення успіху в житті. Більшість сучасних авторів та науковців розуміють самореалізацію як свідомий, цілеспрямований процес розкриття й втілення сутнісних сил особистості в її різноманітній практичній діяльності. Велику роль у процесі становлення особистості та самореалізації відіграють мотиви діяльності, які закладаються ще у дитинстві під впливом батьків, соціуму.

Професійна самореалізація – це процес реалізації індивідуальних інтересів і творчості у професійній діяльності, розвитку професійної компетентності, використання власного потенціалу на користь чогось. Теорію самореалізації вперше запровадив Курт Гольдштейн, який вважав самореалізацію базовою потребою кожної людини чи живого організму. За його словами, кожен живий організм, незалежно від того, чи є це рослина, тварина чи людина. Їх природне «я» прагне реалізувати головну мету свого життя. Тому, як люди, всі наші дії спрямовані на досягнення цієї кінцевої мети. [28]. Л. Лаптев у своїй роботі визначає деякі групи мотивів у структурі мотивації професійного самовдосконалення. До них відносить: Мотиви досягнення і творчого пошуку, почуття задоволеності від власного розвитку, установка на оволодіння новими професійно-значимими якостями, потреба у самоаналізі та самооцінці. Інтерес до власної професії, бажання стати висококваліфікованим фахівцем, потреба діяти відповідно до почуття обов'язку, честі, моралі та соціальних норм, прагнення завоювати авторитет у колективі та серед колег. [4] Як відомо, мотив є рушійним чинником діяльності. Принцип щодо відповідності мотиву та діяльності доводить, що

кожному мотиву має відповідати одна діяльність, мотив називає діяльність, систематизує її та завдяки цьому є причиною різних типів і форм поведінки, він завжди повинен знаходитися у внутрішньому гармонійному зв'язку з діяльністю та визначати її початкову сторону. О. Леонт'єв у своїх дослідженнях писав, що мотиви виконують подвійну функцію. Перша полягає у тому, що вони спонукають до діяльності, друга – у тому, що мотиви надають діяльності суб'єктивний, а також особистісний сенс. А сенс кожної діяльності буде визначатися відповідно певним мотивом [11].

### **1.2. Психологічні виміри професійної самореалізації жінок.**

В умовах ринкової економіки у зв'язку з професійною зайнятістю чоловічої частини населення основний тягар у вихованні дітей та опіці над ними припадає на матерів. Традиційним є погляд на жінку перш за все як берегиню сімейного вогнища, яка створює теплий та здоровий клімат у сім'ї, дарує підтримку і любов. Також вся опіка над дітьми та їх виховання лежить на жінці. Але у ринкових умовах при реально існуючій системі соціальних гарантій професійна активність жінок є ефективною для суспільства, ніж витіснення їх у сімейно сферу. Самореалізація особистості жінки у сучасному суспільстві має певні особливості. Не з'ясовувалась взаємозалежність між особистісними рисами та можливістю самореалізації у сімейній чи професійній сфері, роль професійної самореалізації у процесі особистісного та професійного зростання жінки.

Подальший розвиток психологічної теорії становлення та розвитку особистості, тісно пов'язаний із вивченням та дослідженням процесу самореалізації особистості жінки, котра є суб'єктом самореалізації та має вплив у сім'ї. [14].

Професійна самореалізація жінки пов'язана перш за все із реалізацією потреби у самоповазі, здатна задовольняти потреби у прийнятті і належності до певної соціальної групи і більш повною мірою, ніж самореалізація у сфері сім'ї, сприяє самовизначенню. У сімейному житті жінка реалізує передусім потреби у любові, прийнятті і реалізації природного потенціалу. Нереалізованість у професійній діяльності знижує самоповагу, жагу до життя, бажання вчитися новому, мотивацію, погіршує ставлення та хорошу оцінку до самої себе.

Доведено, що відсутність у жінок власно створеної сім'ї не знижує рівня самоповаги.

Професійна самореалізація нерозривно пов'язана із самореалізацією особистісною, сутнісною і більшою мірою сприяє становленню особистості жінки, ніж реалізація виключно у сімейній сфері. Сімейна сфера це місце, де можна реалізовувати природну жіночність, опіку над іншими, потреби у материнстві. Сім'я великою мірою задовольняє потреби третього рівня (за А. Маслоу) у прийнятті, належності та любові. Показано, що заглиблення жінки у сімейну сферу актуалізує емоційність. Професійна самореалізація дає змогу жінці задовольнити потреби високого рівня. Професійна самореалізація звільняє особистісний простір для інших сфер, сімейної у тому числі, зменшуючи внутрішнє напруження, характерне для осіб із незадоволеними потребами високого рівня у самоповазі та самоактуалізації. Професійна самореалізація розкриває більше можливостей для становлення жінки, як повністю задоволеного соціального суб'єкта, для досягнення нею свободи, прийнятті власних рішень, і таким чином найбільшою мірою сприяє розвитку особистості.[29].

Самоактуалізація особистості жінки пов'язана саме з професійною самореалізацією і меншою мірою залежить від того, наскільки реалізовані

життєві плани щодо сім'ї. Професійна самореалізація вимагає постійної роботи над собою, прагненням до навчання та пізнавати нове, і є рушійною силою використати свій внутрішній потенціал, а також дає більше можливостей для задоволення потреби у повній реалізації. Високий рівень самоактуалізації особистості може бути свідченням того, що людина актуалізує власний потенціал, знаходиться на шляху особистісного розвитку, самореалізації.

Шлях жінки у напрямку становлення зрілої особистості це шлях до самостійності та автономності. Це формування стосунків із навколишнім світом (як у сім'ї, так і у професійній діяльності) на підставі самостійної позиції, з усвідомленням сенсу і власних цінностей, свобода прийняття рішень. [8].

### **1.3. Психологічні підходи до вивчення задоволеності подружніми відносинами**

Сім'я – це подружжя. Подружжя любов, взаєморозуміння, турбота та підтримка творять той «клімат», у якому, панує здорова психоемоційна обстановка. Наукові дослідження нам показують, наскільки якість подружніх стосунків має позитивний вплив і на психічне здоров'я партнерів, їх стійкість до стресу та різним життєвим викликам, самореалізацію, рівень щастя, виховання та розвиток дітей, фізичне здоров'я та навіть тривалість життя. Втім подружжя любов і взаєморозуміння не стаються самі по собі, вони не є просто щасливим збігом обставин і вдалим «співпадінням» партнерів. Щасливі подружні стосунки – це щоденна праця, яка вимагає певних зусиль поступок, знань, та виконання певних сімейних ролей.

У психологічному дослідженні сім'ї та подружжя основний акцент ставиться на вивченні саме задоволеності шлюбом. Більшість фахівців визначають її як внутрішню суб'єктивну оцінку, ставлення подружжя до власного шлюбу. Найбільш повне визначення саме задоволеності шлюбом дає С.І.Голод: «Задоволеність шлюбом, складається як результат адекватної реалізації уявлення (образу) про сім'ю, що склались у свідомості людини під впливом зустрічей з різними подіями, що становлять її досвід (дійсний або символічний) у даній сфері діяльності» [20].

Вивченням характеристик, що впливають на задоволеність шлюбом, займалися багато дослідників. У найбільш систематизованому вигляді вони представлені у моделі якості шлюбу, створеної американськими дослідниками Р.А. Левісом і Дж.Б. Спенієром, що здійснили вторинний аналіз понад 300 робіт наприкінці 70-х років. Ними було виділено багато найважливіших ознак подружнього успіху, об'єднаних в 14 груп, які, у свою чергу, дали три блоки факторів:

- дошлюбні;
- соціальні й економічні;
- особистісні й внутрішньо шлюбні (внутрішньо подружні).

Автори моделі якості шлюбу відзначають, що більшість виділених ними параметрів характеризують ступінь подібності та згоди в міжособистісних стосунках [18].

Спостереження Г. Навайтіса показали, що у чоловіків існують досить складні взаємозв'язки між успіхами на роботі та у сімейних відносинах: нестабільність останніх з'являється як при їх професійних (і, відповідно, фінансових) невдачах, так і при різкому поліпшенні фінансового стану [14].

У новому дослідженні в тих сім'ях, які були віднесені до традиційних, дружини виконували від 72% справ (працюючі) до 80% (домогосподарки),

спільно – 25 і 19% домашніх обов'язків, винятково чоловіками – 3% всіх справ (при працюючій дружині) і 1 % (якщо дружина не працює). У сім'ях з умовно егалітарним розподілом ролей дружини без участі чоловіків виконують 33% домашніх справ (працюючі) і 39% (непрацюючі), чоловіки 9 і 0%, але зате спільно чоловіками виконується 58% і 61% всіх обов'язків. У сім'ях з егалітарним розподілом ролей задоволеність стосунками в жінок вище, ніж у сім'ях із традиційними стосунками. [32]

Причому більшість задоволені шлюбом домогосподарки при егалітарних відносинах, а мінімальна задоволеність – у домогосподарок серед традиційних сім'ях. Жінки з родин із традиційними відносинами виявилися також більш незадоволеними роллю господарки, ніж з родин з егалітарними відносинами. Таким чином, задоволеність шлюбом пов'язана і з розподілом обов'язків між чоловіками.

За даними Т.В. Андрєєвої та Ю.А. Бакуліної, задоволеність чоловіків та жінок шлюбом у середньому однакова, причому у чоловіків вона не пов'язана із ступенем традиційності їх уявлень про розподілення ролей у сім'ї; у жінок же між задоволеністю шлюбом і традиційними уявленнями зв'язок виявлений, проте слабкий. О.В.Шишкіна відповідно до даних, отриманих нею по подружжі, яке прожило у шлюбі 15-18 років, стверджує, що у чоловіків задоволеність шлюбом вища, ніж у дружин. Можливо, ця неточність в отриманих результатах пов'язана з різним стажем прожитого життя у досліджуваних різними авторами вибірках. А можливо, справа у тому, що, як показала О.А. Добриніна, жінки більш прискіпливі в оцінці соціально-психологічного клімату в сім'ї, ніж чоловіки.. За оцінками жінок, головними для стабільного шлюбу факторами являються справедливе розподілення побутового навантаження між подружжям, відпочинок у сім'ї, сексуальна задоволеність, порозуміння з дітьми, спокійна психологічна сфера,

спілкуванням, дружність та опіка. У чоловіків є інший ідеал: спільність інтересів, у тому числі – сексуальних.

Жінки, за даними А. Шишкіної більш орієнтовані на сім'ю, але менш задоволені нею, чоловіки ж, навпаки, менш орієнтовані на сім'ю, але більше нею задоволені. У високо задоволених шлюбом жінок реальний партнер в цілому відповідає ідеалу, а у низько задоволених – суттєво відрізняється від ідеалу. У чоловіків розрив між реальним та ідеальним уявленням про дружину виражений в меншій мірі як серед задоволених, так і серед незадоволених шлюбом. Таким чином, з точки зору чоловіків, їх дружини більше відповідають ідеалу сімейної жінки, ніж з точки зору дружин їх чоловіки – ідеалу сімейного чоловіка. Вважається, що це спричинено тим, що ролі та місце чоловіків у суспільстві майже не змінилися.

Вирішальним фактором, який визначає задоволеність або незадоволеність жінок шлюбом, являється все ж взаємна підтримка та хороший психологічний клімат або його відсутність.

Доктор психологічних наук В.В. Бойко помітив, що на протязі декількох століть у системі європейської культури морально-етичною нормою поведінки жінки вважалося пасивне, з відтінком негативізму відношення до індивіда протилежної статі. Будь-яке відкрите проявлення зацікавленості, активна поведінка жінки по відношенню до чоловіка вважалося ознакою розбещеності.

Замкнутість, нетовариськість, соромливість – риси, що позитивно характеризують дівчину минулих століть, зараз перетворюються в елементи негативної характеристики. Покоління, що увійшли в життя в останні десятиріччя, демонструють дещо змінені морально-етичні еталони освідчення в коханні, залицяння та спілкування. Стосується це також і жіночої поведінки. Усе більше ми стикаємося з ініціативним типом поведінки. Чоловікам така дівчина здається природня і проста.



Інша сторона медалі це те, що перенесення цих рис у сімейне життя викликає незадоволення у багатьох чоловіків, які хочуть бачити дружину скромною, спокійною, врівноваженою. Бо вона – дружина, а не «партнер». Бо кохання та сімейне життя включають у себе співпереживання, доброту, безкорисливість. Психологами, психіатрами та соціологами відкритий парадокс, суть якого у тому, що найбільш задоволеними своїм шлюбним життям, щасливими та успішними у сімейному житті вважають себе і на справді опиняються не ті жінки, які досягли успіху в кар'єрі, мають «різносторонні здібності та інтереси», «незалежні», «самостійні», «справжні красуні», а жінки зовсім іншого складу – м'які, щирі, турботливі, доброзичливі. [35]

Ю.Є. Альошина відмічає, що як вітчизняні, так і зарубіжні дослідження показують: після народження дитини задоволеність подружжя шлюбом починає зменшуватися. Поки дитина маленька, розподіл ролей задовольняє обох членів подружжя: дружина виконує суто жіночі справи і обов'язки, зв'язані сім'єю, а чоловік – пов'язані перш за все з роботою. Однак коли дитині виповнюється 3-4 роки і догляд за нею вже не потребує особливих жіночих якостей, задоволеність шлюбом знижується. Жінка після закінчення відпустки по догляду за дитиною повертається на роботу, і на неї лягає подвійне навантаження. Передача частини турбот по догляду за дитиною і домашніх справ обмежує свободу чоловіка, у тому числі і в професійній діяльності, яка являється для нього головною, і вступає у протиріччя із стереотипами по розподіленню домашніх ролей у сім'ї, які склалися у суспільстві. З часом, коли чоловік прагне звільнитися від тиску дружини, він все більше занурюється у стан «нічого не хочу», дружина ж стає все більше вимагати. Таким чином, позиції і того й іншого члена сім'ї вступають у протиріччя із гендерними

установками, вони якби міняються ролями: дружина стає активною, а чоловік – пасивним.

Психологічні та соціальні дослідження показують, що рівень задоволеності шлюбом може залежати від наступних чинників: Стадії шлюбного життя (найвищий рівень задоволеності спостерігається у перші роки подружнього життя, а найнижчий, коли подружжя має маленьких дітей та через 12 років подружнього життя). Вплив батьківської сім'ї на розвиток стосунків молодого подружжя цей чинник розглядав у своїх роботах М. І. Мушкевич. Рівень самоактуалізації та самореалізації також впливає на міцність та задоволеність подружніх стосунків Сатір, К. Роджерс . Відповідно до концепції вітчизняних та зарубіжних науковців, серед чинників, що впливають на характер міжособистісних стосунків у подружжі , також можна виділити умови проживання, вікові ознаки, рівень матеріального забезпечення сімейної пари та рівень освіти. [8]

Із соціально-психологічного погляду сім'я є малою соціальною групою людей, що заснована на шлюбі і функціонує на основі спільного побуту. Сім'я виконує функції, пов'язані із задоволенням потреб сім'ї:

- економічну, що спрямована на забезпечення матеріальних потреб,
- регулятивну, що полягає в регулюванні стосунків між членами сім'ї на основі моральних норм через первинний соціальний контроль,
- репродуктивну, що спрямована на народження дітей і продовження людського роду;
- сексуальну, що передбачає реалізацію сексуальних стосунків подружжя, досягнення ними сексуального задоволення;

- виховну, що реалізується у трьох аспектах – первинна соціалізація дитини; постійний вплив дітей на їхніх батьків, а також систематичний виховний вплив сімейної групи на кожного свого члена;
- комунікативну, що задовольняє потреби членів сім'ї у спілкуванні і взаємодії один з одним і соціумом, багато в чому визначаючи характер сприйняття останнього;
- рекреативну, що передбачає організацію дозвілля і відпочинок;
- психотерапевтичну, що реалізується у двох аспектах “погладжування” (ласка й увага один до одного) і “резонування” (розуміння і допомога один одному в оцінюванні позицій з важливих проблем, підтримування іншого в його самореалізації й особистісному розвитку).

Структура сімейних ролей диктує членам сім'ї що, коли й у якій послідовності вони мають робити, вступаючи у взаємовідносини.

У подружній підсистемі розрізняють чотири основні подружні ролі – “сексуальний партнер”, “друг”, “опікун”, “захисник”, під час виконання яких реалізуються відповідні потреби: сексуальні, побутові, потреби в емоційному зв'язку, теплих стосунках, опіці.

Згідно з іншою класифікацією існують подружні ролі традиційні, товариські та ролі партнерів, від узгодженості яких залежать особливості взаємин подружжя. Так, традиційні ролі передбачають з боку дружини народження і виховання дітей, створення домашнього тепла і ведення домашнього господарства. З боку чоловіка вимагається прийняття основних рішень, підтримка сімейної влади і контроль, економічна безпека і захист сім'ї, емоційна вдячність дружині за її роботу. [8]

Товариські ролі потребують від подружжя забезпечення моральної підтримки і сексуального задоволення, жвавого і цікавого спілкування один з одним і оточуючими.

Ролі партнерів потребують і від дружини, і від чоловіка економічного внеску в сім'ю згідно з розміром заробітку, спільної відповідальності за дітей, участі у веденні домашнього господарства і розподілу правової відповідальності.

Особливості ролевих і міжособистісних стосунків членів сім'ї, їх взаємодії відбиваються на емоційному рівні та відносно стійкому психічному стані (настрої) сім'ї, тобто на її психологічному кліматі.

Психологічний клімат сім'ї, у свою чергу, впливає на міжособистісні стосунки її членів, на їхнє світовідчуття, самооцінку, саморегуляцію себе як особистості, на життєдіяльність і життєздатність сімейного колективу загалом.

З огляду на викладене розрізняють сім'ї зі сприятливим і несприятливим психологічним кліматом.

Сім'ї зі сприятливим психологічним кліматом характеризуються згуртованістю, доброзичливістю і водночас високою вимогливістю подружжя один до одного, відповідальністю, почуттям захищеності емоційної задоволеності в сім'ї. Важливий показник сприятливого сімейного психологічного клімату – прагнення до спільного розв'язання сімейних проблем, проведення дозвілля при одночасній відкритості сім'ї, її широких соціальних контактах.

Під стабільністю шлюбу і сім'ї розуміємо такі їх особливості, що забезпечують задоволеність людини від перебування в цих соціальних інститутах, створюючи умови для особистого щастя, особистісного зростання кожного з їх членів.

Істотною підставою для взяття шлюбу є любов. У психології любов – це інтенсивне, напружене і відносно стійке почуття суб'єкта, фізіологічно зумовлене сексуальними потребами і соціально сформованим прагненням

бути своїми індивідуально значущими рисами з максимальною повнотою представленими в життєдіяльності іншого так, щоб пробуджувати в нього потреби у відповідному почутті такої самої інтенсивності, напруженості і стійкості. [15]

Аналіз впливу шлюбно-сімейної мотивації на задоволеність шлюбом свідчить, що серед тих, хто уклав подружній союз з любові і за спільністю поглядів водночас, найбільше задоволених шлюбом.

За дослідженнями Е. Ейдеміллера, у сім'ях, де спостерігаються порушення в нормальній реалізації сімейних функцій (у так званих дисфункціональних сім'ях) і відповідно незадоволеність шлюбом, причини створення сім'ї були іншими: втеча від батьків, почуття обов'язку, самотність, наслідування традицій (ініціатива батьків), любов, престиж, пошук матеріальних благ, помста колишньому коханому(ій).

Задоволеність шлюбом залежить також від узгодженості шлюбно-сімейної мотивації, яка багато в чому зумовлює його стабільність. Розрізняють такі фактори стабільності сім'ї, як дієвість правових і моральних норм, стабільність соціальної системи, культурних і національних традицій, рівень життя у країні, очікування референтних для сім'ї людей, готовність до сімейного життя; матеріальні і соціальні умови життя; шлюбно-сімейна мотивація конкретної сім'ї; рівень подружньої сумісності, особливості міжособистісного спілкування подружжя, у яких виявляються їхні почуття (любов, відповідальність, почуття обов'язку тощо).

Таким чином, основними факторами, що формують стабільність шлюбу, є внутрішні суб'єктивні, тобто психологічні. Насамперед – це подружня сумісність як соціально-психологічний показник згуртованості сім'ї.

Другий рівень подружньої сумісності становить функціональна рольова узгодженість, тобто узгодженість структури, розуміння, розподілу і прийняття сімейних і міжособистісних ролей.

Вищим рівнем сумісності є ціннісно-орієнтаційна єдність, що фіксує ступінь збігу оцінок подружжям сімейних цілей і цінностей.

Розрізняють такі сімейні цілі:

- пов'язані з вихованням дітей, коли для сім'ї особливо важливе саме спільне виховання дитини батьком і матір'ю;
- що припускають насамперед подальший розвиток подружжя як особистостей, включаючи захоплення на дозвіллі, інтенсивне і змістовне внутрішньосімейне спілкування;
- зумовлені важливістю створення свого домашнього гнізда з наданням йому своєрідності і затишку.

Опитування, яке здійснив Український науково-дослідний інститут з проблем молоді, показало, що молоді сім'ї на перше місце висувують функцію народження і виховання дітей (90,3 % опитаних), на друге — задоволення потреб у коханні, особистому щасті, почуття захищеності (74,2 % респондентів). [2]

При цьому існують гендерні відмінності в сімейних цінностях. Так, жінки більшою мірою орієнтовані на народження і виховання дітей, духовне спілкування членів сім'ї, задоволення потреби в любові, особистому щасті, взаєморозумінні. Чоловіків же порівняно з жінками в сімейному житті більшою мірою приваблює можливість задоволення сексуальних потреб, ведення здорового способу життя, упорядкування побуту.

Серед загальнолюдських цінностей чоловіки найчастіше виокремлюють цікаву роботу, професійне зростання, а також впевненість у собі, матеріальну забезпеченість і спілкування з друзями.

Умови успішного сімейного спілкування:

- відкритість, відсутність у подружжя таємниць один від одного, заборонених тем, можливість відверто висловити свої думки, виявити почуття;
- підтвердження у процесі спілкування позитивного уявлення про себе в кожного з партнерів;
- постійне обговорення думок, почуттів, вражень;
- ситуативна адекватність, обумовленість форм спілкування подружжя конкретною ситуацією.

Подружні комунікації порушує неадекватне уявлення як про себе, так і про партнера, що зумовлюється, зокрема, функціональними стереотипами (“ти – дружина (чоловік), отже, повинна (повинен) ...”). При цьому виявлено, що дружини здатні дещо краще розуміти своїх чоловіків, хоча при цьому існують певні похибки в уявленнях партнерів один про одного. Наприклад, дружини схильні переоцінювати життєрадісність, оптимізм і недовірливість чоловіків і недооцінювати їхню здатність переживати почуття провини, чоловіки ж – переоцінювати рівень збудливості і неврівноваженості своїх дружин.

Це, безумовно, може істотно вплинути на характер взаємин у сім'ї. Загалом сукупність суб'єктивних психологічних факторів стабільності шлюбу і сім'ї можна об'єднати в поняття “психологічне здоров'я сім'ї”. Під психологічним здоров'ям сім'ї розуміється інтегральний показник динаміки життєво важливих для сім'ї функцій, що виражає якісний аспект соціально-психологічних процесів, які відбуваються в ній.

Психологічно здоровій сім'ї притаманні такі властивості: гуманність (турбота й увага до людини як найвищої сімейної цінності), гармонійність

(високий рівень сумісності членів сім'ї), життєздатність (стійкість проти впливу зовнішніх дестабілізуючих факторів) та ін.

До показників, за якими оцінюють психологічне здоров'я сім'ї, належать:

- подібність сімейних цінностей, ціннісно-орієнтаційна єдність;
- функціонально-рольова узгодженість;
- соціально-рольова адекватність, або міра здійснення очікувань членів сім'ї стосовно один одного, відсутність конфліктів між роллю й особистістю;
- адаптивність, або міра пристосування до соціально-психологічного клімату сім'ї після перебування в іншому середовищі, особливо кризовому, прагнення зберегти комфортні емоційні сімейні стосунки;
- емоційна задоволеність шлюбом, сімейними стосунками;
- спрямованість на сімейне довголіття, усвідомлене прагнення до нових (найближчих і перспективних) сімейних цілей.

Таким чином, психологічно здорова сім'я (така, що успішно функціонує), створює умови для реалізації потенціалу кожного її члена, оптимальну модель для оволодіння соціальними навичками, що може бути перенесена в зовнішнє середовище. Межі між підсистемами в такій сім'ї досить прозорі для забезпечення спілкування між підсистемами і із зовнішнім середовищем і досить недоторканні для підтримки їх автономності; сім'я з повагою ставиться до правил, що визначають відносини між підсистемами і внутрішні процеси в кожній з них.



## **Висновки**

Самореалізація – це здатність людини пізнати себе і здійснити своє покликання. Кожна людина має потребу у самореалізації, однак не всі усвідомлюють її значення. Автор теорії потреб А. Маслоу вважав, що люди часто відмовляються від можливостей самореалізації й тому не такі щасливі, якими могли б бути, адже якість нашого життя безпосередньо пов'язана із задоволенням вищих потреб, у тому числі й потреби у самореалізації. За результатами теоретичного аналізу наукових напрацювань, можна сказати, що проблема самореалізації, розвитку особистості характеризується відсутністю прагнення до виявлення і розкриття своїх можливостей і потенціалу; здатністю реалізувати лише ті якості, які яскраво виражені, не прикладаючи ніяких внутрішніх вольових зусиль; малоактивністю та малоусвідомленістю життєвої позиції, слабкістю самоусвідомлення, зниженою соціальною оцінкою. Щодо професійної реалізації жінок варто сказати, що шлях для жінки до неї нелегкий. Адже, щоб стати професійною успішною жінкою, яка має дітей повинна бути більш стресостійкою, отримувати допомогу від чоловіка, а також мати сильну внутрішню мотивацію. Проаналізовано, що кожна жінка яка хоче розвиватися професійно є заручницею споконвічних традицій, а також гендерних стереотипів, де вона розглядається, як берегиня домашнього вогнища, а працювати у сім'ї повинен тільки чоловік. Задоволеність подружніми стосунками є критерієм успішної, здорової, щасливої сім'ї як для чоловіка так і для жінки. Професійна самореалізація жінки виявляється у професійному самоздійсненні, сформованому професійному «Я-образі», задоволеності діяльністю, задоволеністю кар'єри, можливості поєднувати сімейні та професійні ролі. Актуальність реалізації сімейних ролей (дружини, матері) та потреби у досягненні кар'єри чи самоздійсненню у професії підкреслює вплив сімейних

відносин, рівень задоволеності ними на професійну самореалізацію жінок. Виявлено, що наявність гендерних стереотипів щодо функціонально-рольового розподілу у сім'ї несприятливо впливає на професійну самореалізацію жінок, додають жінкам подвійного навантаження. Готовність чоловіка до егалітарного розподілу функцій, надання підтримки сприяє створенню умов для самореалізації жінок. До показників задоволеності шлюбом відносять: соціально-економічні, статусні, а також психологічна сумісність партнерів, відповідність рольовим очікуванням партнера, стереотипи, релігійні правила, етнічні традиції. Сімейне життя та професійна самореалізація – дві важливі та тісно взаємопов'язані сфери життя жінки професійна самореалізація жінки є позитивним чинником становлення її особистості.

## **РОЗДІЛ II. Емпіричні основи дослідження задоволеності подружніми стосунками як чинника професійної самореалізації жінок**

### **2.1. Програма емпіричного дослідження задоволеності подружніми стосунками як чинника професійної самореалізації жінок**

Для того, щоб об'єктивно визначити взаємозв'язок між подружнім життям жінок та їх професійною самореалізацією, варто застосувати різні форми отримання інформації. До найбільш розповсюджених форм збору таких даних є інтерв'ю, діагностичні опитувальники та бесіди, адже вони допомагають визначити особливості цього питання за допомогою спеціальних запитань.

Дослідження проводилось шляхом застосування чотирьох методик: “Опитувальник професійного самоздійснення” (Кокун О. М.), опитувальник “Інтегральна задоволеність роботою” (Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов), методика “Розподіл ролей у сім'ї” (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Є. М. Дубовська), Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко). Цільова аудиторія перших двох і четвертої методики – одружені жінки, а третьої – подружжя (ті самі жінки, а також їх чоловіки).

Вибірка. В опитуваннях взяли участь 45 жінок (у випадку методики “Розподіл ролей у сім'ї” – також їх чоловіки). Найменший вік опитуваних склав 24 роки, найбільший – 39 років. Щодо сфери праці жінок, то останні є представницями таких професій: вчитель, менеджер з продажів, репетитор, бухгалтер, лікар, психолог та майстер нігтьового сервісу. Важливо зазначити, що жінки, які брали участь в дослідженні, переважно зацікавлені у своїй роботі та подальшому кар'єрному розвитку.

1. Методика “Опитувальник професійного самоздійснення” (Додаток А), автором якої є О. М. Кокун, спрямована на встановлення специфіки професійного самоздійснення фахівців. Під поняттям професійного самоздійснення автор розуміє один із найбільш вагомих аспектів життєвого самоздійснення, що вирізняється наступними ознаками: розкриття власного потенціалу та можливостей фахівця у певній професійній діяльності, вдосконалення таких здібностей, які вдало поєднуються із професією, що має своїм наслідком затребуваність такого працівника на ринку праці [6, с. 66].

На думку автора, професійне самоздійснення, як правило, відображається у наступних двох формах або способах:

Внутрішньо професійне самоздійснення, в межах якого відбувається вдосконалення власної компетентності та покращення тих якостей, що є важливими для професії.

Зовнішньо професійне самоздійснення, що відображає досягнення фахівцем вагомих та вирішальних здобутків в його (її) професії [7, с. 35].

Також автор виокремив 10 характерних властивостей, які притаманні професійному самоздійсненню. До внутрішньо професійних належать наступні п'ять:

1. потреба у поліпшенні професійної діяльності;
2. існування плану свого розвитку професійної діяльності;
3. отримання задоволення від своїх професійних здобутків;
4. систематичне встановлення нових професійних цілей;
5. створення свого “життєво-професійного розвитку”.

Зовнішньо професійне самоздійснення включає такі п'ять ознак:

1. здобутки в межах своїх професійних цілей;
2. визнання іншими фахівцями таких здобутків;

3. застосування цих здобутків, а також професійного досвіду іншими фахівцями;

4. застосування в професійній діяльності своїх здібностей та особистого потенціалу;

5. розкриття у професійній діяльності власної творчості [7, с. 36].

О. М. Кокун вдало розробив опитувальник, адже він враховує перелічені вище ознаки професійного самоздійснення. Методика складається з двох частин: перша присвячена встановленню загального рівня професійного здійснення фахівця, а також з'ясування рівня вираженості окремих складових такого самоздійснення; друга ж розрахована на вільне висловлювання опитуваних з приводу того, яким чином робота сприяє їх особистісній самореалізації. Перша частина складається з 30 питань, на кожне з яких передбачається 5 варіантів відповіді. Відповіді розташовані відповідно до шкали зростання вираженості ознак і збільшуються зліва направо. Бали розраховуються наступним чином: крайня ліва – 0 балів, друга зліва – 1 бал, третя – 2 бали, четверта – 3 бали та п'ята – 4 бали.

Наступне опитування має назву “Інтегральна задоволеність роботою” (Додаток В) (Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов) [26, с. 470-473]. Інтегративним показником, що відображає благополуччя або неблагополуччя особистості в трудовому колективі, є задоволеність працею, яка містить оцінки інтересу до виконуваної роботи, задоволеності взаєминами зі співробітниками та керівництвом, рівень досягнень у професійній діяльності, задоволеність умовами, організацією праці тощо. Ця методика дозволяє оцінити не тільки загальну задоволеність своєю працею, а також всі її складові.

Інструкція. Опитуваним жінкам пропонувалось прочитати кожне із запропонованих тверджень і оцінити, наскільки є, на їх думку, правильним.

На окремому аркуші паперу слід записати номер твердження та обрану літеру відповіді.

Автори цієї методики пропонують виділяти такі складові задоволеності працею:

- інтерес до праці;
- задоволеність досягненнями у сфері праці;
- задоволеність взаємовідносинами з колегами;
- задоволеність взаємовідносинами з керівництвом;
- рівень досягнень у професійній діяльності;
- перевага виконуваної роботи високому заробітку;
- задоволеність умовами праці;
- професійна відповідальність;
- загальний рівень задоволення працею [26, с. 470].

Для того, щоб отримати загальну оцінку рівня задоволеності власною працею та її складовими, необхідно відповіді перевести у бали за допомогою таблиці, яка міститься у Додатку В. Висновок щодо загального та парціального рівня задоволеності працею проводиться на основі співставлення отриманих балів з максимальними показниками, наведеними в ключах. Середній рівень задоволеності працею складає приблизно 45 – 55% від загальної суми балів. Низький рівень характеризується діапазоном 1– 44%, а високий – вище 56%.

Методика “Розподіл ролей у сім’ї” (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Є. М. Дубовська) (Додаток Г) визначає ступінь залученості дружини та чоловіка до певної ролі в межах сім’ї. Наприклад, щодо того, хто є господарем будинку, хто відповідальний за матеріальне утримання родини, за виховання дитини (дітей), за програму розваг для родини тощо.

Авторами було виокремлено сім домінуючих внутрішньо сімейних ролей, які, на їх думку, найбільш повною мірою дають характеристику сучасним сім'ям. Мова йде про наступні ролі:

1. відповідальність за матеріальне утримання родини. Тобто виконання таких справ та обов'язків, які би дозволяли заробляти достатньо коштів для забезпечення родини. Як правило, ця роль сприймається як чоловіча.

2. поділ ролей господині та господаря. У більшості суспільств ця роль закріплена за жінками і включає в себе побутові справи та створення затишку в домі.

3. догляд за немовлям. Як правило, ця роль полягає у тому, щоб забезпечити дитині необхідні умови для життя.

4. відповідальність за виховання дитини. Йдеться про прищеплення дитині якостей, які би сформували з неї моральну, соціалізовану та компетентну особистість. Цікаво, що ступінь залученості у виховання дитини залежить, зокрема, від статі дитини. Якщо дитина хлопчик, то виховання, як правило, діляться між двома батьками, якщо ж дівчинка, то нею здебільшого займається матір.

5. роль сексуального партнера. Мова йде про те, хто з подружжя більш проявляє більше активностей в межах сексуальних відносин. Варто зазначити, що у молодих сім'ях ініціаторами інтимних стосунків частіше є жінки, ніж у більш літніх.

6. роль організатора сімейного дозвілля, що полягає в організації відпусток та інших видів дозвілля.

7. роль відповідального за сімейну субкультуру. Тут мова йде про формування у членів родини певної системи цінностей, поглядів, захоплень та інтересів.

Ця методика дозволила встановити рівень гендерно-стильової диференціації, розподіл між подружжям різноманітних обов'язків, ставлення до дітей, ступінь залучення у їх виховання, сімейного дозвілля, інтимних стосунків. На відміну від попередніх двох методик, опитування щодо розподілу ролей у сім'ї призначене для обох партнерів шлюбу. Отже, відповідають на запитання як жінки, так і чоловік. Відповідно до інструкції опитування передбачається вибір одного варіанта відповіді.

Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності шлюбом, а також ступеня узгодженості-неузгодженості задоволеності шлюбом конкретної подружньої пари. Опитувальник може застосовуватися індивідуально у консультативній практиці і також масово для з'ясування задоволеності шлюбом тієї чи іншої групи. Опитувальник є шкалою, що складається з 24 тверджень, які належать до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки тощо. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді.

## **2.2 Аналіз результатів дослідження професійної самореалізації жінок.**

Для того, щоб опрацювати результати першої частини опитування, слід підсумувати бали за десятьма ознаками професійного самоздійснення, поєднаними відповідно до двох його форм, та вирахувати сумарний результат, який і буде означати загальний рівень професійного самоздійснення фахівця. Другу частину потрібно обраховувати шляхом застосування контент-аналізу висловлювання допитуваних.

Результати опитування (Додаток Б) виглядають наступним чином. Загальний показник професійного самоздійснення респондентів становить



60.3, що відповідно до нормативних балів показників професійного самоздійснення є нижчим за середній. Загальне ж співвідношення доцільно висвітлити у вигляді діаграми (Рис. 1).

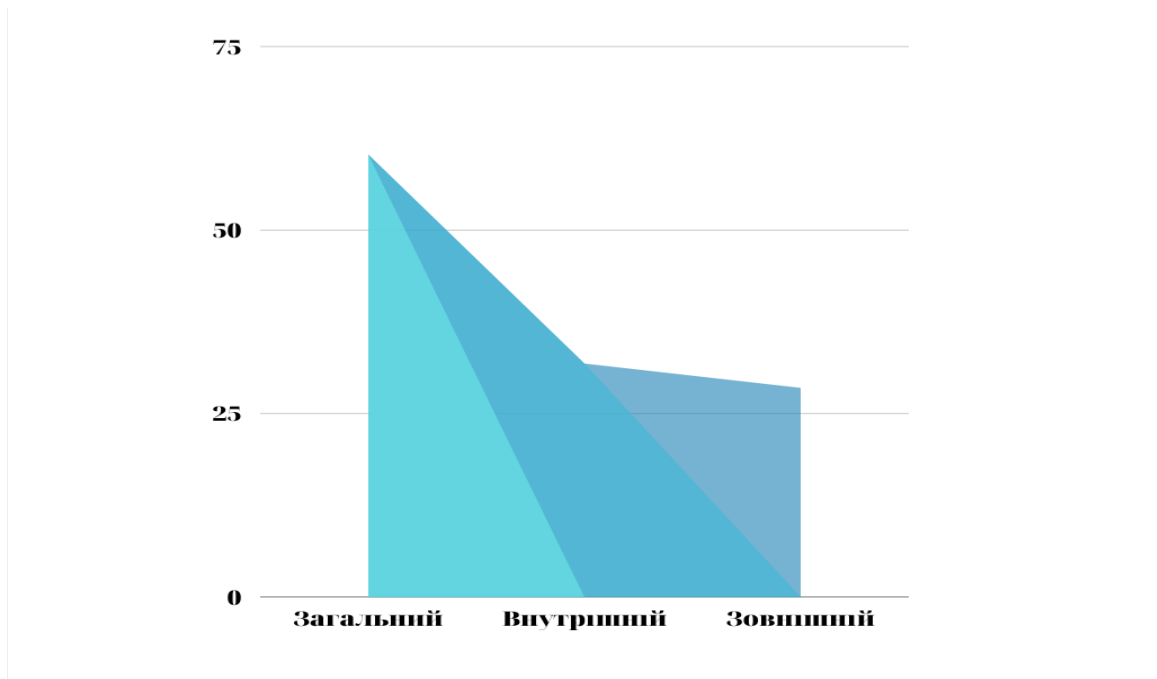


Рис. 2.1. Загальний рівень професійного самоздійснення опитуваних.

Якщо розглянути результати відповідно до форм професійного самоздійснення, то середнє значення внутрішньопрофесійної форми складає 31,8 (Рис. 2), а зовнішньопрофесійної – 28,5 (Рис. 3).

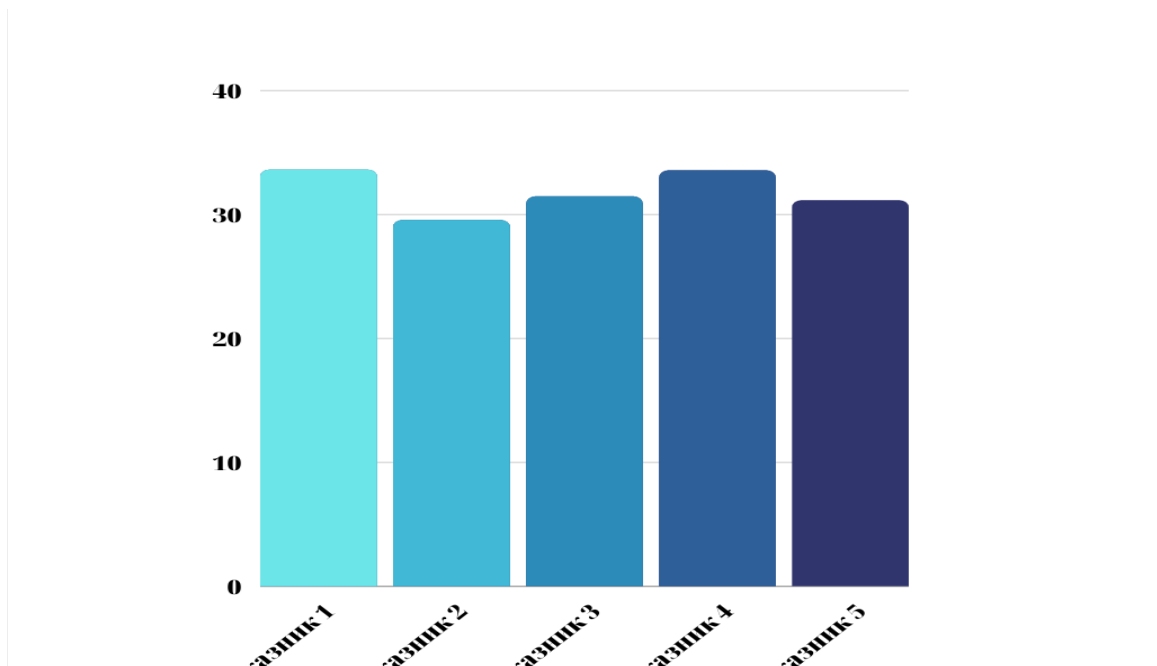


Рис. 2.2. Рівень внутрішньопрофесійного самоздійснення опитуваних.

Також варто представити середній бал по кожній шкалі. Потреба у професійному вдосконаленні – 33,6; наявність проекту власного професійного розвитку – 29,5; переважаче задоволення власними професійними досягненнями – 31,4; постійна постановка нових професійних цілей – 33,5; формування власного «життєво-професійного простору» - 31,1; Досягнення поставлених професійних цілей – 28,6; визнання досягнень фахівця професійним співтовариством – 31; використання професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями – 30,7; розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії – 29,6; вияв високого рівня творчості у професійній діяльності – 22,6.

У другій частині опитування жінки здебільшого писали такі можливості для особистої самореалізації в їх роботі: розвиток себе, можливість допомагати іншим, можливість приносити користь суспільству, розкриття власного потенціалу та здібностей.

Беручи до уваги результати опитування, можна зробити наступні висновки. Встановлений середній рівень професійного самоздійснення опитуваних може бути пов'язаний з тим, що жінки не повною мірою можуть зосередитись на реалізації себе як професіоналів. На заваді цьому, зокрема, може стати вже згадане у попередньому розділі почуття провини перед чоловіком та дітьми. Однак все ж варто зазначити, що зайнятість жінки у професійній діяльності великою мірою залежить від гендерних стилів поведінки. Важливо, щоб не тільки жінка усвідомлювала можливість власної реалізації, а також того, що таким чином вона не нехтує сімейними інтересами. Вагомо також, щоб і її партнер виходив з таких розумінь. Друга частина опитувальника продемонструвала зацікавленість жінок у своїй роботі, оскільки був вказаний не лише власний інтерес, а й, зокрема, суспільно-корисна мотивація (бажання допомагати іншим, покращувати суспільство).

Щодо опитування інтегральна задоволеність роботою то за результатами опитування 84,4% жінок зацікавлені тим, чим займаються на роботі, 51,1% – досягнули успіхів у своїй професії, 42% – мають хороші відносини із членами колективу, 31,1% вважають, що задоволення від власної роботи важливіше за високу зарплатню, 26,6% – що службове становище, яке вони займають, не відповідає їх здібностям, 35,5% зазначили, що найбільше, що цікавить у роботі, можливість дізнаватись щось нове, 64,4% – що з кожним роком їх професійні знання збільшуються, 88,8% – що люди, з якими вони працюють, поважають їх, 57,7% – в житті бувають ситуації, коли не вдається виконати всю покладену на них роботу, 51,1% – останнім часом керівництво неодноразово виказувало задоволення моєю роботою, 82,2% – роботу, яку вони виконують, не зможуть виконати фахівці з більш низькою кваліфікацією, 66,6% – процес роботи викликає задоволення, 37,7% – не влаштовує організація праці в їх колективі, 31,1% – часто бувають розбіжності з іншими

членами колективу, 26,6% – рідко отримують заохочення за виконану роботу, 33,3% – навіть якби їм запропонували більш високу заробітну плату, вони би все одно не змінили місця роботи, 11,1% – керівник часто не розуміє або не хоче розуміти, 73,3% – в колективі складені прийнятні умови для праці.

Як бачимо, опитувані жінки переважно задоволені своєю роботою, прийнятними умовами праці, отримують повагу від колег, певне визнання від керівництва.

### **2.3. Специфіка співвідношення задоволеності подружніми стосунками та особливостей професійної самореалізації жінок**

Методика «Розподіл ролей» у сім'ї : 45,3% жінок вважають, що основна відповідальність щодо матеріального утримання родини закріплена за чоловіком. Такої ж думки дотримуються чоловіки, однак інша половина і жінок, і чоловіків вважають, що дохід в родину повинні вкладати обидва (55,5%). 62,9% чоловіків схиляються до думки, що основна відповідальність по веденню побуту повинна бути на жінках, тоді як 69,1% жінок навпаки – вважають, що побутом повинні займатися як дружина, так і чоловік. Щодо догляду за немовлям, особливо у перші місяці життя, основна роль на думку 96,6% опитуваних відводиться матері (однак це виходить із фізіологічних потреб дитини після народження), однак коли мова йде про подальше виховання дитини, то 79,4% вважає, що повинні бути залучені однаковою мірою двоє з подружжя. Думка щодо ролі сексуального партнера збігається і у чоловіків, і у жінок: ініціатива повинна бути від обидвох (88,7% чоловіків та 94,4% жінок). Роль організатора сімейного дозвілля 70,1% опитаних відвели жінкам. Формувати сімейну субкультуру, на думку 73% жінок, повинні рівною мірою обидва з подружжя, на думку ж 39,9% чоловіків, ця роль повинна більше бути закріпленою за жінками.

Застосовані у дослідженні методики дозволяють співставити задоволеність шлюбом та рівнем самореалізації жінок. До прикладу, майже половина опитаних за методикою “Розподіл ролей у сім’ї” жінок (45%) переконані, що відповідальність щодо матеріального утримання родини повинна лежати на чоловіку. Частково це може пояснити отриманий результат методики “Опитувальник професійного самоздійснення”, який показав загальний середній рівень професійного самоздійснення жінок. Тобто якщо на чоловікові лежить відповідальність щодо забезпечення родини, то, відповідно, на жінці – ведення домашнього побуту.

Щодо останньої тези, то до такої думки схиляється 62% чоловіків. Втім велика кількість опитаних жінок (69%) вважає, що побутом повинні займатися обоє з подружжя, що у підсумку говорить про певний конфлікт у розподіленні домашніх обов’язків.

Методика “Розподіл ролей у сім’ї” загалом показала достатньо суперечливі результати. Наприклад, великий відсоток чоловіків вважають, що основна відповідальність по веденню домашнього господарства повинна виконуватись жінками. У такому випадку жінка, очевидно, не зможе достатньою мірою самоздійснюватись професійно, хоча вона все ж обіймає ту або іншу посаду і на ній лежить певний набір обов’язків. Тобто ми можемо зробити аналіз, що середній рівень професійної самореалізації відповідає середньому рівню задоволеності шлюбом.

Зазвичай успішність або неуспішність сімейного життя жінок великою мірою залежить від очікувань їх партнерів, а також, відповідно, від їх готовності чи неготовності розподіляти сімейні обов’язки. Таким чином, успішне поєднання жінками професійної сфери та сімейної сфер можливе тоді, коли відносини у родині вибудовуються за егалітарним принципом. Якщо ж

партнер вимагає від дружини реалізації традиційної жіночої ролі у родині, то існує ймовірність руйнування такої сім'ї.

За методикою «Тест – опитувальник задоволеність шлюбом». Було проведено опитування жінок, де було виявлено, що 20% вважають свій шлюб неблагополучним. Швидше неблагополучним вважають 2.2% опитаних. Перехідним свій шлюб вважають 4.4% опитаних. Швидше благополучним вважають свій шлюб 15.5%. Благополучним вважають свій шлюб – 26,6%. І абсолютно благополучним шлюб у 31.1%. Рівень задоволеності шлюбом у відсотковому відношенні зображений на рис.2.4.

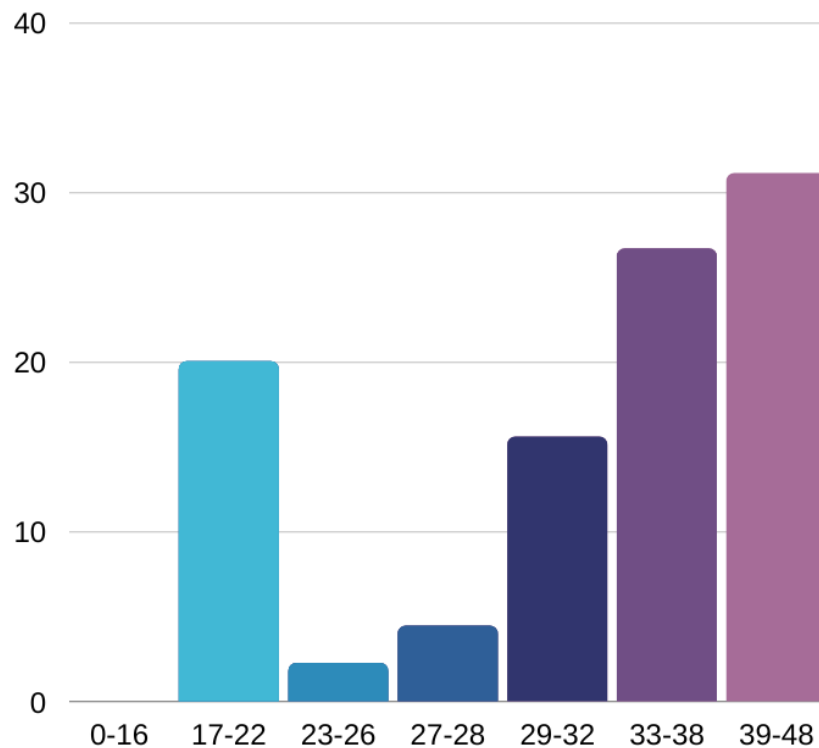


Рис.2.3

Ми умовно об'єднали наших опитуваних у 3 групи: незадоволені подружніми відносинами, перехідні, та задоволені.

Таблиця 2.1

Співвідношення рівнів задоволеності подружніми відносинами та професійною самореалізацією жінок

Рівні задоволеністю подружніми відносинами	Рівні професійної самореалізації жінок			Задоволеність роботою
	Загальний рівень професійного самоздійснення	рівень внутрішньо професійного самоздійснення	рівень зовнішньо професійного самоздійснення	
Незадоволені подружніми відносинами	Середній низький	Низький, середній	середній	Не всіма показниками задоволені
Перехідні	Середній, вище середнього	Середній, іноді – вище середнього	Вище середнього	Відносно задоволені
Задоволені подружніми відносинами	Вище середнього, високий	високий	Середній, високий	Переважно задоволені

Більшість незадоволених шлюбом жінок, також і мають певні проблеми з кар'єрою, колективом, впевненістю у своїй роботі, з постановкою цілей на майбутнє. Перехідні опитуванні, тут ми дослідили певні винятки, трохи успішніші у кар'єрі, можуть мати меншу задоволеність у шлюбі, а більш задоволені у шлюбі можуть менш бути задоволеною своєю посадою.

Повністю задоволені своїми подружніми відносинами, мають роботу, що приносить задоволення, ставлять собі цілі на життя, не бояться змінювати щось у роботі.

Також ми можемо прослідкувати тенденцію “рольовий конфлікт працюючої жінки” у нашому дослідженні. Цей термін включає в себе виконання кількох соціальних ролей (у межах професійної та сімейної сфер).

Безсумнівно, такий конфлікт негативно впливає на ступінь задоволеності від власної роботи. Внаслідок цього можливий негативний вплив на поведінкові, афективні та когнітивні тенденції. Тобто людина, яка постійно собою незадоволена, може відчувати страх, провину, гнів та інше. У такому випадку емоційний стан вплине на фізіологічний, що у свою чергу позбавить людину можливості якісного та сумлінного виконання сімейних та робочих обов’язків.

Перш за все на подружнє життя впливають такі фактори: соціальні особливості кожного подружжя, психологічна готовність до сімейного життя, рівень самореалізації та самоактуалізації чоловіка та жінки, очікування від сімейного життя, соціальні установки тощо.

Вагомим чинником задоволеності подружніми стосунками самоактуалізація та самореалізація чоловіка та жінки. Під цим фактором розуміється те, що ступінь самоактуалізації та самореалізації кожного з подружжя впливає на загальну специфіку стосунків пари.

Варто погодитись із думкою К. Роджерса, який вважав, що особиста зрілість напряму залежить від ступеня самоактуалізації особистості, а на створення гармонійних та міцних стосунків здатні лише зрілі особистості [16].

Велика кількість сучасних жінок одночасно займаються і сім’єю, і роботою. Внаслідок цього відбувається перевантаження, оскільки за таких умов існує необхідність одночасно виконувати і професійну, і сімейну ролі.



Такі обставини можуть стати причиною психологічного дискомфорту, що викликаний рольовим конфліктом [21, с. 179].

За даними дослідження А. Інглхарта [30], існує декілька можливих причин, що викликають у жінок рольовий конфлікт. До них належать:

1. об'єктивні складнощі, які можуть існувати як в межах професійних обов'язків, так і в межах сімейних;
2. специфіка характеру та темпераменту;
3. наявність різного роду захворювань;
4. негативні взаємини в межах родини;
5. нестача часу.

Прикметно, що в межах опитування дослідник виявив ще один додатковий фактор, що викликає рольовий конфлікт у жінок – відчуття провини перед сім'єю. Жінки, які задіяні і в професійній, і в родинній сфері, можуть почувати провину через те, що якби вони не працювали, то мали би змогу більше часу приділяти родині.

Втім, на думку М. Дубиніної, для формування рольового конфлікту недостатньо саме лише виконання кількох соціальних ролей. Хоча останнє і відіграє ключову роль. Важливим в межах цього питання є вміння правильно розставляти пріоритети, виконувати домашню та професійну роботу у логічній послідовності та зберігати гармонійні відносини із навколишнім середовищем [3, с. 28-29].

Як правило, початок становлення професійної самореалізації збігається із періодом ранньої дорослості, тобто з 23-х років до 45-ти. Саме в цей час переважна більшість людей створюють сім'ї. Враховуючи гендерну стереотипізацію, жінки можуть відчути певні труднощі із кар'єрним зростанням. Культура суспільства не підтримує жінок, яким вдалося досягти більшого успіху у порівнянні зі своїми чоловіками. Існує думка, що

своєрідним порятунком у такій ситуації може стати народження дитини, що дозволить “відстати” та повернути жіночність. Однак потрібно зазначити, що якщо когось із подружжя ображає більший успіх партнера, то варто задуматись над тим, чи є ці стосунки здоровими. У 50-60-х роках серед американок було поширене правило жіночої поведінки, яке полягало у тому, що жінка повинна бути на два-три кроки позаду свого чоловіка. Нині таке правило вже не є актуальним, враховуючи спрямування на урівноваження прав і можливостей людей незалежно від статі.

Таким чином, сучасні жінки готові до постійної праці як в межах професійного, так і сімейного життя. Це призводить до “подвійної зайнятості”: жінки змушені повністю викладатися і на роботі, і вдома. У свою чергу це може мати своїм наслідком порушення емоційного та фізіологічного станів.

#### Висновок до II розділу

Результати дослідження за методикою «Тест-опитувальник задоволеність шлюбом» показують, що абсолютно неблагополучних сімей у нашому дослідженні немає. Тому ми можемо об'єднати наших опитуваних у 3 групи. Незадоволені подружніми відносинами, перехідні, та задоволені.

Більшість незадоволених шлюбом жінок, також і мають певні проблеми з кар'єрою, колективом, впевненістю у своїй роботі, з постановкою цілей на майбутнє. Перехідні опитуванні, тут ми дослідили певні винятки, трохи успішніші у кар'єрі, можуть мати меншу задоволеність у шлюбі, а більш задоволені у шлюбі можуть менш бути задоволеною своєю посадою.

Повністю задоволені своїми подружніми відносинами, мають роботу, що приносить задоволення, ставлять собі цілі на життя, не бояться змінювати щось у роботі.

Встановлюючи взаємозв'язок між професійною самореалізацією та спираючись на результати дослідження за методикою Кокуна , встановлений середній рівень професійного самоздійснення. Тобто жінки не повністю можуть відкритись як професіонали. Адже ,цьому заважають гендерні стереотипи, почуття провини перед родиною, подвійне навантаження «робота у дві зміни.

Сучасний розвиток життя фактично дозволяє жінкам бути залученою у ту сферу, яка найбільше їй подобається, що є важливим фактором для розвинутого суспільства. З іншого боку, не завжди такий вибір може отримати схвалення від того самого суспільства. Соціум вкрай вимогливо ставиться до жінок. Так, своєрідний тиск створюють роботодавці, які, звісно, бажають повної віддачі роботі. Разом з тим з дитинства дівчат вчать тому, що їх основним призначенням є материнство. З такої позиції материнство також перетворюється у неоплачувану професію.

В більшості випадків жінки поєднують власну сім'ю та кар'єрний розвиток. В результаті проведеного дослідження загалом можна стверджувати, що баланс може бути досягнутий, якщо партнери працюючих жінок, беруть на себе частину домашніх обов'язків. Це яскраво видно з опитування “Розподіл ролей у сім'ї”.

Разом з тим, більшість жінок на питання, пов'язані із задоволеністю рівня власних кар'єрних досягнень, відповідають середньому рівню задоволення, що можна пов'язувати з тим, що їм не вистачає підтримки від їх партнерів. Адже, наприклад, на питання “хто з подружжя повинен бути відповідальним за підтримку побуту” більшість чоловіків відповіли, що жінка. Такі умови створюють емоційний тиск на жінок (рольовий конфлікт), що погіршує їх продуктивність, зокрема, і на роботі.

## **Розділ III. Шляхи оптимізації задоволеності подружніми стосунками як чинника професійної самореалізації жінок.**

### **3.1. Основні напрями розвитку забезпечення задоволеності відносинами у партнерів як чинник професійної самореалізації жінок.**

Уважне ставлення до свого чи партнера психічного здоров'я призводить до розуміння з якими проблемами можна зустрітися ще до вступу у шлюб і вжити певних заходів для їх вирішення. Після одруження навчання вирішенню проблем може бути відповідною стратегією для підвищення задоволеності шлюбом і зменшення психологічних симптомів, таких як тривога, депресія та міжособистісна чутливість. Позитивний і значний вплив належних стосунків, близькості і відданості на задоволеність шлюбом було доведено різними дослідженнями. Таким чином, звернення уваги на наявність деяких комунікативних навичок, таких як слухання, говоріння та вирішення проблем, є необхідним для створення ефективних стосунків у подружньому житті, а вдосконалення цих навичок до шлюбу рекомендується шляхом участі у відповідних консультаційних заняттях. Також духовність має позитивний вплив на задоволеність і стабільність життя[25]. Ці вказівки включають положення про сексуальні стосунки, самопожертву та вирішення конфліктів у подружніх стосунках. Здається, що найважливішим релігійним чинником є подібні релігійні емоції та схильності між парами. Таким чином, прихильність обраної особи до релігійних переконань і принципів і подружжя зі схожими релігійними переконаннями є значущими. Крім того, дослідження показали позитивний вплив сексуального благополуччя на задоволеність шлюбом. Сьогодні нехтування сексуальними питаннями чи пов'язаними з ними проблемами є причиною багатьох невдач у подружньому житті, моральних провалів, зради, конфліктів, і навіть злочинів. Отже, необхідно, щоб сімейні консультанти були досвідченими у питаннях інтимних стосунків до та після

шлюбу, тому що сексуальні питання, незважаючи на їхню простоту, дуже складні, і особа повинна добре усвідомлювати свою сексуальну поведінку. [37].

Підводячи підсумок, можна сказати, що сім основних факторів, які викликали занепокоєння щодо задоволеності шлюбом, були емоційне спілкування — вираження прихильності та розуміння між парами; Комунікація з вирішення проблем — потреба в більш ефективних навичках вирішення розбіжностей; Агресія — потреба у відповідних навичках для зниження рівня залякування або фізичної агресії; Час разом — потреба покращити рівень «дружби», що відображається в поведінковій близькості, Розбіжності щодо фінансів — потреба в кращих навичках управління грошима, щоб зменшити рівень розбіжностей у відносинах щодо фінансів; Сексуальна незадоволеність — потреба у покращенні частоти та якості статевого акту та інших сексуальних дій; і незадоволення дітьми — потреба в навичках виховання для покращення стосунків між батьками та дітьми, а також для вирішення вимог щодо виховання дітей, які негативно впливають на шлюб. Таким чином, ці висновки вказують на необхідність термінового реагування, оскільки ці сімейні проблеми можуть негативно вплинути не лише на пари, але й на їхніх дітей і дітей їхніх дітей. [31].

Подружні відносини складаються з кількох видів діяльності домашня діяльність, дозвілля, особиста взаємодія, конфлікти та розмови та, які, як відомо, тісно пов'язані з рівнем людини освіти. Вищий рівень освіти дає людині можливість мати краще планування та спілкування.

Крім того, здатність спілкуватися та керувати також зростає із рівнем освіти. Ці здібності дають змогу кожній парі цінувати, розуміти та планувати. Стиль життя та погляди кожної людини різні. Пара яка має занадто великий віковий діапазон може різнитися в поглядах і житті

Для того, щоб підвищити рівень задоволеності сімейною адаптацією, парі необхідно розглянути кілька важливих питань, таких як розбіжності між подружжям, прихильність подружжя, товариство та згода. Для тих, у кого різний вік може розглядати свої відмінності як доповнення, а не як перешкоду. Пара повинна використовувати цю точку зору та принцип як основну для пристосування до них. Роблячи це, різниця між подружжям може не існувати. [27].

Отже, як зберегти захопливість у шлюбі, особливо коли життя бере верх і у вас є реальні обов'язки? Головне — не лише здорово спілкуватися та вирішувати конфлікти, а й робити разом щось нове та захоплююче. Як зберегти щасливий шлюб?

У будь-яких стосунках будуть злети і падіння, але є деякі ознаки, на які вам слід уважно придивитися, щоб визначити, чи є щось що погано працює у вашому шлюбі. Ось декілька загальних ознак того, що вам потрібна корекція відносин.

Ви завжди критикуєте один одного, але трохи конструктивної критики може бути корисною справою. Але ви захочете знати, чи ваша критика дійсно корисна, чи вона негативна чи навіть ворожа.

Дослідження показують, що ворожа критика є сильним провісником невдоволення шлюбом. Звичайно, висловлювати свої почуття партнеру здорово, якщо щось, що він зробив, спонукало вас. Але те, що ви говорите і як ви це говорите, має значення. Шлюби процвітають завдяки здоровому прояву інтимності — і це не завжди означає секс. Багато подружніх пар не займаються сексом регулярно, і це не завжди є ознакою основної проблеми. Проблеми зі здоров'ям, зміни в житті та напружений графік – усе це може призвести до зменшення інтимності. Люди, які ідентифікують себе як асексуали, взагалі можуть не займатися сексом зі своїми партнерами.

Однак інтимна близькість обов'язково не означає секс. Тримання за руки, написання любовних записок, або навіть спільне приготування їжі можуть бути інтимними засобами, які просто передають ваше повідомлення про те, що ви його любите.

Якщо у ваших стосунках відсутні типи інтимності, які ви вважаєте дорослими, між вами та вашим партнером може виникнути емоційна дистанція, якщо особливо ви виявите, що не хочете вступати в інтимні стосунки з ним (або він з вами). Сварки бувають у кожному шлюбі, навіть у здоровому. Фактично дослідження показують, що пари, які ефективно перемагаються, мають на 10 разів більше шансів мати щасливі стосунки, ніж ті, хто залишає складні проблеми при собі. Хоча уникнення сварки може здатися найкращим рішенням у короткостроковій перспективі, у довгостроковій перспективі це не принесе користі вашим стосункам. Можливо, вам зовсім трохи подумати про себе (самому та разом із вашим партнером), щоб справді зрозуміти, що є причиною дорікань. [27].

У подружніх парах може бути легко ввійти в звичку обговорювати тільки дітей, фінанси чи роботу. Але важливо відчувати, що ваш партнер слухає вас і використовує вашу точку зору. Без здорового спілкування повсякденні розчарування та занепокоєння можуть перетворитися на приховану образу. Згодом може бути набагато важче впоратися зі стримованими почуттями, ніж позбутися їх, поки вони відбуваються.

Проводити час на самоті здорово, навіть якщо ви одружені. Однак якщо ви уникаєте проводити час зі своїм партнером, або навіть придумуєте виправдання, щоб не бути з ним, ймовірно, у вас є глибші причини.

Запитайте себе, чому ви не хочете проводити час зі своїм чоловіком. Ви сваритеся, коли проводите занадто багато часу разом? Ви розлучилися? Визначення причин, чому ви не хочете бути поруч з ними, може допомогти

вам розкрити глибші проблеми у ваших стосунках. Ви маєте право зберігати деякі речі в таємниці з тієї єдиної причини, з якої хочете. Однак якщо ви приховуєте секрети від свого подружжя, оскільки знаєте, що ця інформація негативно вплине на нього (наприклад, якщо ви пішли на побачення з іншою людиною), можливо, ви перебуваєте в неблагополучному шлюбі.

Якщо ви постійно брешете своїй половинці, з'ясуйте, чому ви це робите. Ви незадоволені стосунками, але боїтеся, як вони відреагують, якщо ви їм розкажете? Ви не довіряєте йому певну інформацію?

Зберігання таємниць лише сіє насіння недовіри у стосунках. Як тільки ця довіра зруйнована, її важко відновити. На думку експертів зі стосунків, це цілком нормально вважати привабливим когось, крім вашого партнера. Зрештою, вступ у стосунки не вимикає ваше нормальне біологічне функціонування.

Отримуйте більше задоволення. Іноді це просто — шукайте розваг і зробіть це частиною ваших стосунків. Це може бути так само просто, як збереження почуття гумору, або може включати певні кроки, щоб регулярно розважатися. Не дозволяйте відповідальності та стресу позбавити вас задоволення від шлюбу та задоволення від життя — ви обоє заслуговуєте на краще! [38].

Психологічна допомога сім'ї найчастіше подається через типологічне консультування або психотерапію, що спрямовані на вирішення психологічних проблем сім'ї за допомогою структурованого діалогу між консультантом і клієнтом. При цьому під психологічним консультуванням розуміють насамперед вплив, спрямований на корекцію міжособистісних стосунків клієнта в сім'ї. Психотерапія орієнтована переважно на вирішення глибинних особистісних проблем, які коріняться в більшості утруднень



клієнта, що виникають у міжособистісних стосунках з іншими членами сім'ї сім'ї.

Прихід у консультацію обох членів подружжя частіше пов'язаний із внутрішньосімейними конфліктами з приводу розподілу подружніх ролей і обов'язків, із сексуальними труднощами, грошовими проблемами, тобто з чимось, що так чи інакше стосується інтересів обох і може бути кваліфіковане як загальна проблема.

Для подружніх пар, що звертаються по допомогу в консультацію, конфлікти й непорозуміння з приводу розподілу ролей і обов'язків є дещо характерними. Відзначимо, що саме поняття рольового конфлікту є дещо широким і спирається на уявлення про сімейні ролі як про якусь систему прав і обов'язків, що забезпечують повсякденне життя подружжя і тісно пов'язані і між собою. Здавалося б, що найтипівіші такі проблеми повинні бути лише для молодих подружніх пар, у яких норми стосунків лише встановлюються, але це зовсім не так. З такими проблемами у консультацію приходять партнери практично з будь-яким стажем спільного життя. Проте, загострення проблем такого роду, а отже, і прихід чоловіка й жінки в консультацію зовсім не випадкові. Посилуючим моментом часто є якась більш-менш значна зміна, що або уже відбулася, або очікується найближчим часом у родині. Такою подією може бути народження дітей, початок відвідування дитиною дитячої дошкільної установи або школи, вихід жінки на роботу після відпустки по догляду за маленькою дитиною, серйозна хвороба одного з членів родини, квартирообмін, передбачуваний або реальний вихід на пенсію одного з членів сім'ї[9].

Природно, що консультант ні в якому разі не повинен займати позицію судді, вирішуючи, чиї погляди більш правильні, а чиїні. До того ж, найчастіше за такими конфліктами маскується просте невміння чоловіка й жінки

вислухати один одного і домовитися. У такій ситуації консультантові варто спробувати провести з людьми конструктивні переговори, що, з одного боку, дозволило б їм домовитися з якогось питання, а, з іншого боку, продемонстрували б саму змогу і способи вирішення розбіжностей і проблем.

Консультації, що мають власне психологічний характер, пов'язані насамперед з корекцією установок, стосунків, поведінки клієнта. При цьому психолог може використовувати спеціальні техніки (наприклад, елементи психодрами), спрямовані на розширення уявлень клієнта про себе і сімейну ситуацію. У такому консультуванні вирізняють первинний прийом, коли психолог вислуховує скарги клієнта, визначає його проблему за допомогою певних психодіагностичних процедур, а також цілі і завдання подальшої роботи[10].

На другому етапі консультування клієнт залучається до активного і глибокого осмислення своїх проблем. З цією метою психолог використовує спеціальні вправи і завдання, при виконанні яких з'ясовуються почуття, переживання клієнта, програвуються різні альтернативні варіанти взаємин клієнта з членами сім'ї з метою підготовки його до змін своєї поведінки.

На заключному етапі консультування психолог підбиває підсумки виконаної роботи, відзначає досягнення клієнта, заохочуючи його на подальші конструктивні кроки.

У разі потреби (і бажання клієнта) здійснюється психологічна корекція глибинних особистісних проблем клієнта, що спричинили його сімейні труднощі. Механізмами психологічної корекції є базисні та психотехнічні засоби (організація спілкування, моделювання досвіду реальної життєдіяльності, практики нових соціальних стосунків, удосконалення механізмів переживань, відчуття тощо) і спеціальні психотехнічні дії (техніка безоцінного, емпатійного слухання, техніка психодрами та ін.).

Така психологічна корекція сім'ї (найчастіше пов'язана з медичною психологією) потребує від психолога особливих навичок: спостереження, що дають змогу фіксувати усвідомлювані та неусвідомлювані ефекти сімейних взаємин; концептуальних, за допомогою яких відбувається теоретичне осмислення ідентифікованих сімейних проблем;

виконавчих, що дають змогу оптимально впливати на процес сімейної взаємодії. Зазначені навички виробляються під час спеціальної підготовки, оволодіння основами сімейної психотерапії, під якою слід розуміти комплекс терапевтичних методів і прийомів, спрямованих на лікування пацієнтів через сім'ю, а також на оптимізацію сімейних стосунків [22].

При цьому психотерапія подружніх стосунків може ґрунтуватися на моделі Дж. Домініана, до принципових положень якої належать:

- шлюб складається з комплексу стосунків (фізичних, емоційних, соціальних, інтелектуальних, духовних), кожний з яких може бути порушений;
- шлюб має власний життєвий цикл, і на певних фазах його розвитку можуть виникнути певні проблеми.

У сімейній психотерапії існує кілька підходів, найвідомішими з яких є такі: психодинамічний, що ґрунтується на аналізі неусвідомлюваних бажань і психологічних проблем, пережитих на ранніх етапах онтогенезу; досягненні інсайту — усвідомлення того, як невирішені в минулому проблеми впливають на сімейні стосунки, виникнення неврозів і неконструктивної поведінки членів сім'ї; еkleктичний, що інтегрує методи і прийоми особистісно-орієнтованої і поведінкової терапії, методи, які ґрунтуються на лікувальному ефекті навіювання (аутогенне тренування, медитація, гіпноз); системний, який ґрунтується на припущенні, що причини психологічних проблем і їх

вирішення нерозривно пов'язані з характеристиками функціонування сім'ї як цілісної структури.

Саме цей підхід, як зазначає Е. Ейдеміллер , вважають нині одним з найперспективніших, економічно доцільних, терапевтично ефективних напрямків у сімейній психотерапії. Системна сімейна терапія доцільна для родин, члени яких не відчужені один від одного, а об'єднані емоційними й особистісними «симбіотичними зв'язками» , що призводять до гострих і хронічних конфліктних стосунків, неврозів, психосоматичних захворювань.

Існує безліч лікувальних вправ для пар, які можна виконувати вдома, щоб зміцнити свої стосунки.

Незалежно від віку чи тривалості романтичних стосунків, всі пари виграють від регулярного зустрічі. Ці вечори дозволяють вам разом планувати веселі заходи з налагодження відносин, які викликають позитивні емоції.

Вечеря також є чудовою можливістю відновити емоційний та сексуальний зв'язок. Розгляньте це як одну вправ для подружжя.

Чим ближче пара, тим краще їх спілкування та фізичні стосунки. Що б ви не робили в ніч на побачення, переконайтеся, що ви зосереджені один на одному і чудово проводите час.

Стрес шкідливий для шлюбу. Мало того, що пари змушують пари пов'язувати негативні почуття один з одним, але тривалий сімейний стрес також може призвести до клінічної депресії та інших психічних розладів.

Визначте тригери стресу у вашому шлюбі. Прикладами стресових факторів можуть бути розкриття минулих конфліктів, таких як зрада, проблеми зі здоров'ям та фінансова нестабільність.

Щасливі пари добріші один до одного. Одне дослідження показало, що щасливі люди, швидше за все, будуть добрими до інших, мають вищі мотиваційні стимули та почуття вдячності

Один із найкращих напрямків налагодження стосунків це робити щось нове. Створіть список завдань, які ви хочете робити разом.

Одна з найкращих вправ щодо консультування пар - це обмін книгами.

Яка твоя улюблена книга? Якщо ви ще не читали їх, вийдіть і купіть їх один для одного. Напишіть продуману записку, щоб у кожного з вас залишилася гарна згадка.

Так само, як і з музикою, те, що ви вирішили прочитати, багато говорить про вас.

Як би добре ви не знали свого партнера, ви дізнаєтесь про них щось нове, оскільки книги надихають нас на творчість.

Візьміть за звичку частіше пеститись. Вимкніть відволікаючі фактори і просто обійміться.

Умовами успішної самоактуалізації жінки у професійній діяльності виступають: усвідомлення нею власного потенціалу, своїх сильних і слабких сторін, здібностей, прагнень та бажань, сприятливі зовнішні обставини, які б не придушували тенденцію жінки до самоактуалізації, а стимулювали її, гармонійне поєднання орієнтації на професійну кар'єру з орієнтацією на сім'ю

Жінки-лідери часто можуть отримати користь від додаткової дози самовпевненості, особливо коли інші ще не бачать, на що ми здатні. Тож якщо, наприклад, ви отримуєте негативний відгук від свого боса щодо того, у чому, на вашу думку, ви могли б досягти успіху, не здавайтеся одразу — подумайте, що потрібно зробити, щоб показати йому інакше. Скотт Фіцджеральд якось сказав, що інтелект — це «здатність тримати в голові дві протилежні ідеї одночасно і при цьому зберігати здатність діяти». Самосвідомість трохи така. Це не одна правда — це складне переплетення того, як ми бачимо себе та як нас бачать інші. Фактично було показано, що ці дві точки зору охоплюють різні аспекти того, ким ми є. Наприклад, ми зазвичай розуміємо свої мотиви

краще за інших, але інші зазвичай бачать нашу поведінку чіткіше, ніж ми самі. Отже, незважаючи на те, що ми повинні серйозно ставитися до думок інших, вони також не повинні визначати нас або повністю переважати наше уявлення про себе.

Щоб подолати тенденцію надто покладатися на погляди інших, жінки можуть працювати над подальшим розвитком власного уявлення про те, ким вони є. За якими принципами вони хочуть прожити своє життя? Які їхні найбільші прагнення? Які проекти дають їм найбільше енергії? Незалежно від того, яку форму виконує ця робота (ведення журналу, уважність, розмови з близькими тощо), важливо віддавати таку ж пріоритетність, як і зворотній зв'язок від інших.

## 3.2. Тренінг

«Я хочу краще пізнати нас»

### ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ

Категорія учасників: від 20+

Кількість учасників: 8-30 учасників

Час: 2,5 години

#### Мета:

- навчитися не боятися розповісти партнеру про свої переживання та досвід;
- краще пізнати партнера;
- навчитися слухати бажання партнера;
- не соромитися говорити про свої потреби;
- бути правдивим зі своїм партнером;

#### Завдання:

- навчити учасників розуміти свої бажання у стосунках;
- навчити працювати над стосунками і означити чому це потрібно;
- допомогти зрозуміти ,як покращити задоволеність стосунками.

#### Хід заняття

##### Вступна частина.

##### *Обговорення.*

Для того, щоб наша робота була ефективною, давайте напрацюємо правила. Отож, які ви пропонуєте правила? Що це означає? Чи всі погоджуються? Приймаємо дане правило?

##### **Прийняття правил роботи групи. 7-10 хв.**

Після відповідей групи він пропонує **прийняти правила роботи групи під час тренінгу**, які ми запишемо на плакаті «Правила групи».

**Знайомство учасників групи, створення атмосфери довіри,  
Саморозкриття( розповідь про себе), встановлення спільних цілей.**

ВПРАВА «МОЯ БУКВА» Мета впровадження: розтопити лід, краще пізнати учасників Ресурси: аркуші А4 Час: 10 хв Хід проведення:

1. Кожен учасник вибирає собі букву алфавіту й озвучує її всім або сусідові.
2. Протягом 3 хвилин учасники підбирають якомога більше слів, які описують їх і починаються на обрану літеру.
3. Кожен учасник ділиться словами з групою Наприклад: мене звать Діана моя буква П. Я практична, пунктуальна і прямолінійна. Якщо група учасників дуже велика, потрібно спочатку розділити її на невеликі команди.

Також кожен з учасників розповідає чому прийшов на тренінг.

Якщо тренінг онлайн, учасник називає декілька слів на 1 букву свого імені.(30)

**Інформаційне повідомлення**

Кожен з нас приходять у своєму житті до точки, коли ми зустрічаємо людину з якою хочемо провести решту свого життя. Все починається з шкільних років, студентських років, або уже у більш зрілому віці на роботі. Стосунки між чоловіком і жінкою проходять різні стадії. 1-а це стадія закоханості, вона може тривати від 1 року до 18 місяців. Саме цей період є музою для обох сторін. Також на цій стадії часто люди не помічають різних проблем, які можуть виявитися в подальшому житті. Наступна стадія перенасичення вона може тривати до року. На цій стадії формується міцний любовний зв'язок.

Стадія відкидання для кожної пари проходить індивідуально. Характеризується тим, що людина починає сумніватися у своєму партнері. Стадія терпіння може тривати 3 роки. Відносини стають не такими уже цікавими, на цій стадії потрібно вирішувати проблеми не відкладати їх, усувати сварки і скандали тому, що все це може привести до розриву.



Наступна стадія- це виконання обов'язку. Для кожної пари вона також може тривати індивідуальна . На цій стадії починається справжня повага. Стадія поваги і дружби може тривати до 3 років ,починається взаємоповага партнери довіряють собі і половинці і зміцнюється любовний союз.Усі проблеми конфлікти які стаються і будуть з партнерами у відносинах залежать лише від самих закоханих.

Якщо у вас погасли почуття, то це ви не підігрівали їх. Якщо вам не подобаються ваші відносини, то це ваша провина. Їх ви не збудували так, щоб вони задовольняли вас і вашого партнера. Якщо вам не подобається ваш супутник, то це ви самі зробили такий вибір (з сотні претендентів ви чомусь вибрали саме цю людину). Усвідомте, що проблеми в любовних відносинах – плід їхніх учинків самих партнерів. Проблеми самі по собі не виникають, вони є наслідком того, що роблять і не роблять закохані в стосунках, які вони самі створили і розвивають. [17].

### **ВПРАВА “ Мій ідеальний день “**

**Час:15-20хв**

Мета впровадження: розповідь про ідеальний день – це форма саморозкриття, яка допоможе вам налагодити глибший зв'язок із вашим партнером.

Хід проведення: Уявіть свій ідеальний день і розкажіть партнеру. Обговоріть це якомога докладніше, щоб розкрити інформацію про свої симпатії та антипатії, надії та мрії. Якщо ви можете, спробуйте спланувати який-небудь варіант ідеального дня один одного, який ви могли б пережити разом.Після вправи тренер запитує, що дізналися нового про партнера, чи сподобалася вправа.

### **ВПРАВА “ Я дякую тобі за те, що ти... “**

**Час:15хв**

Мета впровадження: допомогти відчувати себе ближчими з партнером.

Хід проведення:

Напишіть три речі про свого партнера, за які ви відчуваєте вдячність. Розкажіть, що ви написали одне про одного, про ці моменти подяки і про те, чому вони змушують вас почуватися більш пов'язаними.

### **Інформаційне повідомлення**

Коли ви охоплені хвилюванням свого весілля, може бути важко уявити, що ви та ваша дружина не будете жити довго і щасливо. Але розділити своє життя з іншою людиною може бути проблемою, особливо якщо у вас немає великого досвіду стосунків. Для шлюбу потрібна праця, відданість і любов, але він також потребує поваги, щоб бути справді щасливим і успішним.

Шлюб заснований на любові та повазі, не виникає просто так. Обоє з подружжя мають виконати свою частину.

Розмова з чоловіком/дружиною(партнером) — один із найкращих способів зберегти здоров'я та успіх вашого шлюбу. Будьте чесними щодо того, що ви відчуваєте, але будьте добрими та шанобливими під час спілкування. Частина хорошого спілкування полягає в тому, щоб бути хорошим слухачем і знайти час, щоб зрозуміти, чого ваш чоловік хоче і чого потребує від вас. Тримайте канали спілкування відкритими, часто розмовляючи, а не лише про такі речі, як рахунки та діти. Поділіться своїми думками та почуттями.

Цінуйте один одного, ваші стосунки, свою сім'ю та ваше спільне життя. Виявляйте вдячність, коли ваш партнер готує вечерю, допомагає дітям робити уроки або робить покупки в магазині. Може бути корисним щовечора приділяти кілька хвилин, щоб сказати один одному принаймні одну річ, яку ви цінували того дня.

Через роботу та сімейні обов'язки можна легко втратити романтичний фактор. Плануйте особливі дати, щоб вийти на вулицю або просто залишитися вдома. Якщо у вас є діти, відправте їх, а ви відпочивайте, розмовляйте та насолоджуйтесь товариством один одного.

Час, проведений наодинці, так само важливий, як час, проведений удвох. Кожному потрібен час, щоб відновити сили, подумати та насолодитися особистими інтересами. Цей час часто втрачається, коли ви одружені, особливо якщо у вас є діти. Погуляйте з друзями, відвідайте уроки або займіться волонтерською діяльністю – будь-що, що вас збагачує. Коли ви знову будете разом зі своїм партнером, ви будете цінувати один одного ще більше.

Ви не погодитесь у всьому, але важливо бути справедливим і поважним під час розбіжностей. Прислухайтесь до точки зору вашого чоловіка. Намагайтеся не злитися і не дозволяйте собі надто розчаровуватися. Відійдіть і заспокойтеся, якщо потрібно, а потім знову обговоріть проблему, коли ви обидва будете в кращому настрої. Ідіть на компроміс у проблемах, щоб ви обидва трохи віддалися.

#### **Тренер задає питання слухачам:**

Чи часто партнери відпочивають без іншого партнера? Чи дозволяє інший партнер?

Як часто партнери розмовляють про те, що їх турбує?

Як підтримують романтику у стосунках?

#### **Продовження лекції**

Шлюбний терапевт і дослідник Джон Готтман, доктор філософії, виявив, що критика, презирство, оборонна позиція та обман є серйозною загрозою для шлюбу. Чим більше пара займається цією деструктивною діяльністю, тим більша ймовірність розлучення. Його десятиліття досліджень і роботи з

парами показали, що подружжя, яке залишається разом, вміє сваритися, не проявляючи ворожості, і брати відповідальність за свої вчинки. Вони також більш схильні швидко реагувати на бажання один одного помиритися після сварок і відновити стосунки.

## **ВПРАВА “ Ми можемо робити це разом “**

**Час:15хв**

Мета впровадження: знайти заняття, які розвиватимуть навички довіри та співпраці та підвищать рівень щастя.

Хід проведення:

Одне з найкращих занять для налагодження стосунків — спробувати новий досвід разом. Створіть список речей, які ви хочете робити разом.

Включайте менші та більші цілі, щоб у вас було на що сподіватися в короткостроковій і довгостроковій перспективі. Це може бути настільки ж просто, як відвідування музею чи сусіднього міста, ходити разом у спортзал, або це може бути настільки ж складним, як поїздка у відпустку мрії. Незалежно від того, яку діяльність ви виберете, важливо, щоб ця діяльність була чимось:

- **Ви можете робити разом**
- **Можна робити регулярно**
- **Приємно для обох**
- **Сприяє здоровому спілкуванню**

Обговоріть, що хоче партнер. Чи готовий він займатися тим, що ви запропонували. Питайте його, про його бажання.

Працюйте над тим , щоб виконувати принаймні одне із занять щомісяця. Незалежно від того, наскільки складним буде ваше життя, це гарантує, що ви знайдете щось надихаюче, щоб відновити зв'язок.

## **Інформаційне повідомлення**

Візьміть за звичку частіше обійматися. Вимкніть те, що відволікає увагу, і просто обійміться. Коли ми обіймаємо один одного, виділяється окситоцин. Ця хімічна речовина, також відома як гормон обіймів, пов'язана зі зниженням артеріального тиску та частоти серцевих скорочень. Дослідження показує, що це може пояснити, чому партнери з емоційною підтримкою мають меншу ймовірність померти від хвороб серця.

Виконуйте цю вправу в будь-який зручний для вас час – вранці чи ввечері під час перегляду фільму.

Ідея полягає в тому, щоб виділити час для щоденної практики. Проявляйте фізичну ніжність і покращуйте близькість зі своїм партнером. Ця вправа рекомендована в сексуальній терапії, оскільки вона може збільшити еротичний потенціал.

**Тренер пропонує партнерам обійнятися. І дає завдання додому обійматися щодня.**

**Далі тренер дає учасникам тренінгу, завдання поставити декілька питань партнеру і одразу чесно дати відповідь.**

- **Як ти почуваєшся сьогодні?**
- **Як ти відчуваєш наші стосунки?**
- **Чи є щось з минулого тижня, що, на вашу думку, є не вирішеним і потребує обговорення?**
- **Ви відчуваєте себе коханим?**
- **Що я можу зробити, щоб ти відчував себе більше коханим?**

Незважаючи на прямі, ці запитання є значущими та надихнуть вашого партнера та вас на продуктивну дискусію. Дуже важливо проводити такі розмови регулярно і ставитися до них як до важливого зобов'язання, від якого ви не врятуєтесь.

## Міні лекція

Легко зрозуміти, наскільки складними можуть бути стосунки. Якби існував абсолютно ефективний метод для щасливих, здорових стосунків, напевно, хтось уже запакував би його та продав, чи не так?

Поки ми не знайдемо рецепт ідеальних стосунків із 100% гарантією успіху, нам доведеться задовольнитися тим, що у нас є – розвивати наші навички стосунків, ефективно спілкуватися, брати участь у діяльності, яка зміцнює наш зв'язок. Немає жодної «найкращої» діяльності, якою пари могли б займатися, щоб побудувати здорові стосунки та уникнути розлучення чи розлуки, тому що кожна пара матиме власну найкращу практику.

Для деяких пар це може бути спільне хобі, наприклад катання на велосипеді, гра в улюблену гру або музикування. Для інших це можуть бути довгі розмови, які вони часто ведуть, дивлячись на зірки, п'ючи ранкову каву або лежачи вночі в ліжку.

Незалежно від того, яка ця діяльність, єдине, що має значення, це те, що ця діяльність:

Це те, що ви можете зробити разом

Це те, що ви можете робити регулярно

Це приємно (або принаймні не неприємно) для обох партнерів

Це те, що дозволяє вам спілкуватися здоровим і продуктивним способом.

Ці чотири критерії не дуже звужують коло діяльності, і саме так воно і повинно бути. Рецепт хороших стосунків для однієї пари, може не працювати для іншої пари, і навпаки. Кожні стосунки унікальні, і їх слід цінувати та підтримувати як унікальний зв'язок, яким вони є.

Це може здатися занадто простим, але терапевт і тренер із стосунків Анджела Аміас каже, що виконання простих дихальних вправ разом

може відновити зв'язок між вами та вашим партнером. Почніть із зручного сидіння спиною до спини, потім зосередьтеся на своєму диханні, помічаючи рух своїх ребер і, зрештою, рух вашого партнера. Кілька хвилин синхронізуйте свій ритм дихання один з одним і обійміться. Чому це працює : за словами Аміаса, ця вправа є фізичною практикою, щоб бути «синхронізованими» один з одним фізично та емоційно. Коли ви наберетеся терпіння, щоб досягти фізичної синхронізації, ви зможете налаштуватися на партнера іншими способами. Крім того, уважне дихання може зменшити рівень стресу, що добре для всіх.

Кожен робить помилки. Ваш чоловік/дружина може образити ваші почуття або зробити щось, що вас засмутить, і це може розлютити вас. Але важливо впоратися зі своїми почуттями, відпустити їх і рухатися далі, не згадуйте минуле.

Не забувайте залишатися відданими своєму подружжю, сім'ї та спільному життю. Підтримуйте один одного емоційно та завжди.

**Дайте домашнє завдання , та час щоб учасники записали питання.**

**Ці питання мають бути розкриті вже вдома після тренінгу.**

Коли я востаннє хвалила/хвалив свого супутника життя приватно чи в присутності наших дітей?

Коли я востаннє зупиняла/зупиняв себе, щоб не сказати чогось, що, як я знала/знав, буде боляче почути?

Коли я востаннє вибачалася/вибачався і просила/просив пробачення—...”?

**ВПРАВА “ Я б хотіла бути“**

**Час:15хв**

Мета впровадження: вправа на самореалізацію.

Хід проведення: Візьміть аркуш та запишіть 10 улюблених занять , від чого ти отримуєш задоволення .Якщо б ти мала можливість чим би хотіла

займатись? Напиши 10 занять. Тепер з цих 10 викресли одне, на твій погляд, неголовне. Залишилося 9 бажаних занять. Тепер викресли ще одне і так далі за списком.

Звичайно, це буде нелегко. Але так ти прийдеш до бажаного, втілення якого наповнить змістом твоє життя і допоможе тобі знайти себе.

### **Закінчення тренінгу**

Вербальне підведення підсумків тренінгу, вираз емоційного ставлення учасників групи один до одного й до керівника.

Процедура: учасники групи по колу мають можливість висловити думку, наскільки ефективним їм видався тренінг, наскільки він виправдав їхні сподівання, що нового відкрив в області міжособистісних відносин та за тематикою тренінгу; можна також звернутися з реплікою безпосередньо до будь-кого з групи або до її керівника. (вправа наприкінці тренінгу)

Вправи наприкінці тренінгу:

Мета: зробити веселу і хорошу атмосферу наприкінці тренінгу.

### **Подарунки**

Ця вправа виконується наприкінці тренінгу.

Учасники пишуть, щоб вони подарували своїй половинці. Кидають у спільну коробку, перемішують і потім по черзі витягають чийсь подарунок і дарують своїй половинці. Їм надається час, щоби вигадати подарунок, який би вони подарували. Кожному надається можливість представити й подарувати уявний подарунок під час тренінгу.

Якщо тренінг онлайн, учасники можуть дарувати подарунок, одразу своїй половинці.



### **Висновки до розділу III**

Тренінг «Я хочу краще пізнати нас» спрямований на кращу взаємодію між чоловіком та дружиною. Навчитися бути правдивим зі своїм партнером, слухати бажання свого партнера .Основною метою тренінгу є : допомогти подолати кризові періоди, подивитися з інакшої сторони на свою половинку. Зрозуміти, як покращити задоволеність стосунками, у якому напрямку потрібно рухатися, щоб допомогти партнеру розвиватися професійно. Навчити партнерів не боятися проявляти свої емоції, допомогати розкритись у самореалізації. Вправа “ Я б хотіла бути“ , покликана віднайти заняття, де жінка може професійно самореалізуватися.

## **Висновки**

Професійна самореалізація це "безперервний гетерохронний процес розвитку потенціалів людини в творчій діяльності протягом усього життєвого шляху". У рамках професії розвиваються здібності, відбувається кар'єрне та особистісне зростання, досягається певний соціальний статус, забезпечуються фінансові основи життєдіяльності. Наслідування своєї професії, використання професійних навичок один із суттєвих факторів досягнення певного ступеня життєвої успішності.

Професійна самореалізація є важливою сферою самореалізації жінки і більшою мірою сприяє становленню особистості, ніж реалізація у сімейній сфері. Існує взаємозалежність між особистісними характеристиками жінки і успішністю реалізації нею свого потенціалу: успішна професійна самореалізація позитивно впливає на психологічне здоров'я жінки, на позитивне переживання нею успішності становлення та задоволеність життям загалом, а отже, створює позитивне емоційне тло для сімейного життя та подальшого професійного та особистісного зростання.

В результаті проведеного дослідження було проаналізовано різноманітні джерела наукової літератури з проблематики досліджень аспектів задоволеності подружніми відносинами та професійної самореалізації жінок.

Було здійснено теоретичний аналіз поняття «задоволеності шлюбом» і зазначено, що задоволеність шлюбом є характеристикою, котра являє собою різні рівні відносин в подружжі. Перший — рівень міцності шлюбу, тобто відсутність розлучення. Другий — рівень «адаптованості подружжя». Третій — рівень «реалізованості» шлюбу, що характеризується взаємодопомогою подружжя. До показників задоволеності шлюбом відносять: соціально-економічні, статусні, а також психологічна сумісність партнерів, відповідність рольовим очікуванням партнера, стереотипи, релігійні правила, етнічні

традиції. Сімейне життя та професійна самореалізація – дві важливі та тісно взаємопов'язані сфери життя жінки професійна самореалізація жінки є позитивним чинником становлення її особистості. Можна сказати, що на задоволеність подружніми відносинами будуть мати вплив: соціальна готовність,; психологічна готовність розподіл ролей у сім'ї загалом буде мати визначальний вплив. Наприклад, великий відсоток чоловіків вважають, що основна відповідальність по веденню домашнього господарства повинна виконуватись жінками. У такому випадку жінка, очевидно, не зможе достатньою мірою самоздійснюватись професійно, хоча вона все ж обіймає ту або іншу посаду і на ній лежить певний набір обов'язків.

Зазвичай успішність або неуспішність сімейного життя жінок великою мірою залежить від очікувань їх партнерів, а також, відповідно, від їх готовності чи неготовності розподіляти сімейні обов'язки. Таким чином, успішне поєднання жінками професійної сфери та сімейної сфер можливе тоді, коли відносини у родині вибудовуються за егалітарним принципом. Якщо ж партнер вимагає від дружини реалізації традиційної жіночої ролі у родині, то існує ймовірність руйнування такої сім'ї, або не реалізуватися професійно.

На задоволеність шлюбом впливає якість взаємостосунків, причому особливо відзначається важливість сприймання та оцінки рольової узгодженості й рольової адекватності партнера.

За результатами емпіричного дослідження виявлено, що серед опитуваних жінок практично в однаковій мірі представлені середній, вище середнього рівень та високий рівень професійного самоздійснення. З меншими показниками виявлено жінок з нижче середнього та низьким рівнями професійного самоздійснення. Опитуваним характерні переважання середнього та високого рівнів внутрішньо професійного самоздійснення, також представлені показники вище середнього рівня.

Виявлено, що більшість жінок вважають свій шлюб благополучним. Приблизно п'ята частина опитуваних жінок заявляють про неблагополуччя у шлюбі. Також представлені показники швидше неблагополучного, перехідного та швидше благополучного шлюбів. Загалом всіх опитуваних ми умовно поділили на 3 групи: незадоволені подружніми відносинами, задоволені подружніми відносинами та перехідні.

Серед жінок, задоволених подружніми відносинами переважає високий рівень професійного самоздійснення, також переважно задоволені роботою.

Жінки перехідних подружніх відносин – мають середній рівень професійного самоздійснення, відносно задоволені роботою.

Жінки, незадоволені подружніми відносинами – мають середній загальний рівень професійного самоздійснення, у роботі не всіма показникам задоволені.

Виявлено, що більшість незадоволених шлюбом жінок, також і мають певні проблеми з кар'єрою, колективом, впевненістю у своїй роботі, з постановкою цілей на майбутнє. Опитувані із перехідним типом відносин у сім'ї показали неоднозначні результати: більш успішні у кар'єрі жінки можуть мати меншу задоволеність у шлюбі, а більш задоволені у шлюбі можуть менш бути задоволені своєю діяльністю. Повністю задоволені своїми подружніми відносинами, мають роботу, що приносить задоволення, ставлять собі цілі на життя, не бояться змінювати щось у роботі. Також ми можемо прослідкувати тенденцію “рольовий конфлікт працюючої жінки” у нашому дослідженні.. Цей термін включає в себе виконання кількох соціальних ролей (у межах професійної та сімейної сфер).

В рамках дослідження розроблено тренінг, який спрямований підтримати та покращити відносини між чоловіком та жінкою у шлюбі з

метою професійної самореалізації жінки. Основною метою тренінгу є : допомогти подолати кризові періоди, подивитися з інакшої сторони на свою половинку. Зрозуміти, як покращити задоволеність стосунками, у якому напрямку потрібно рухатися, щоб допомогти партнеру розвиватися професійно. Навчити партнерів не боятися проявляти свої емоції, допомогати розкритись у самореалізації. Вправа “ Я б хотіла бути“ , покликана віднайти заняття, де жінка може професійно самореалізуватися.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М.: Академический проект, 2007. 240 с.
2. Гармонії в сім'ї [Електронний ресурс] Режим доступу до ресурсу: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/4552-garmoniya-v-sim-i/>.
3. Дубиніна М. Рольовий конфлікт як наслідок професійної самореалізації жінок. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2019. № 4. С. 26-30.
4. [Електронний ресурс] Режим доступу до ресурсу URL: [https://library.krok.edu.ua/media/library/category/disertatsiji-avtoreferati-vidguki/petrova-l-g\\_2016-disertatsija.pdf](https://library.krok.edu.ua/media/library/category/disertatsiji-avtoreferati-vidguki/petrova-l-g_2016-disertatsija.pdf).
5. Євменова, Т. М. Психологічні бар'єри у здійсненні політичної діяльності жінками-лідерками (за результатами контент-аналізу глибинних інтерв'ю депутатів місцевих рад), Психологічні перспективи, 2014, № 24. С. 88-100.
6. Кокур О. М. Теоретико-методологічні та практичні засади дистанційної психодіагностики в професійній сфері. Практична психологія та соціальна робота. 2010, № 7. С. 65-68.
7. Кокур О. М. Опитувальник професійного самоздійснення. Практична психологія та соціальна робота, 2014, № 7. С. 35-39.
8. Комарова О. Чого вимагають сучасні жінки. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/28860172.html>
9. Куліш В.І. Професійна самореалізація особистості як психологічна проблема. Проблеми сучасної психології. 2009. Випуск. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка*, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. С.235-254.

10. Луценко В. А. Психологічний зміст поняття “самореалізація” особистості. Вісник Національного університету оборони України. Київ, 2011. Вип. 6 (25). С. 197-201.

11. Михальчишин Г. Таємниця і психологічне здоров'я людини / Г. Михальчишин // Психологічне здоров'я: проблеми та перспективи досліджень. Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. С. 34-38.

12. Маслоу А. Г. На підступах до психології буття. Психологія розвитку і самоактуалізації: основні допущення. Київ, 2003. 215 с.

13. Мясенко В. В. Психологія професійної самореалізації молоді : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. К. : Міленіум, 2016. 104 с.

14. Орбан-Лембрик Л.Є. Соціальна психологія: Посібник / Л.Є. Орбан-Лембрик. К. : Академвидав, 2003. 448 с.

15. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010

16. Роджерс, К. Шлюб і його альтернативи. Позитивна психологія сімейних відносин. Пер. з англ. Е. Г. Разановой. М.: Етерна, 2006. 320 с.

17. Стадії відносин між чоловіком і жінкою [Електронний ресурс] / . Режим доступу до ресурсу: <https://rogatka.if.ua/?p=5477>.

18. Твердохліброва Н.Є. Професійна самореалізація особистості та її дослідження в сучасній науці. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків, 2018. С.203-210.

19. Технологія тренінгу/ уклад О. Главник, Г. Бевз. Київ. 2005. 112 с.

20. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. В. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.470-473.

21. Чижик К. О. “Психологічні особливості самореалізації сучасної жінки”. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності. 2021. С. 178-183

22. Чуйко О.М, Куравська Н.В. Гендер і кар’єра . Навчальний посібник. ДВНЗ «Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника». Івано-Франківськ: Супрун В.П., 2019. 372 с.

23. Agassi J. Women on the job. The attitudes of women on their work. Toronto: Lexington books, 1979.

24. Belsky J., & Hsieh K.H. Patterns of marital change during the early childhood years: Parent personality, coparenting, and division-of-labor correlates / J. Belsky, & K.H. Hsieh // Journal of Family Psychology. 12, 1998. P. 511-528.

25. 22, Bonior, A. (2017, September 19). Should you go to couples therapy? PsychologyToday.Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/blog/friendship-20/201709/should-you-go-couples-therapy> 60)

26. Carstensen L.L. Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity / L.L. Carstensen // Current Directions in Psychological Science. 4, 1995. P. 151-156.

27. Dakin, J. & Wampler, R. 2008. Money Doesn't Buy Happiness, but It Helps: Marital Satisfaction, Psychological Distress, and Demographic Differences Between Low- and Middle-Income Clinic Couples. The American Journal of Family Therapy, 36, 300-311, with DOI: 10.1080/01926180701647512.



28. Gender features of professional self-realization of a woman's personality. [Электронный ресурс] Режим доступа до ресурсу URL:  
<https://laplageemrevista.editorialaar.com/>
29. Gibbs M. The instrumental-expressive dimension revised. Acad. Psychol. Bull. 1985. V. 7. № 2. P. 142-155.
30. Iglehart A. R. Married women and work:1957 & 1976. Lexington (Mass.): Lexington Books, 1979. 254 p.
31. Improving Marital Satisfaction Among Couples in the Ottawa Seventh-day Adventist Church [Электронный ресурс] Режим доступа до ресурсу:  
<https://digitalcommons.andrews.edu/dmin/583/>.
32. Murray S.L., Holmes J.G., & Griffin D.W. The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships / S.L. Murray, J.G. Holmes, & D.W. Griffin // Journal of Personality and Social Psychology. 70, 1996. P. 79-98.
33. O'Rourke N. Cognitive adaptation and women's adjustment to conjugal bereavement / N. O'Rourke // Journal of Women and Aging. 16, 2004. P. 87-104.
34. Self-Fulfillment Through Self-Realization as Man or Woman [Электронный ресурс]Режим доступа до ресурсу:  
<https://pathwork.org/lectures/self-fulfillment-through-self-realization-as-man-or-woman/>.
35. Suval, L. (2015). Four fun bonding exercises for romantic relationships.
36. Women, Men and Self Realization [Электронный ресурс] – Режим доступа до ресурсу: <https://www.ramameditationsociety.org/free-resource/women-men-and-self-realization/>.
37. Women and Men: A systematic review [Электронный ресурс] – Режим доступа до ресурсу: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5279968/>.

38. Why are there less number of female self-realized beings than males?  
[Электронный ресурс] Режим доступа до ресурсу: <https://www.quora.com/Why-are-there-less-number-of-female-self-realized-beings-than-males>.

## ДОДАТКИ

### Додаток А.

#### Методика “Опитувальник професійного самоздійснення”, О. М. Коkun

I частина.

Інструкція: Будь ласка, дайте відповіді на нижченаведені запитання, обвівши кружечком відповідне твердження (тільки одне із запропонованих, що найбільше підходить за кожним запитанням).

№	Запитання	Варіанти відповідей				
1	Чи багато Ви працюєте над підвищенням свого професійного рівня	Взагалі не	Іноді	Періодично	Часто	Постійно –
2	Чи маєте Ви план свого подальшого професійного розвитку	Не маю плану	Практично не маю	У загальних рисах	Скоріше маю	Маю чіткий план
3	Чи задоволені Ви власною професійною кар’єрою	Не задоволені	Скоріше незадоволені	Важко відповісти	Скоріше задоволені	Повністю задоволені
4	Після досягнення певної професійної мети як швидко Ви ставите наступну	Не ставлю взагалі	Через тривалий час	Через певний час	Досить швидко	Практично відразу

5	Наскільки гармонійно Вам вдається поєднати професійну діяльність з позафаховим життям	Зовсім не вдається	Більше не вдається	Частково вдається	Вдається майже повністю	Завжди вдається
6	Як швидко Ви досягаєте поставлених професійних цілей	Тривалий час	Досить повільно	Через певний час	Досить швидко	Дуже швидко
7	Як Ви оцінюєте рівень своїх професійних досягнень	Низький	Невисокий	Середній	Досить високий	Високий
8	Як часто Ваш професійний досвід стає у пригоді іншим фахівцям	Практично ніколи	Іноді	Періодично	Часто	Постійно
9	Наскільки повно Ви як особистість можете розкритися у роботі	Зовсім не можу	Незначною мірою	Частково	Істотно	Практично повністю
10	Наскільки творчо Ви намагаєтесь	Не намагаюсь	Іноді дію творчо	Частково дію творчо	Здебільшого дію творчо	Постійна творчість

	виконувати Вашу роботу					
11	Як Ви оцінюєте свій потяг до підвищення професійного рівня	Повністю відсутній	Невисокий	Середній	Досить виражений	Дуже високий
12	Наскільки чітко Ви уявляєте своє професійне майбутнє	Ніяк не уявляю	Практично не уявляю	В загальних рисах	В основному уявляю	Чітко уявляю
13	Чи задоволені Ви своїми професійними досягненнями	Не задоволена	Скоріше не задоволена	Важко відповісти	Скоріше задоволена	Повністю задоволена
14	Чи згодні Ви з тим, що в роботі постійно слід рухатися вперед	Не згодна	Більше не згодна, ніж згодна	Не завжди згодна	Здебільшого згодна	Повністю згодна
15	Як оцінюєте рівень свого професійного менталітету, ідентифікації з професійним співтовариством	Низький	Невисокий	Середній	Досить високий	Високий
16	Наскільки часто Ви досягаєте	Дуже рідко	Рідко	Періодично	Часто	Практично завжди

	поставлених професійних цілей					
17	Як оцінюють отримані Вами професійні здобутки Ваші колеги	Низькі	Невисокі	Середні	Досить високі	Високі
18	Як часто Ваші професійні здобутки використовуються іншими фахівцями	Ніколи	Іноді	Періодично	Часто	Постійно
19	Наскільки повно можуть розкритися у професійній діяльності Ваші здібності	Зовсім не можуть	Незначною мірою	Частково	Істотно	Практично повністю
20	Наскільки гнучким є стиль Вашої професійної діяльності	Зовсім не гнучкий	Майже не гнучкий	Іноді гнучкий	Досить гнучкий	Дуже гнучкий
21	Чи отримуєте Ви задоволення в результаті підвищення своєї	Зовсім ні	Практично ні	Певне задоволення	Достатнє задоволення	Дуже велике задоволення

	професійної майстерності					
22	Чи проектуєте Ви власну кар'єру	Ніяк не проектую	Практично ні	У загальних рисах	Намагаюсь	Чітко проектую
23	Чи задоволені Ви своїм професійним рівнем	Не задоволені	Скоріше не задоволені	Важко відповісти	Скоріше задоволені	Повністю задоволені
24	Після отримання певного результату в роботі як швидко Вам хочеться досягти ще кращого	Взагалі не хочеться	Через тривалий час	Невдовзі	Швидко	Практично відразу
25	Наскільки чітко сформувалася у Вас власна професійна позиція	Ще відсутня	Недостатньо сформована	Частково сформована	Майже повністю	Повністю
26	Якою мірою Ви досягаєте поставлених професійних цілей	Дуже малою	Невеликою мірою	Частково досягаю	значною мірою	Повністю
27	Як оцінює керівництво Ваші професійні здобутки	Низькі	Невисокі	Середні	Досить високі	Високі

28	Якою мірою Ви передаєте свої професійні знання і досвід, навчаючи інших	Не передаю	Незначно ю мірою	Частково	Досить повно	Повністю
29	Які можливості створює Вам професійна діяльність для самовдосконалення	Дуже малі	Незначні	Часткові	Великі	Дуже великі
30	Чи багато нового Ви привнесли у свою професію	Дуже мало	Небагато	Посередньо	Багато	Дуже багато

II частина: Інструкція: нижче опишіть, будь ласка, довільно, в якій формі й як Ваша професійна діяльність створює Вам можливості для особистісної самореалізації (розкриття здібностей, особистісний розвиток, навчання інших, допомога іншим тощо). Якщо можна, розкрийте це питання конкретніше.

Показники стандартизації Опитувальника професійного самоздійснення

№	Показник	М	σ
1	Загальний рівень професійного самоздійснення фахівця	72,53	18,36
2	Рівень внутрішньопрофесійного самоздійснення	37,04	9,93
3	Рівень зовнішньопрофесійного самоздійснення	35,49	9,62
4	Потреба у професійному вдосконаленні	7,67	2,55



5	Наявність проекту власного професійного розвитку	6,83	2,92
6	Переважаюче задоволення власними професійними досягненнями	6,33	3,02
7	Постійна постановка нових професійних цілей	8,66	2,17
8	Формування власного "життєво-професійного простору"	7,55	2,27
9	Досягнення поставлених професійних цілей	7,31	2,23
10	Визнання досягнень фахівця професійним співтовариством	7,02	2,21
11	Використання професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями	6,85	2,60
12	Розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії	7,83	2,40
13	Вияв високого рівня творчості у професійній діяльності	6,48	2,62

Нормативні дані показників професійного самоздійснення (у балах)

№	Рівень професійного самоздійснення	Загальний	Внутрішньо-професійний	Зовнішньо-професійний
1	Низький	≥ 45	≥ 21	≥ 19
2	Нижчий за середній	46 – 63	22 – 32	20 – 30
3	Середній	64 – 81	33 – 42	31 – 40
4	Вищий за середній	82 – 99	43 – 51	41 – 49
5	Високий	≤ 100	≤ 52	≤ 50

Ключ:

№	Форми – 2 / Ознаки – 10	№№ питань
1.	Внутрішньо професійні	
1.1.	Потреба у професійному вдосконаленні	1, 11, 21
1.2.	Наявність проекту власного професійного розвитку	2, 12, 22
1.3.	Переважаюче задоволення власними професійними досягненнями	3, 13, 23
1.4.	Постійна постановка нових професійних цілей	4, 14, 24
1.5.	Формування власного «життєво-професійного простору»	5, 15, 25
2.	Зовнішньо професійні	
2.1.	Досягнення поставлених професійних цілей	6, 16, 26
2.2.	Визнання досягнень фахівця професійним співтовариством	7, 17, 27
2.3.	Використання професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями	8, 18, 28
2.4.	Розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії	9, 19, 29
2.5.	Вияв високого рівня творчості у професійній діяльності	10, 20, 30

**Додаток Б.**

**Результати методики “Опитувальник професійного самоздійснення”, О. М. Кокурн**

№	Запитання	Відповіді опитуваних				
1	Чи багато Ви працюєте над підвищенням свого професійного рівня	Взагалі не працюю – 0%	Іноді – 13,3	Періодично – 51,1%	Часто – 13,3%	Постійно – 22,2%
2	Чи маєте Ви план свого подальшого професійного розвитку	Не маю плану – 17,7%	Практично не маю – 8,8%	У загальних рисах – 31,1%	Скоріше маю – 24,4%	Маю чіткий план – 17,7%
3	Чи задоволені Ви власною професійною кар’єрою	Не задоволені – 6,6%	Скоріше незадоволені – 15,5%	Важко відповісти – 15,5%	Скоріше задоволені – 37,7%	Повністю задоволені – 24,4%
4	Після досягнення певної професійної мети як швидко Ви ставите наступну	Не ставлю взагалі – 0	Через тривалий час – 20%	Через певний час – 51,1%	Досить швидко – 11,1%	Практично відразу – 17,7%
5	Наскільки гармонійно Вам вдається поєднати професійну діяльність з	Зовсім не вдається – 0	Більше не вдається – 8,88%	Частково вдається – 33,3%	Вдається майже повністю – 22,2%	Завжди вдається – 35,5%

	позафаховим життям					
6	Як швидко Ви досягаєте поставлених професійних цілей	Тривалий час – 35,5%	Досить повільно – 17,7%	Через певний час – 24,4%	Досить швидко – 2,2%	Дуже швидко – 20%
7	Як Ви оцінюєте рівень своїх професійних досягнень	Низький – 0	Невисоким – 13,3%	Середнім – 33,3%	Досить високий – 35,5%	Високим – 17,7%
8	Як часто Ваш професійний досвід стає у пригоді іншим фахівцям	Практично ніколи – 0	Іноді – 31,1%	Періодично – 33,3%	Часто – 15,5%	Постійно – 20%
9	Наскільки повно Ви як особистість можете розкритися у роботі	Зовсім не можу – 4,4%	Незначною мірою – 13,3%	Частково – 40%	Істотно – 26,6%	Практично повністю – 15,5%
10	Наскільки творчо Ви намагаєтесь виконувати Вашу роботу	Не намагаюсь – 6,6%	Іноді дію творчо – 8,8%	Частково дію творчо – 42,2%	Здебільшого дію творчо – 13,3%	Постійна творчість – 28,8%
11	Як Ви оцінюєте свій потяг до підвищення	Повністю відсутній – 0	Невисоким – 0	Середнім – 51,1%	Досить виражений – 20%	Дуже високий – 28,8%

	професійного рівня					
12	Наскільки чітко Ви уявляєте своє професійне майбутнє	Ніяк не уявляю – 4,4%	Практично не уявляю – 4,4%	В загальних рисах – 37,7%	В основному уявляю – 22,2%	Чітко уявляю – 31,1%
13	Чи задоволені Ви своїми професійними досягненнями	Не задоволені – 11,1%	Скоріше не задоволені – 13,3%	Важко відповісти – 28,8%	Скоріше задоволені – 31,1%	Повністю задоволені – 15,5%
14	Чи згодні Ви з тим, що в роботі постійно слід рухатися вперед	Не згодна – 0	Більше не згодна, ніж згодна – 0	Не завжди згодна – 13,3%	Здебільшого згодна – 22,2%	Повністю згодна – 64,4%
15	Як оцінюєте рівень свого професійного менталітету, ідентифікації з професійним співтовариством	Низький – 13,3%	Невисоким – 11,1%	Середнім – 37,7%	Досить високим – 15,5%	Високим – 22,2%
16	Наскільки часто Ви досягаєте поставлених професійних цілей	Дуже рідко – 15,5%	Рідко – 11,1%	Періодично – 42,2%	Часто – 24,4%	Практично завжди – 6,6%

17	Як оцінюють отримані Вами професійні здобутки Ваші колеги	Низькі – 0	Невисокі – 2,2%	Середні – 57,7%	Досить високі – 22,2%	Високі – 17,7%
18	Як часто Ваші професійні здобутки використовуються іншими фахівцями	Ніколи – 4,4%	Іноді – 22,2%	Періодично – 37,7%	Часто – 20%	Постійно – 15,5%
19	Наскільки повно можуть розкритися у професійній діяльності Ваші здібності	Зовсім не можуть – 8,8%	Незначною мірою – 17,7%	Частково – 31,1%	Істотно – 35,5%	Практично повністю – 6,6%
20	Наскільки гнучким є стиль Вашої професійної діяльності	Зовсім не гнучкий – 17,7%	Майже не гнучкий – 24,4%	Іноді гнучкий – 26,6%	Досить гнучкий – 22,2%	Дуже гнучкий – 8,8%
21	Чи отримуєте Ви задоволення в результаті підвищення своєї професійної майстерності	Зовсім ні – 0	Практично ні – 0	Певне задоволення – 35,5%	Достатнє задоволення – 28,8%	Дуже велике задоволення – 35,5%

22	Чи проектуєте Ви власну кар'єру	Ніяк не проекту – 15,5%	Практично ні – 11,1%	У загальних рисах – 44,4%	Намагаюся – 17,7%	Чітко проекту – 11,1%
23	Чи задоволені Ви своїм професійним рівнем	Не задоволені – 6,6%	Скоріше не задоволені – 11,1%	Важко відповісти – 20%	Скоріше задоволені – 35,5%	Повністю задоволені – 26,6%
24	Після отримання певного результату в роботі як швидко Вам хочеться досягти ще кращого	Взагалі не хочеться – 0	Через тривалий час – 17,7%	Невдовзі – 40%	Швидко – 26,6%	Практично відразу – 15,5%
25	Наскільки чітко сформувалася у Вас власна професійна позиція	Ще відсутня – 2,2%	Недостатньо сформована – 24,4%	Частково сформована – 28,8%	Майже повністю – 28,8%	Повністю – 15,5%
26	Якою мірою Ви досягаєте поставлених професійних цілей	Дуже малою – 15,5%	Невеликою мірою – 11,1%	Частково досягаю – 33,3%	значною мірою – 20%	Повністю – 20%
27	Як оцінює керівництво Ваші професійні здобутки	Низькі – 0	Невисокі – 13,3%	Середні – 60%	Досить високі – 20%	Високі – 6,6%

28	Якою мірою Ви передаєте свої професійні знання і досвід, навчаючи інших	Не передаю – 4,4%	Незначно ю мірою – 13,3%	Частково – 26,6%	Досить повно – 31,1%	Повністю – 24,4%
29	Які можливості створює Вам професійна діяльність для самовдосконалення	Дуже малі – 8,8%	Незначні – 17,7%	Часткові – 20%	Великі – 33,3%	Дуже великі – 20%
30	Чи багато нового Ви привнесли у свою професію	Дуже мало – 82,2%	Небагато – 11,1%	Посередньо – 4,4%	Багато – 2,2%	Дуже багато – 0%



## Додаток В

### Опитувальник «Інтегральна задоволеність роботою» (Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов)

Інструкція. Прочитайте кожне із запропонованих тверджень та оцініть, наскільки воно є правильним для Вас. Обведіть відповідну літеру.

1. Те, чим я займаюся на роботі, мене цікавить:

- а) так;
- б) почасти;
- в)ні.

2. За останні роки я досяг успіху в своїй професії

- а) так;
- б) почасти;
- в)ні.

3. У мене склалися хороші стосунки з членами нашого колективу:

- а) так;
- б) не з усіма;
- в)ні.

4. Задоволення, яке я отримую від роботи, важливіше ніж висока зарплата

- а) так;
- б) не завжди;
- в)ні.

5. Моє службове становище не відповідає моїм здібностям:

- а) так;
- б) почасти;
- в)ні.

6. У роботі мене насамперед приваблює можливість узнати щось нове

- а) так;
- б) час від часу;
- в) ні.

7. З кожним роком я відчуваю, як зростають мої професійні знання

- а) так;
- б) не впевнений;
- в) ні.

8. Люди, з якими я працюю, поважають мене

- а) так;
- б) щось середнє;
- в) ні.

9. У житті часто бувають ситуації, коли неможливо виконати всю покладену на Вас роботу:

- а) так;
- б) середнє;
- в) ні.

10. В останній час керівництво не раз висловлювало задоволення з приводу моєї роботи

- а) так;
- б) рідко;
- в) ні.

11. Роботу, яку я виконую, не може виконувати людина з більш низькою кваліфікацією

- а) так;
- б) середнє;
- в) ні.

12. Процес роботи дає мені задоволення:

- а) так;
- б) час від часу;
- в) ні.

13. Мене не влаштовує організація праці в нашому колективі:

- а) так;
- б) не зовсім;
- в) ні.

14. У мене часто бувають розбіжності з колегами по роботі:

- а) так;
- б) іноді;
- в) ні.

15. Мене рідко заохочують за роботу:

- а) так;
- б) важко сказати;
- в) ні.

16. Навіть якби мені запропонували більш високий заробіток, я не змінив би місце роботи:

- а) так;
- б) можливо;
- в) ні.

17. Мій безпосередній керівник часто не розуміє або не хоче зрозуміти мене:

- а) так;
- б) важко сказати;
- в) ні.

18. У нашому колективі створені сприятливі умови праці:

- а) так;

б) не зовсім;

в)ні.

### Опрацювання та інтерпретація результатів

Слід перевести обрані відповіді а), б) чи в) перевести в бали за допомогою таблиці:

Твердження	Варіанти відповідей			Твердження	Варіанти відповідей		
	а	б	в		а	б	в
1	2	1	0	10	2	1	0
2	2	1	0	11	2	1	0
3	2	1	0	12	0	1	2
4	2	1	0	13	0	1	2
5	2	1	0	14	0	1	2
6	2	1	0	15	0	1	2
7	2	1	0	16	2	1	0
8	2	1	0	17	0	1	2
9	0	1	2	18	2	1	0

Підрахувати кількість балів за шкалами:

Інтерес до роботи: 1; 6; 12.

Задоволеність досягненнями у роботі: 2; 7.

Задоволеність взаємовідносинами з колегами: 3; 8; 14.

Задоволеність взаємовідносинами з керівництвом: 10; 15; 17.

Задоволеність професійним статусом: 5; 11.

Задоволеність змістом роботи порівняно із заробітком: 4; 16.

Задоволеність умовами праці: 3; 18.

Професійна відповідальність: 9.

Загальна задоволеність працею: сума балів за пп. 1 – 14.

Середній рівень задоволеності працею визначається у 45-55% діапазоні від загальної суми балів; низький – у 1-44% діапазоні, а високий – понад 56%.

### Додаток Г

#### **Методика «Розподіл ролей у сім'ї» (Ю.Є.Альошина, Л.Я.Гозман, Є.М.Дубовська)**

Бланк методики

ППП (код) \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_

Дата дослідження \_\_\_\_\_

Місце роботи (навчання) \_\_\_\_\_

#### Інструкція

Просимо Вас відповісти на пропоновані нижче питання, які стосуються деяких моментів організації Вашого сімейного життя. Всі Ваші відповіді зберігаються в таємниці.

Для кожного питання пропонується набір варіантів відповідей; виберіть, будь ласка, ту відповідь, що у більшій мірі відповідає Вашій точці зору, і на відповідному листку відзначте його хрестиком напроти відповідного питання.

Текст опитувальника розподілу ролей у сім'ї

1. Від кого з вас залежать інтереси й захоплення сім'ї?

А. В основному це залежить від чоловіка.

Б. Це більшою мірою залежить від чоловіка, але й від дружини теж.

В. Це більшою мірою залежить від дружини, але й від чоловіка теж.

Г. В основному це залежить від дружини.

2. Від кого з вас більшою мірою залежить настрої у сім'ї?

А. В основному настрої залежить від дружини.

Б. Більшою мірою настрої залежить від дружини, але й від чоловіка теж.

В. Більшою мірою настрої залежить від чоловіка, але й від дружини теж.

Г. В основному настрій залежить від чоловіка.

3. Якщо виникне необхідність, хто з вас у першу чергу знайде, де можна зайняти велику суму грошей?

А. Це зробить дружина.

Б. У першу чергу це зробить дружина, але й чоловік теж.

В. У першу чергу це зробить чоловік, але й дружина теж.

Г. Це зробить чоловік.

4. Хто у вашій сім'ї частіше запрошує в дім гостей?

А. Частіше запрошує чоловік.

Б. Зазвичай запрошує чоловік, але й дружина теж.

В. Зазвичай запрошує дружина, але й чоловік теж.

М. Частіше запрошує дружина.

5. Кого в сім'ї більше турбує затишок і зручність вашої квартири?

А. В основному чоловіка.

Б. Більшою мірою чоловіка, але й дружину теж.

В. Більшою мірою дружину, але й чоловіка теж.

Г. В основному дружину.

6. Хто з вас частіше першим цілує й обіймає іншого?

А. Зазвичай це робить чоловік.

Б. Зазвичай це робить чоловік, але й дружина теж.

В. Зазвичай це робить дружина, але й чоловік теж.

М. Зазвичай це робить дружина.

7. Хто у вашій сім'ї вирішує, які газети й журнали виписувати?

А. Зазвичай вирішує дружина.

Б. Більшою мірою це залежить від дружини, але й від чоловіка теж.

В. Більшою мірою це залежить від чоловіка, але й від дружини теж.

Г. Зазвичай вирішує чоловік.

8. Із чиєї ініціативи ви частіше ходите в кіно, у театр?

А. З ініціативи чоловіка.

Б. В основному з ініціативи чоловіка, але буває, що й дружини.

В. В основному з ініціативи дружини, але буває, що й чоловіка.

Г. З ініціативи дружини.

9. Хто у вашій сім'ї грає з маленькими дітьми?

А. В основному дружина.

Б. Частіше дружина, але й чоловік теж.

В. Частіше чоловік, але й дружина теж.

Г. В основному чоловік.

10. Від кого у вашій родині залежить взаємна задоволеність інтимними відносинами?

А. В основному це залежить від чоловіка.

Б. Більшою ірою це залежить від чоловіка, але й від дружини теж.

В. Більшою мірою це залежить від дружини, але й від чоловіка теж.

Г. В основному це залежить від дружини.

11. Майже всі подружні пари час від часу зазнають труднощів в інтимних відносинах; як ви вважаєте, від кого це може залежати у вашій сім'ї (вільно або мимоволі) більшою мірою?

А. Частіше від чоловіка.

Б. Зазвичай від чоловіка, але й від дружини теж.

В. Зазвичай від дружини, але й від чоловіка теж.

Г. Частіше від дружини.

12. Чиї життєві принципи й правила (відношення до неправди, обов'язковість виконання обіцянок, неможливість запізнь й ін.) є визначальними у вашій родині!

А. Життєві принципи дружини.

Б. Як правило, дружини, але в деяких випадках і чоловіка.

В. Як правило, чоловіка, але в деяких випадках і дружини.

Г. Життєві принципи чоловіка.

13. Хто у вашій родині стежить за поведінкою маленьких дітей!

А. В основному це робить дружина.

Б. Частіше це робить дружина, а іноді й чоловік.

В. Частіше це робить чоловік, а іноді й дружина.

Г. В основному це робить чоловік.

14. Хто у вашій сім'ї ходить із дитиною в кіно, театр, на прогулянки й ін.?

А. В основному це робить чоловік.

Б. Частіше це робить чоловік, але й дружина теж.

В. Частіше це робить дружина, але й чоловік теж.

Г. В основному це робить дружина.

15. Хто у вашій сім'ї більшою мірою звертає увагу на самопочуття іншого?

А. Чоловік.

Б. Більшою мірою чоловік, але й дружина теж.

В. Більшою мірою дружина, але й чоловік теж.

Г. Дружина.

16. Уявіть собі таку ситуацію: в обох з вас з'явилася можливість перемінити роботу на більш високо оплачувану, але менш цікаву. Хто це зробить у першу чергу?

А. Це зробить дружина.

Б. Скоріше дружина, ніж чоловік.

В. Скоріше чоловік, ніж дружина.

Г. Це зробить чоловік.



17. Хто у вашій сім'ї займається повсякденними покупками?

А. В основному чоловік.

Б. Більшою мірою чоловік, але й дружина теж.

В. Більшою мірою дружина, але й чоловік теж.

Г. В основному дружина.

18. Хто у вашій сім'ї має більше підстав ображатися на байдужість, черствість, безтактність іншого?

А. Чоловік.

Б. Більшою мірою чоловік, ніж дружина.

В. Більшою мірою дружина, ніж чоловік.

Г. Дружина.

19. Якщо у вашій сім'ї виникнуть грошові труднощі, то хто – чоловік, чи жінка, займеться пошуками додаткового заробітку?

А. Це зробить чоловік.

Б. У першу чергу це зробить чоловік, але й дружина прийме в цьому участь.

В. У першу чергу це зробить дружина, але й чоловік прийме в цьому участь.

Г. Це зробить дружина.

20. Хто у вашій сім'ї планує, як і де провести відпустку

А. В основному дружина.

Б. Частіше дружина, але й чоловік бере участь.

В. Частіше чоловік, але й дружина бере участь.

Г. В основному чоловік.

21. Хто у вашій сім'ї викликає представників різних ремонтних служб і веде з ними переговори!

А. В основному це робить дружина.

Б. Частіше це робить дружина, але іноді й чоловік.

В. Частіше це робить чоловік, але іноді й дружина.

Г. Зазичай це робить чоловік.

Інтерпретація результатів методики

Обробка результатів зводиться до підрахунку, у якому ступінь тієї або іншої ролі реалізується чоловіком (або дружиною).

Нижче приводиться «ключ» методики (тобто розподіл питань по конкретних сімейних ролях).

Індекси по кожній сфері підраховуються як середнє арифметичне трьох питань.

У питаннях 1, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 19 першому варіанту відповіді (А) приписується 1 бал, другому (Б) - 2 бали, третьому (В) - 3 бали, четвертому (Г) - 4 бали. В інших питаннях значення приписуються у зворотному порядку, тобто в питаннях 2, 3, 7, 9, 12, 13, 16, 20, 21 ( А = 4 бали, Б = 3 бали, В = 2 бали, Г = 1 бал).

Підрахунок по сферах (з першої по сьому) ведеться в такий спосіб (у дужках - номери питань, на їхнє місце треба вписати кількість отриманих по даному питанню балів):

$$1) (9 + 13 + 14) : 3 =$$

$$2) (2 + 15 + 18) : 3 =$$

$$3) (19 + 3 + 16) : 3 =$$

$$4) (20 + 8 + 4) : 3 =$$

$$5) (17 + 5 + 21) : 3 =$$

$$6) (10 + 6 + 11) : 3 =$$

$$7) (1 + 7 + 12) : 3 =$$

Чим вище бал, тим більшою мірою дана роль в опитуваній сім'ї реалізується дружиною, чим нижче - тим більше реалізується чоловіком. Якщо величина близька до серединного значення, то дану роль обоє реалізують приблизно рівною мірою.

Найбільш повна інформація може бути отримана, якщо в опитуванні беруть участь обидва члени подружжя, тоді представляється можливість не тільки

з'ясувати думку кожного з них про розподіл ролей у сім'ї, але й зіставити їхні відповіді на запропоновані питання.

#### Тест-опитувальник задоволеність шлюбом

Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» призначений для експрес - діагностики ступеня задоволеності шлюбом, а також ступеня узгодженості-неузгодженості задоволеності шлюбом конкретної подружньої пари. Опитувальник може застосовуватися індивідуально в консультативній практиці і масово для з'ясування задоволеності шлюбом тієї чи іншої соціальної групи.

Опитувальник є одновимірною шкалою, що складається з 24 тверджень, які належать до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки тощо. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді.

Інструкція опитуваному. Уважно читайте кожне твердження і вибирайте один з трьох запропонованих варіантів відповідей. Намагайтеся уникати проміжних відповідей типу «важко сказати», «важко відповісти».

#### Текст опитувальника

1. Коли люди живуть так близько, як це спостерігається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

2. Ваші подружні відносини приносять вам:

- а) скоріше занепокоєння і страждання;
- б) важко відповісти;
- в) скоріше радість і задоволення.

3. Родичі і друзі оцінюють ваш шлюб:

- а) як удалий;

- б) щось середнє;
- в) невдалий.

4. Якби ви могли, то змінили б щось у характері свого чоловіка (дружини):

- а) багато чого;
- б) важко сказати;
- в) нічого.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу полягає в тому, що все набридає, у тому числі й сексуальні стосунки:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

6. Коли ви порівнюєте своє сімейне життя із сімейним життям друзів і знайомих, вам здається, що ви:

- а) більш нещасливі, ніж інші;
- б) важко сказати;
- в) щасливіші від інших.

7. Життя без сім'ї, близької людини — надто дорога ціна за цілковиту свободу:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (дружини) було б неповноцінним:

- а) так;
- б) важко сказати;
- в) ні.

9. Сподівання більшості людей щодо шлюбу якоюсь мірою не справджуються:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати вам про розлучення:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

11. Якби повернути час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (дружиною) міг би стати:

- а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина);
- б) важко сказати;
- в) можливо, що саме теперішній чоловік (дружина).

12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваш чоловік (дружина), поруч з вами:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

13. На жаль, недоліки вашого чоловіка (дружини) часто переважають його (її) достоїнства:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя найімовірніше криються:

- а) у характері вашого чоловіка (дружини);

- б) важко сказати;
- в) скоріше у нас обох.

15. Почуття, з якими ви одружувалися:

- а) підсилилися;
- б) важко сказати;
- в) ослабли.

16. Шлюб знижує творчі можливості людини:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

17. Можна сказати, що ваш чоловік (дружина) має достоїнства, що компенсують його (її) недоліки:

- а) так;
- б) важко сказати;
- в) ні.

18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

19. Вам здається, що ваш чоловік (дружина) часто робить дурниці, говорить невлад, недоречно жартує:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя порядку й організованості, на які ви очікували:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

22. Помиляються ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

23. Як правило, товариство вашого чоловіка (дружини) є для вас приємним:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

24. Щиро кажучи, у вашому подружньому житті немає і не було жодного світлого моменту:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

Ключ

1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

Порядок підрахунку. Якщо обраний опитуваним варіант відповіді (а, б, чи в) збігається з наведеними у ключі, йому нараховується 2 бали; проміжний варіант (б) — 1 бал, якщо відповідь не збігається з наведеними у ключі — 0 балів. Потім підраховують сумарний бал. Можливий діапазон тестового бала — від 0 до 48. Високий бал свідчить про задоволеність шлюбом. При цьому за розподілом балів розрізняють такі сім'ї:

0—16 — абсолютно неблагополучні;

17—22 — неблагополучні;

23—26 — скоріше неблагополучні;

27—28 — перехідні;

29—32 — скоріше благополучні;

33—38 — благополучні;

39—48 — абсолютно благополучні.



