

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-1-17>

УДК 159.91.613.8

Алла РУДЕНОК

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0003-1197-0646>

e-mail: rudenokal@khmnu.edu.ua

Олена ПЕТЯК

доктор філософії з психології, доцент,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-0635-493X>

e-mail: petiakO@khmnu.edu.ua

Наталя ХАНЕЦЬКА

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-9951-9106>

e-mail: khanetskaN@khmnu.edu.ua

ПРОГРАМА ОНЛАЙН-ТРЕНІНГУ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕПРОДУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК В СУЧАСНИХ СІМ'ЯХ

Стаття присвячена розробці та впровадженню онлайн-тренінгу з розвитку психологічних особливостей репродуктивної поведінки жінок у сучасних сім'ях. Основні завдання тренінгу включають формування позитивного самовідношення, розвиток основних складових особистісної зрілості, усвідомлення системи цінностей та розширення знань про структурні компоненти образу материнства. Розробка програми ґрунтується на принципах системності, обліку вікових та індивідуально-психологічних особливостей, відповідності цілей тренінгу його змісту, комплексності методів психологічної інтервенції та інших. Програма складається з трьох етапів та чотирьох блоків, кожен із яких спрямований на розвиток конкретних аспектів особистісного зростання. Важливим елементом є використання різноманітних вправ і методик для досягнення поставлених цілей. Застосування принципу дистанційної роботи та використання віртуальних платформ забезпечує ефективність тренінгу в умовах онлайн-спілкування. Автори розраховують, що отримані результати сприятимуть покращенню психологічного стану та якості життя жінок у сучасних сім'ях.

Ключові слова: психологічні особливості, репродуктивна поведінка жінок, жіноче здоров'я, материнство, сім'я, сімейне середовище, зрілість, ціннісні орієнтації, самовідношення, інтерактивні методи тренінгу.

Alla RUDENOK, Olena PETYAK, Natalia KHANETSKA,
Khmelnyskyi National University

PROGRAM OF ONLINE TRAINING FOR THE DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL FEATURES OF WOMEN'S REPRODUCTIVE BEHAVIOR IN MODERN FAMILIES

Article dedicated to the current issue of developing psychological aspects of women's reproductive behavior in modern families and designing an online training program for their psychological growth. Several factors underscore the importance of this research. Contemporary society is undergoing significant changes in gender roles, family structures, and perceptions of motherhood. Simultaneously, the article notes that personal development and psychological well-being of women influence their reproductive behavior. The online training is specifically aimed at increasing positive self-perception, developing personal maturity, and raising awareness of value systems.

Taking into account modern technologies and implementing the training in an online format ensures its accessibility to diverse audiences, considering changes in the rhythm of contemporary life. The author emphasizes that the development of positive personality aspects in women will contribute to their active participation in forming healthy and happy families.

The article characterizes the main objectives of the training, including forming positive self-perception, developing personal maturity, raising awareness of value systems, and deepening knowledge about the structural components of the maternal image. The application of principles such as systematicity, consideration of age and individual psychological characteristics, alignment of training goals with its content, and the complexity of psychological intervention methods make the program effective and realistic. Recognizing the relevance of the issue in the modern sociocultural context associated with changes in women's roles and family life adds significance and interest to the discussed topic.

Introducing the online format allows adapting the training to the demands of contemporary life and ensures accessibility for various user groups. Thus, the article makes a significant contribution to the development of modern psychology, with its results potentially positively impacting the psychological and emotional well-being of women in the face of current challenges.

Keywords: *psychological features, women's reproductive behavior, women's health, motherhood, family, family environment, maturity, value orientations, self-perception, interactive training methods.*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Проблема репродуктивної поведінки жінок в сучасних сім'ях є однією з актуальних в сучасному суспільстві. Це пов'язано з низкою факторів, зокрема: зміною соціально-економічних умов життя, зростання цін на товари та послуги, зменшення рівня доходів населення, нестабільність у суспільстві. Це все негативно впливає на психологічний стан жінок, їхні репродуктивні плани; зміну цінностей та орієнтирів у суспільстві. Водночас, слід зауважити, що останніми

роками зростає кількість розлучень, позашлюбних вагітностей, абортів. Причини цього можуть бути пов'язані з тим, що сучасні жінки мають більш широкі можливості для самореалізації, вони більш незалежні та самодостатні. Розвиток медицини дозволяє вирішувати багато проблем, пов'язаних з репродуктивним здоров'ям жінок. Однак, це також призводить до того, що жінки стають більш пасивними та покладаються на медичну допомогу, не замислюючись про наслідки своїх дій. Репродуктивна поведінка жінок має значний вплив на їхнє здоров'я, сімейне життя та соціальне становище. Тому важливо розробляти та впроваджувати програми, спрямовані на розвиток психологічних особливостей репродуктивної поведінки жінок в сучасних сім'ях.

Аналіз досліджень та публікацій

Репродуктивна поведінка та репродуктивні установки є предметом міждисциплінарного аналізу психологів, соціологів, демографів. В Україні питання репродуктивного здоров'я розглядає О. Бацилева [2], репродуктивну мотивацію жінок О. Івачевська [4], динаміку народжуваності С. Аксьонова [1], репродуктивні практики Д. Дикова-Фаворська [3]. Вчені констатують, що впродовж останнього десятиліття зберігається тенденція до малодітності, старіння шлюбів, збільшення кількості незареєстрованих шлюбів, відкладання моменту народження першої дитини. Нажаль, вітчизняних наукових публікацій, присвячених дослідженню репродуктивної поведінки молоді замало і вони носять переважно теоретичний характер.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає в обґрунтуванні та розробці програми онлайн-тренінгу розвитку психологічних аспектів репродуктивної поведінки жінок в сучасних сім'ях.

Виклад основного матеріалу

Програми репродуктивної поведінки розробляються різними організаціями та фахівцями в галузі психології, медицини, гендерних студій та інших відповідних галузях. Органи охорони здоров'я опрацьовують програми для підтримки репродуктивного здоров'я, включаючи ініціативи щодо планування сім'ї та материнства. Лікарі, акушери-гінекологи та інші медичні фахівці можуть розробляти програми для надання інформації про фізіологічні та медичні аспекти репродуктивної поведінки, а також для підтримки фізичного здоров'я жінок [6]. Психологи та психотерапевти можуть розробляти програми для психологічної підготовки, які включають в себе роботу з

емоційними та психологічними аспектами репродуктивного процесу, а також впливом на рішення щодо розширення сім'ї. Останнім часом громадські організації та групи захисту прав жінок створюють програми, що спрямовані на інформування, освіту та підтримку жінок у сфері репродуктивної поведінки. Міжнародні організації, такі як Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) та Фонд ООН у галузі народонаселення (UNFPA), приймають активну участь у розробці програм репродуктивної поведінки для різних країн та груп населення.

Аналізуючи наявну інформацію, ми вважаємо, що важливою частиною розробки таких програм є міждисциплінарний підхід, який враховує медичні, психологічні, соціальні та культурні аспекти репродуктивної поведінки.

Отримані результати емпіричного дослідження психологічних особливостей репродуктивної поведінки жінок в сучасних сім'ях спонукали нас до розробки програми тренінгу розвитку психологічних особливостей репродуктивної поведінки. Ми вибрали тренінгову форму роботи, оскільки цей метод психологічної взаємодії має інтерактивний характер, підвищує активність учасників і спрямований на рефлексію. Аналіз наукової літератури, присвяченої проблемам групових форм психологічної допомоги, дозволяє визначити ефективність використання тренінгу з такими характеристиками: 1) він моделює систему соціальних і міжособистісних взаємовідносин; 2) полегшує процеси самоусвідомлення, пізнання та дослідження себе й інших; 3) дозволяє учасникам отримати зворотну реакцію від інших учасників на свою поведінку та більш широко розкрити власне життя; 4) створює можливість обмінюватися досвідом та враховувати досвід інших, що допомагає вирішувати проблеми та сприяє особистісному розвитку. Отож, зазначимо, що тренінг ми розглядаємо як метод створення умов для саморозкриття, розширення знань та уявлень про себе, осмислення власних цінностей [7].

Останніми роками онлайн-тренінги стали дуже популярними завдяки численним факторам, які враховують сучасні тенденції та потреби користувачів. У науковій літературі складно знайти визначення онлайн-тренінгу, оскільки визначення даного поняття лише зароджується. Багато користувачів ПК називають онлайн-тренінг вебінарами, оскільки не бачать різниці. Однак між онлайн-тренінгом та вебінаром є відмінності. Отже, під поняттям «*онлайн-тренінг*» ми маємо на увазі дистанційний метод психологічної інтервенції з метою створення умов для саморозкриття та особистісного розвитку, використовуючи технічні засоби віддаленої комунікації в режимі реального часу.

Онлайн-тренінг проводиться у веб-аудиторії. Модератор тренінгу створює онлайн-кімнату та запрошує всіх учасників. Кожен із учасників групи за запрошенням переходить до віртуальної кімнати. Учасники бачать тренера та презентований матеріал. Кожен має можливість брати участь у розмові, так само як і під час звичайного тренінгу. Організація робочого процесу є важливим аспектом під час реалізації програми онлайн-тренінгу. Для найефективнішого сприйняття інформації необхідний нейтральний фон, який не відволікатиме увагу тренера та учасників програми. Також необхідно врахувати правильне розташування камери, відповідний кут нахилу, правильне освітлення, а також оптимальну пропорцію обличчя та тіла. В свою чергу, необхідно подбати про звукоізоляцію приміщення, в якому працює тренер. Якість сприйняття матеріалу при сторонньому шумі суттєво погіршується. Технічна складова є одним із ключових компонентів дистанційної взаємодії. Тому дуже важливо попередньо налаштувати та перевірити техніку та Інтернет з'єднання перед кожним тренінговим заняттям. Для цього необхідні дисципліна та кооперація кожного учасника програми.

Онлайн-тренінги, як і інші методи мають переваги та недоліки. Дистанційна форма психологічної інтервенції перестала бути універсальною, оскільки потребує певного рівня володіння технічної грамотності. Це накладає додаткові обмеження. На жаль, під час онлайн-тренінгу можуть виникнути технічні проблеми. Припинення доступу учасників групи до онлайн ресурсів з вини провайдерів або інших причин – явище нерідке. Це може статися у найвідповідальніший момент групової взаємодії. До того ж, не завжди можна досягти гарантій безпеки та приватності в онлайн-тренінгу.

Онлайн-тренінг є відносно новим напрямом у психології. Ця методика ще не повною мірою випробувана науковою спільнотою, тому важко оцінити її ефективність у порівнянні з «живим» тренінгом. Також ще одним недоліком є складнощі сприйняття інформації. Деяким учасникам може бути важко сприймати інформацію через екран комп'ютера. Це може суттєво вплинути на результат інтервенції. До негативних сторін онлайн-тренінгу можна віднести низьку мотивацію. У «живій» групі, учасники найчастіше відчувають велику відповідальність, залученість та згуртованість перед тренером та один перед одним. В онлайн-тренінгу, в ситуації, коли кожен сидить за своїм комп'ютером, велика ймовірність відволіктися, паралельно займаючись своїми справами, а тренеру це важко контролювати.

Онлайн-тренінги мають також низку позитивних аспектів. Одним з позитивних моментів дистанційної роботи є вартість.

Організація онлайн-тренінгу суттєво знижує витрати. Економія матеріальних ресурсів забезпечується за рахунок відсутності необхідності оренди приміщення, роздавального матеріалу, кавабрейків та ін. Отримання нових знань, умінь і навичок у будь-якій точці світу без прив'язки до певного місця є важливою перевагою онлайн-тренінгів. Це, у свою чергу, заощаджує час на дорогу. Проведення тренінгів у режимі онлайн дозволяє людям з обмеженими можливостями отримати доступ до професійної допомоги кваліфікованих спеціалістів, не виходячи із дому.

Сучасні програми організації відео конференцій дозволяють застосовувати різні методи групової роботи. Одним із ефективних методів групової роботи є «віртуальна кімната». Така форма роботи передбачає поділ групи на кілька підгруп, кожна з яких отримує посилання на свою «кімнату» та тимчасово ізолюється від інших учасників [7].

Основними завданнями розробленого нами онлайн-тренінгу є:

- 1) формування позитивного самовідношення: розвиток прагнення самопізнання, занурення у свій внутрішній світ, орієнтація у ньому і розуміння себе; формування почуття внутрішньої стійкості та довіри до себе; розвиток розуміння послідовності своїх внутрішніх спонукань і цілей;
- 2) розвиток основних складових особистісної зрілості (відповідальність, самостійність, терпимість, позитивне мислення);
- 3) усвідомлення своєї системи ціннісних орієнтацій та створення умов для розкриття й осмислення груп цінностей «особисте життя» та «прийняття інших»;
- 4) поглиблення знань про структурні компоненти образу материнства та розширення уявлень про себе у ролі майбутньої матері.

При розробці програми онлайн-тренінгу ми керувалися такими принципами: принцип системності (програма тренінгових занять є структурованим і систематизованим матеріалом у формі групових занять); принцип обліку вікових та індивідуально-психологічних особливостей учасників програми (враховуються вікові зміни юнацького віку з одного боку, та унікальні особливості розвитку особистості – з іншого); принцип відповідності цілей тренінгу його змісту (послідовність тренера у реалізації поставлених цілей та завдань, заявлених на початку програми); принцип комплексності методів психологічної інтервенції (при розробці програми тренінгу було використано різні прийоми, методи та техніки); принцип реалістичності (даний принцип дозволяє створити середовище, максимально наближене до реальності); принцип фізичної закритості (передбачає незмінність складу групи протягом тренінгового процесу); принцип

просторово-часової організації (передбачає проведення занять у заздалегідь певний час у конкретній віртуальній кімнаті (Zoom та Telegram); принцип дистанційної роботи (вибір прийомів, методів та психологічних технік з урахуванням специфічних особливостей віддаленої роботи) [7].

Програма складається з трьох основних етапів та чотирьох блоків основного етапу (рис.1).



Рис. 1. Етапи програми онлайн-тренінгу розвитку психологічних особливостей репродуктивної поведінки

Орієнтовний етап спрямовано на знайомство учасників тренінгової групи. На даному етапі визначаються цілі та очікування, вводяться групові норми роботи, прояснюються організаційні моменти. Важливим моментом орієнтовного блоку є ознайомлення учасників зі структурою проведення онлайн-тренінгу. Вправи орієнтовного блоку: «Самопрезентація»; «Правила групи»; «Спалах»; «Я бажаю тобі».

Основний етап. Перший блок. Одним із важливих акцентів першого блоку є формування нового ставлення до самого себе за допомогою поглиблення знань про себе, саморозуміння та прийняття себе. Цільовими «мішенями» цього етапу є: розширення знань та уявлень про себе; розвиток інтересу до власних думок та почуттів; розвиток впевненості у своїй цікавості для інших; сприяння у формуванні почуття внутрішньої стійкості та довіри до себе; розвиток розуміння своїх внутрішніх спонукань і цілей та ін. На цьому етапі використовуються такі методики та вправи: «Хто я?»; «Створення маски»; «Автопортрет»; «Сходи прогресу»; «Хочу, можу, вмю»; «Подія у моєму житті»; «Художній фільм»; «Еміграція»; «Відеоролик»; «Коло чесноти»; «Я ціную себе» (3 заняття).

Другий блок. Цей блок спрямований на розвиток певних складових особистісної зрілості: відповідальність, терпимість, позитивне мислення, самостійність. Вправи другого блоку включають такі вправи: «Відповідальність за свої проблеми»; «Психологічний портрет самостійної особистості»; «Що нас об'єднує»; «Толерантний словник»; «А я вважаю ...»; «Сінквейн»; «Толерантність»; «Комплімент»; «Бачити те, що приховано»; «Тик так»; «На позитиві»; «Успіх у минулому».

Третій блок присвячений усвідомленню своєї системи ціннісних орієнтацій. Одним із важливих акцентів даного етапу стає створення умов для розкриття та осмислення груп цінностей «особисте життя» та «прийняття інших». Завдання блоку полягає в усвідомленні термінальних і інструментальних цінностей: кохання, наявність добрих і вірних друзів, свобода, щасливе сімейне життя, задоволення; самоконтроль, толерантність, чуйність, широта поглядів, чесність. Також стимулювання шанобливого ставлення до сім'ї, її цінностей та майбутнього материнства. На цьому етапі використовуються такі методики та вправи: «Мої цінності»; «Інформаційний блок»; «Цінності особистого життя та прийняття інших»; «Афірмації»; «Сполучна нитка»; «Сімейні цінності»; «Рецепт щастя»; «Притчі про сімейні стосунки та цінності».

Четвертий блок спрямований на поглиблення знань про когнітивні, емоційні та поведінкові репрезентації материнства. Розширення знань про психологічні та соціальні аспекти материнства є пріоритетним завданням даного блоку. Важливим напрямом стає створення умов для емоційного сприйняття ситуації материнства: оцінки та судження щодо материнства; переважаючий фон настрою; задоволеність себе у ролі майбутньої матері та ін. У цей блок включені такі вправи: «Асоціації»; «Дерево материнської компетентності»; «Інформаційний блок»; «Сонце материнської лінії»; «Таблиця»; «Рефлексія»; «Діалог із внутрішньою дитиною»; «Проективний малюнок»; «Всі у твоїх руках» (2 заняття).

Заключний етап націлений на закріплення отриманих знань і досвіду, а також обмін думками та враженнями між учасниками тренінгу. До цього блоку входять такі вправи: «Що я придбав?»; «Валіза в дорогу»; «Подарунок»; «Оплески». Усі заняття мають певну структуру, що складається з кількох елементів: вітання учасників групи, розминочна вправа, основний зміст (інформаційний блок або основна вправа), рефлексія заняття, ритуал прощання.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Розроблена програма онлайн-тренінгу має потенціал позитивно впливати на психологічний розвиток жінок у сучасних сім'ях, спрямовуючи їхню увагу на формування позитивного самовідношення та розвиток особистісної зрілості. Застосування принципів системності, комплексності методів психологічної інтервенції та врахування вікових та індивідуально-психологічних особливостей учасників робить програму ефективною й адаптованою до сучасних реалій. Онлайн-формат дозволяє забезпечити доступність тренінгу для різних аудиторій, що особливо важливо в умовах сучасного ритму життя та вимог соціуму. Перспективи подальших розвідок ми вбачаємо у проведенні емпіричних досліджень для оцінки ефективності програми на практиці та збору фідбеку від учасників тренінгу. Всі ці аспекти відкривають широкі можливості для подальших наукових і практичних розвідок у галузі психології репродуктивної поведінки та психологічної підтримки сімей.

Література

1. Аксьонова С.Ю. Трансформації народжуваності та людський розвиток: діалектика взаємозв'язку [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.idss.org.ua/monografii/2015_demog_skladovy.pdf
2. Астахов В.М., Бацилева О.В. Статеве виховання та підготовка до шлюбу як шлях до формування адекватної репродуктивної поведінки. *Неонатологія, хірургія та перинатальна медицина*. 2012. № 4(6). С. 7-14.
3. Дікова-Фаворська Д.М. Репродуктивні практики в контексті молодіжної повсякденності: фактори актуалізації: дис. канд. соціол. наук : 22.00.04. Х., 2008. 211 с.
4. Івачевська О.В. Основні репродуктивні мотиви молодих жінок в Україні [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/3/58.pdf>
5. Психологічна служба системи освіти: досвід формування репродуктивного здоров'я молоді / авт. кол. за ред. І.І. Цушка. Київ, Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2014.
6. Психологічні та психофізіологічні аспекти репродуктивного здоров'я: Науково-методичний посібник / М.-Л.А. Чапа, Н.В. Слободяник, С.І. Болтівець, Н.Д. Володарська, О.Я. Слободяник. Передмова акад. С.Д. Максименка. К. : Міленіум, 2005. 174 с.

7. Цушко І.І. Формування навичок захисту і збереження репродуктивного здоров'я учнівської і студентської молоді. Електрон. дані. Київ, Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2013.

References

1. Aksonova S.Iu. Transformatsii narodzhuvanosti ta liudskyi rozvytok: dialektyka vzaiemozviazku [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu: http://www.idss.org.ua/monografii/2015_demog_skladovy.pdf
2. Astakhov V.M., Batsylieva O.V. Stateve vykhovannia ta pidhotovka do shliubu yak shliakh do formuvannia adekvatnoi reproduktyvnoi povedinky. Neonatolohiia, khirurhiia ta perynatalna medytsyna. 2012. № 4(6). S. 7-14.
3. Dikova-Favorska D.M. Reproduktyvni praktyky v konteksti molodizhnoi povsiakdennosti: faktory aktualizatsii: dys. kand. sotsiol. nauk : 22.00.04. Kh., 2008. 211 s.
4. Ivachevska O.V. Osnovni reproduktyvni motyvy molodykh zhinok v Ukraini [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/3/58.pdf>
5. Psykholohichna sluzhba systemy osvity: dosvid formuvannia reproduktyvnoho zdorovia molodi / avt. kol. za red. I.I. Tsushka. Kyiv, Ukrainyskyi NMTs praktychnoi psykholohii i sotsialnoi roboty, 2014.
6. Psykholohichni ta psykhofiziolohichni aspekty reproduktyvnoho zdorovia: Naukovo-metodychnyi posibnyk / M.-L.A. Chepa, N.V. Slobodianyuk, S.I. Boltivets, N.D. Volodarska, O.Ia. Slobodianyuk. Peredmova akad. S.D. Maksymenka. K. : Milenium, 2005. 174 s.
7. Tsushko I.I. Formuvannia navychok zakhystu i zberezhennia reproduktyvnoho zdorovia uchnivskoi i studentskoi molodi. Elektron. danі. Kyiv, Ukrainyskyi NMTs praktychnoi psykholohii i sotsialnoi roboty, 2013.