

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології  
Кафедра соціальної психології

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти  
на тему «Вплив гендерно-рольового конфлікту жінок на шлюбно-сімейні  
відносини»

Виконала: студентка курсу ПСЗм-21

Новак Вікторія Володимирівна

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент  
кафедри соціальної психології

Сметаняк Владислав Ігорович

Рецензент: кандидат психологічних наук,  
доцент

Федоришин Галина Миколаївна

Івано-Франківськ – 2023

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	.....
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНО-РОЛЬОВОГО КОНФЛІКТУ У ЖІНОК НА СІМЕЙНІ СТОСУНКИ.....</b>	.....
1.1. Основні підходи до вивчення сім'ї. Значення сім'ї в житті жінки .....	.....
1.2. Теоретичний аналіз дослідження гендерно-рольового конфлікту .....	.....
1.3. Вплив гендерно-рольового конфлікту у жінки на сімейно-шлюбні стосунки.....	.....
Висновки до розділу 1.....	.....
<b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНО-РОЛЬОВОГО КОНФЛІКТУ ЖІНОК НА ШЛЮБНО-СІМЕЙНІ ВІДНОСИНИ.....</b>	.....
2.1 Програма емпіричного дослідження впливу гендерно-рольового конфлікту жінок та шлюбно-сімейні відносин.....	.....
2.2 Змістові характеристики показників гендерно-рольового конфлікту жінок та шлюбно-сімейних відносин.....	.....
2.3 Закономірності впливу гендерно-рольового конфлікту у жінок на шлюбно-сімейні відносини.....	.....
Висновки до розділу 2.....	.....
<b>РОЗДІЛ 3. ЗАСОБИ ПОДОЛАННЯ ГЕНДЕРНО-РОЛЬОВОГО КОНФЛІКТУ У ЖІНОК.....</b>	.....
3.1 Обґрунтування програми подолання гендерно-рольового конфлікту у жінок.....	.....
3.2 Програма подолання гендерно-рольового конфлікту у жінок.....	.....
Висновки до розділу 3.....	.....
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	.....
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	.....

**ДОДАТКИ.....**

## ВСТУП

У сучасних реаліях життя жінки мають значно більше можливостей, а тому й обов'язків. Вони частіше зіштовхуються з гендерно-рольовим конфліктом, який зв'язаний з гендерними упередженнями, стереотипним розподілом ролей у сім'ї, відсутністю балансу між роботою та іншими сферами життя у жінки, що має сім'ю і дітей, розширенням рольового репертуару, трансформацією ролей, низькою рольовою компетентністю. Рольовий розподіл у сім'ї у більшості випадків залишається традиційним, розподіл часу між роботою та іншими сферами життя для жінок є складним, бо передбачає подвійне навантаження. Наслідком цього найчастіше стає «синдром хронічної втоми», зниження працездатності, дратівливість, пригніченість, депресія, стан емоційного вигорання тощо. Все це не може не позначитись на взаємостосунках у сім'ї. Тому жінки потребують психологічної допомоги в профілактиці та подоланні гендерно-рольових конфліктів і знаходженні балансу між різними ролями, які вони виконують у своєму житті.

Гендерно-рольовий конфлікт у жінок виникає тоді, коли існуючі соціальні стереотипи та очікування щодо ролі жінки в суспільстві суперечать її особистим потребам та бажанням. Такі конфлікти можуть виникати на різних рівнях життя жінки - в сім'ї, на роботі, в суспільстві загалом.

Проблема гендерно-рольового конфлікту у жінок привернула увагу великої кількості науковців, зокрема: В.Кравець, М.Ткалич, М.Москаленко, А. Свенцицький, А. Мудрик, О.Ніл, Е.Еден, О.Донченко, В. Горностаї, Е. Гросс, Р. Берк, О.Марценюк, А.Касьяна, О.Чуйко, Н.Куравська, Р.Хайме, К.Хорні, І. Фураго, К. Кромбергер, С.Бем, О.Амплеєва, Л.Уокер тощо.

Дослідженням сімейних відносин присвятили свої праці такі дослідники як Л.Козер, Х.Гартман, А. Навіглас, О.Столярчук, Г.Блумер, М. Боуен, В. Сатір, С. Мінучін, К. Уітакер, Д.Боулбі, В. Сеймура та Д. Сігела, Д.Боулбі, А. Адлера. Т.Цуркан, М. Ейнсворт, Ю. Габлер, Е. Росс, Н.Смелз, Ф.Фомін та ін.

Однак, недостатньо вивченим залишається вплив гендерно-рольового конфлікту жінок на їхні шлюбно-сімейні відносини.

**Об'єкт дослідження:** шлюбно-сімейні відносини жінок.

**Предмет дослідження:** гендерно-рольовий конфлікт у жінок.

**Мета дослідження:** визначити вплив гендерно-рольового конфлікту у жінок на шлюбно-сімейні відносини.

**Завдання дослідження:**

1. Розглянути феномен сім'ї та гендерно-рольового конфлікту, визначити ключові показники сімейної динаміки та гендерно-рольового конфлікту
2. Проаналізувати особливості гендерно-рольового конфлікту у жінок та особливості їх шлюбно-сімейних відносин.
3. Виявлення закономірностей та паттернів впливу гендерно-рольового конфлікту на шлюбно-сімейні відносини.
4. Розробити програму подолання гендерно-рольового конфлікту у жінок.

Для досягнення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**: *теоретичні*: узагальнення, порівняння, класифікації та систематизації для впорядкування та узагальнення термінології, аналіз літератури; *емпіричні*: стандартизовані психологічні методики: шкали конфлікту «робота – сім'я» і конфлікту «сім'я – робота» Р.Дж. Нетемеєр, Дж.С. Боулз та Р. Макмуріан; статоворольовий опитувальник С. Бем (в модифікації М. Великодної), опитувальник «Взаємодія батько-дитина» І. Марковська й авторський опитувальник «Гендерно-рольовий конфлікт». Методи математичної статистики: методи описової статистики, коефіцієнт кореляції Пірсона.

**Структура роботи.** Магістерська робота складається: з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи склав 93 сторінки, із яких – 85 основного тексту, 6 – списку використаних джерел, 43 – додатки.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНО-РОЛЬОВОГО КОНФЛІКТУ У ЖІНОК НА СІМЕЙНІ СТОСУНКИ

#### 1.1. Основні підходи до вивчення сім'ї. Значення сім'ї в житті жінки

Сім'я є складним соціокультурним феноменом. Аналіз початкових уявлень про сім'ю дозволяє підсумувати, що вона розглядається як об'єднання людей із метою ефективного соціального чи регулюючого керування. Вона виступає формою спільноти, що припускає захист і задоволення елементарних потреб своїх членів.

У суспільстві сім'єю заведено вважати групу людей, що складається із чоловіка, жінки, дітей та інших близьких родичів, які живуть разом. Із суспільної позиції вона обумовлена потребою людей у фізичному й духовному відтворенні населення, потребою у виконанні родинної, репродуктивної й виховної функцій.

Феномен сім'ї розглядається з різноманітних методологічних наукових підходів, які дають всебічне розуміння цього явища. Зокрема представники символічного інтеракціонізму, Д.Мід, Ч.Кулі, Г.Блумер під сім'єю вбачають закриту систему, яка виконує сукупність соціальних ролей, що виникають і реалізуються у взаємодії її членів, зумовлюючи їхні позиції. Отож, цей напрям акцентує увагу на дослідженні ролей і статусів, між статусних стосунках у процесі спілкування, конфліктів, прийнятті рішень тощо [4].

Представники конфліктологічного підходу Л.Козер, Х.Гартман, дивляться на сім'ю через призму міжособистісної взаємодії. На їхню думку, сім'я має складний та суперечливий характер сімейних взаємин. Рольові й статусні конфлікти між членами родини є поширеним явищем. Х. Гартман у теорії конфлікту пише, що сім'я - це "місце боротьби», є полем бою, де виникають конфлікти щодо перерозподілу ролей (щодо праці в домашньому господарстві та вихованні дітей тощо). Отже, бачимо, що в основі цього підходу лежить напруженість і боротьба всередині сім'ї [6].

Структурний функціоналізм у вивченні сім'ї підкреслює, що сім'я виконує певні функції для підтримки соціального порядку та стабільності в суспільстві. Один з найбільш відомих представників структурного функціоналізму - Еміль Дюркгейм. Він бачить сім'ю як інституцію, що забезпечує поколінням певний набір норм, цінностей і традицій, які підтримують соціальну єдність та стабільність. Іншим відомим представником структурного функціоналізму у вивченні сім'ї є Р.Мертон. Він вважає, що сім'я виконує дві основні функції: соціалізацію дітей та забезпечення стабільності відносин між дорослими. Структурний функціоналізм звертає увагу на тому, як сім'я виконує певні функції, що забезпечують її функціонування та стійкість.

Науковці цього підходу особливу увагу при вивченні сім'ї надають її функціям, сталості та міцності. А. Навіглас зазначає, що функції сім'ї сформовані на основі її потреб. Згідно з його дослідженнями головними сімейними потребами є: «створення й підтримка матеріальних умов життєдіяльності сім'ї; потреба у любові та опіці, яка пов'язана з материнством; потреба у психологічній та фізичній близькості; потреба у сімейному спілкуванні» [6].

Таким чином, діяльність кожного члена сім'ї спрямована на задоволення потреб сім'ї, а тому орієнтована на:

- забезпечення матеріальних потреб членів сім'ї, ведення господарства, поповнення бюджету (виконання господарсько-побутової функції);
- народження дітей та продовження роду (виконання репродуктивної функції);
- задоволення індивідуальних потреб у батьківстві та материнстві, взаємодія з дітьми з метою їх виховання (виконання виховної функції);
- задоволення потреб членів сім'ї у симпатії, повазі, визнанні, емоційній підтримці, психологічному захисті (виконання емоційної функції);
- задоволення потреб членів сім'ї у спільному відпочинку та взаємному спілкуванні (виконання комунікативної функції)

- спільне проведенні дозвілля, взаємне духовне збагачення (духовне, культурне спілкування);
- забезпечення, щоб члени сім'ї виконували соціальні норми (виконання функції первинного соціального контролю)
- задоволення сексуально-еротичних потреб членів сім'ї (виконання сексуально-еротичної функції) [39].

Отже, до функцій сім'ї відносять: господарську, економічну, репродуктивну, освітньо-виховну, рекреативну, регенеративну, комунікативну, духовну, сексуально-еротичну, психотерапевтичну та функцію первинного соціального контролю. Виконання функцій членами сім'ї має важливе значення у процесі їхньої життєдіяльності, оскільки вони побудовані на потребах членів сім'ї, тому порушення цих функцій має негативний відбиток на життєдіяльність, динаміку, згуртованість, емоційну єдність та міжособистісні відносини у сім'ї.

О.Столярчук психотерапевтичну функцію відносить до порівняно сучасної в сім'ї й наголошує на важливості її реалізації. Це пов'язано з тим, що визнання, прояв ласки та турботи, емоційна підтримка, сприяння особистісному розвитку в членів родини позитивно впливають на подружнє та родинне щастя [46].

З метою формування єдності важливе значення відіграє комунікативна, емоційна та психотерапевтична функції, адже спілкування носить найбільш близький і значущий характер. Емоційна єдність сім'ї формується через налагодження та підтримання ефективного спілкування у внутрішніх межах родини, а також через організацію комунікації у зовнішніх межах родини.

Інституціональний підхід до вивчення сім'ї зосереджений на аналізі ролі сім'ї як соціальної інституції. За цим підходом, сім'я розглядається як інституція, що має певні соціальні функції та обов'язки перед суспільством. Представники інституціонального підходу вважають, що сім'я є невід'ємною складовою соціальної структури суспільства, а її функції й обов'язки визначені культурними та соціальними нормами. За цим підходом, сім'я



вважається основною одиницею суспільства, яка забезпечує продовження роду, соціалізацію дітей та підтримку статусу та ідентичності родини.

Ситуаційний підхід до вивчення сім'ї зосереджується на дослідженні конкретних ситуацій, що виникають у сім'ї, та взаємодії між її членами в цих ситуаціях. Цей підхід акцентує на тому, як різні фактори, такі як культурні, соціальні, психологічні, впливають на поведінку та взаємодію членів сім'ї. Представники цього підходу вважають, що сім'я є складним соціальним явищем, що залежить від багатьох факторів. Дослідження конкретних ситуацій дозволяє з'ясувати, які саме фактори впливають на поведінку та взаємодію членів сім'ї, та як це може впливати на стан сім'ї в цілому.

Г.Блумер підкреслював важливість вивчення конкретних ситуацій, що виникають у сім'ї, індивідуальному досвіді та переживаннях її членів. За його думкою, лише вивчення конкретних ситуацій може дати повну картину взаємодії між членами сім'ї.

Сім'я є складним утворенням, тому виступає об'єктом вивчення різних розділів психології. Психологічні підходи до вивчення сім'ї зосереджуються на вивченні психологічних аспектів, які впливають на поведінку та взаємодію членів сім'ї. Ці підходи розглядають сім'ю як соціальну систему, що має свої особливості та функціонує залежно від психологічних процесів, що відбуваються між членами сім'ї.

Один з психологічних підходів до вивчення сім'ї - це сімейна системна терапія, яка зосереджується на дослідженні взаємодії між членами сім'ї та їхніх психологічних процесів. Переломним моментом у розвитку науки про сім'ю було виникнення уявлення про неї як про систему і введення в сімейну психологію термінів: «сімейна система», «сімейні підсистеми».

З точки зору системно - сімейної терапії, «сім'я являє собою відкриту систему, елементи якої взаємодіють і один з одним, і з зовнішніми інститутами (освітні установи, виробництво)» [21, с.122].

Психотерапевт, М. Боуен – класик сучасної системної терапії, розглядав сім'ю як цілісну систему, якій властиві сімейні стереотипи взаємодії, що передаються в наступне покоління [2, с. 67].

Отже, з точки зору системно-сімейного підходу в сім'ї все взаємопов'язане, вона є єдиним цілим - єдиним біологічним і психологічним організмом. Зміни в одній частині сім'ї можуть вплинути на всю систему в цілому.

Терапевтичний підхід до вивчення сім'ї зосереджується на вивченні взаємодії між членами родини та динаміці їхніх взаємин. До представників терапевтичного підходу належать В. Сатір, С. Мінучін, К. Уітакер та інші. Вони акцентують на тому, що проблеми виникають внаслідок порушень комунікації та взаємодії між членами родини. Цей підхід заснований на припущенні, що здорові сім'ї - це ті, що здатні адаптуватися до змін в своєму житті, тоді як проблеми у сім'ї можуть виникати, коли члени родини не здатні адаптуватися до нових ситуацій або не вміють ефективно спілкуватися між собою. Основною метою терапевтичного підходу є - збереження та підтримка здорових відносин між членами родини [37].

Взаємодія в сім'ї містить обмін інформацією, емоційну підтримку, співпрацю та конфлікти. Це процес, який відбувається між батьками та дітьми, між чоловіком та дружиною, а також між іншими членами сім'ї. Вона може бути як позитивною, так і негативною. Позитивна взаємодія містить довіру, взаємне розуміння, емоційну підтримку, співпрацю та розвиток взаємних відносин, коли негативна взаємодія може включати конфлікти, невдоволення, неповагу та недовіру між членами сім'ї.

Взаємодія в сім'ї є дуже важливою для забезпечення здорового функціонування родини. Збереження та підтримка здорових відносин між членами родини є дуже важливим аспектом для забезпечення сталості та міцності сім'ї.

Одним з ключових факторів збереження здорових відносин є ефективна комунікація між членами родини. Кожен з членів сім'ї повинен у першу чергу

знати і розуміти свої потреби й вміти їх екологічно доносити оточуючим, а також бути готовим слухати й сприймати погляди та потреби інших людей. Іншим важливим аспектом збереження здорових відносин в сім'ї є взаємна підтримка та допомога. Це може містити різноманітні форми підтримки, такі як емоційна підтримка, практична допомога та спільні дії. Також важливо визнати та прийняти, що кожен член сім'ї має власні індивідуальні потреби, погляди та цінності. Прийняття різноманітності та повага до цих потреб та цінностей можуть допомогти зберегти здорові відносини в сім'ї [45].

Отже, на сталість та міцність сім'ї значний вплив мають: взаємна повага; спілкування (регулярне спілкуватися, вміння ділитися своїми думками та почуттями); толерантність (сім'я толерантна до різних думок, ідей та поведінки членів сім'ї); підтримка; взаємна допомога; відповідальність та відкритість до змін. Це дозволить їй успішно функціонувати в різних ситуаціях та подолати життєві труднощі.

У соціальній психології існує уявлення про сім'ю як первинну групу, яка будується на емоційних зв'язках та емоційному залученні її членів у справи групи, що сприяє високому рівню емоційної єдності її учасників. Вона виконує регулюючу функцію відносин між людьми. На основі наявних у суспільстві соціальних норм та культурних зразків формує еталони уявлень про те, яким повинен бути чоловік і дружина, батько і мати стосовно дітей тощо [29].

З точки зору соціально-психологічного підходу сім'я є соціальною групою, яка об'єднана спільною діяльністю, міжособистісними відносинами, які виявляються в любові, прихильності, інтимності й відповідає нормам і цінностям даного суспільства. Згідно з цим підходом кожен член сім'ї є унікальною та індивідуальною особистістю й водночас частиною сімейної групи [9]. У цьому підході віддається увага тому, як індивідуальні члени родини сприймають та інтерпретують свої взаємини з іншими членами родини, а також тому, як ці взаємини впливають на психологічний стан та поведінку кожного індивіда. У соціально-психологічному підході, вивчення

сімейних взаємин базується на таких поняттях, як роль, статус, комунікація, взаємодія.

Інший психологічний підхід до вивчення сім'ї - це підхід взаємодії батьків та дитини. Серед представників цього підходу можна виділити Д.Боулбі, В. Сеймура та Д. Сігела, Д.Боулбі, А. Адлера. Т.Цуркан, М. Ейнсворт. Цей підхід зосереджується на вивченні взаємодії між батьками та дітьми й впливів цієї взаємодії на психологічний розвиток дітей. Цей підхід допомагає розкрити різні аспекти взаємодії між батьками та дітьми, такі як комунікація, емоційна підтримка, контроль та виховання. Д.Боулбі вважав, що на основі прив'язаності між батьками та дітьми формується психічний комфорт та стійкість особистості. Він також досліджував, як взаємодія батьків з дітьми впливає на формування внутрішньої моделі світу в дитини.

М. Ейнсворт займалася дослідженням зв'язку між розвитком дитини та її прив'язаністю до батьків. А. Адлер розглядав взаємодію батьків та дітей з точки зору розвитку особистості дитини.

Ю. Габлер розробив концепцію «родинної системи», в якій стверджує, що здорова взаємодія в сім'ї залежить від того, наскільки гнучкою є система сімейних відносин та як ефективно вона вирішує конфлікти [34].

Варто зауважити, що роль батьків у житті дитини у перші роки її життя надзвичайно важлива. У цей період формуються фізичний, психічний та соціальний розвиток дитини, який визначається взаємодією з батьками та іншими дорослими. Батьки є головними джерелами пізнання та розвитку для дитини. Крім того, батьки грають важливу роль у формуванні психологічного клімату в родині, який має суттєвий вплив на емоційний стан дитини. Якщо дитина виростає в атмосфері любові, турботи та підтримки, то вона виростає більш емоційно стабільною та здатною до адаптації до різних життєвих ситуацій. Навпаки, якщо в родині панує конфліктна атмосфера, це може призвести до розвитку психологічних проблем у дитини, таких як страх, тривога, депресія та інші.

Д.Боулбі та М.Ейнсворт довели, що надійна та особиста взаємодія з батьками сприяє формуванню у дитини безпеки й впевненості.

Е. Росс виявила, що діти, які мають близькі стосунки з батьками, легше адаптуються до життєвих труднощів та стресових ситуацій.

Дослідження показують, що батьки, які надають своїй дитині підтримку, любов та допомогу в розвитку, сприяють позитивному розвитку дитини. Такі діти зазвичай мають вищу самооцінку, кращі соціальні навички та менші проблеми з поведінкою. З іншого боку, дослідження також показують, що батьки можуть мати негативний вплив на розвиток дитини, якщо вони надають їй недостатньо уваги, не проявляють зацікавленості в її житті або навіть здійснюють фізичне насильство або емоційне насильство [41].

Отже, у наукових підходах сім'я розглядається як соціальний інститут, мала група та система відносин. Представники напрямку психології бачать сім'ю як внутрішню систему, яка має свої механізми, проблемами, самопочуття, поведінку. Соціологи розглядають її як соціальний інститут, тобто дивляться на неї із «зовнішнього боку», коли фахівці соціальної роботи вивчають під кутом комплексного підходу.

Цікавим також є визначення терміну «сім'я» О. Столярчук. Вона описує її як «малу соціальну групу, найважливішу форму організації особистого побуту, засновану на подружньому союзі та родинних зв'язках, тобто відносинах між чоловіком і дружиною, батьками та дітьми, братами й сестрами, іншими родичами, що живуть разом і формують спільне господарство на основі єдиного сімейного бюджету» [4].

Н. Смелз також зазначає, що сім'я «заснована на кровній спорідненості, шлюбі чи усиновленні об'єднання людей, пов'язаних спільністю побуту та взаємною відповідальністю за виховання дітей» [12, с. 44].

Ф. Фомін дає визначення сім'ї як «складного соціокультурного явища, що ґрунтується на шлюбному союзі між чоловіком та жінкою, в якому відбувається матеріальне, духовне та душевне єднання чоловічого та жіночого начал, народження і виховання нового покоління» [17, с.45]. З цього

трактування феномену сім'ї бачимо, що діти є тим важливим елементом, який надає сім'ї глибинного сенсу й природного призначення.

Сім'я відрізняється від інших соціальних груп тим, що вбачає:

- шлюбні або родинні зв'язки між її членами;
- інтимно-особистісні стосунки;
- взаємну моральну відповідальність;
- максимальний ступінь неофіційності родинних контактів;
- довічну приналежність до сімейної групи;
- підвищену емоційну значущість сімейних стосунків;
- особливі психологічні, етичні й правові відносини;
- спільний побут [8].

В основі сім'ї зазвичай покладено шлюбні стосунки, тому ці поняття тісно пов'язані. Під шлюбом варто розуміти – укладений та суспільно зареєстрований союз двох людей з метою створення та підтримання родинних взаємин.

Також у науковій літературі вирує трактування шлюбу як форми стосунків між чоловіком і дружиною, що історично змінюється і через яку суспільство упорядковує і санкціонує їх статеве життя, а також вбачає їх подружні та батьківські права і обов'язки [15].

Аналізуючи структуру сім'ї, бачимо, що вона розкривається у підсистемах. Зазвичай типова родина складається з таких підсистем: підсистема подружжя (чоловік та дружина), підсистема батьків (тато та мама), підсистема дітей (донька, син).

Сім'ю можна характеризувати також із позиції її меж, де під родинною межею варто розуміти взаємостосунки між сім'єю та соціальним оточенням. Межі можуть бути внутрішніми та зовнішніми, тобто між підсистемами членів сім'ї та сім'єю й суспільством. Таким чином, межі регулюють відносини між підсистемами та зовнішнім оточенням.

Соціально-рольовий підхід зосереджується на вивченні ролей, які виконують члени сім'ї, та їх взаємодії, що базується на прийнятих у

суспільстві нормах та цінностях. Сімейні ролі можуть включати батьківські, дитячі, подружні та родинні ролі. Соціально-рольовий підхід розглядає сімейну динаміку як процес взаємодії між ролями, які виконують члени сім'ї. Цей підхід також розглядає вплив соціальної ситуації на сімейну динаміку, де соціальна ситуація містить соціально-економічний статус сім'ї, культурні та історичні фактори, а також політичну та правову систему суспільства [28].

О. Столярчук пише, що на успішність взаємодії родинних підсистем значною мірою впливають сімейні ролі. Сімейну роль пояснює як «сукупність прав і обов'язків члена родини, а також принципи його взаємодії в сім'ї та соціумі» [29].

Виокремлює наступні сімейні ролі: подружні (чоловік, дружина), батьківсько-дитячі (мама, батько, син, дочка), сиблінгові (сестра, брат), опосередковані (свекор, свекруха, теща, тесть) та кровної спорідненості (бабуся, дідусь, дядько, тітка). Також виокремлює функціональні сімейні ролі: господар/господиня, вихователь, годувальник, організатор. Функціональні ролі мають умовний характер, оскільки можуть виконуватися декількома членами родини. Наукова діячка також пише про неформальні сімейні ролі, які часто несуть відбиток особистості-носія. Для прикладу, роль психотерапевта, організатор сімейного відпочинку, «збитошника», няні тощо [7].

В. Сатир виокремлює наступні деструктивні ролі: обвинувач, миротворець, розраховуючий, відволікаючий [38].

В. Панок виділяє основні ролі в сім'ї: «відповідальний за матеріальне забезпечення сім'ї; господар-господарка; відповідальний за догляд немовляти; сексуальний партнер; організатор розваг; організатор сімейної субкультури (сімейні традиції); відповідальний за підтримку родинних зв'язків; «психотерапевт» сім'ї» [28].

Дослідник зазначає, що у традиційній сім'ї ролі подружжя закріплюються відповідно до їх статті: жінка виконує роль матері й

господарки, чоловік відповідає за матеріальне забезпечення й сексуальні стосунки, коли в егалітарній сім'ї ролі розподіляються порівну [16].

Для жінки сім'я має важливе значення. Жінка як і будь-яка інша людина має природно закладені потреби, які забезпечують її фізичне та психологічного благополуччя та є важливим елементом її задоволеності життям. За пірамідою потреб Маслоу головними потребами є: фізіологічні потреби (пов'язані з виживанням, матеріальна забезпеченість), потреба у безпеці (почуття захищеності, фінансової стабільності), соціальні потреби (взаємодія з іншими людьми, почуття приналежності та любові, прив'язаність до групи), потреба в самопізнанні та повазі (повага до самого себе, потреба в самореалізації, самовдосконаленні та розвитку) та потреба в самореалізації [6].

Всі ці потреби вона реалізовує за допомогою сім'ї, тому сім'я у житті жінки є однією з найважливіших інституцій. Вона забезпечує жінку почуттям приналежності, безпеки, захисту та підтримки.

Значення сім'ї в житті жінки:

- сім'я – це місце, де вона може безпечно реалізувати свій материнський інстинкт до продовження роду;
- сім'я дає почуття приналежності до групи, відчуття, що вона належить до чогось більшого;
- сім'я є місцем, де вона може відчувати себе захищеною та безпечною, любленою, цінною та захищеною, що створює відчуття спокою та впевненості;
- сім'я надає їй підтримку в складних життєвих ситуаціях;
- сім'я є місцем навчання, де вона вчиться емоційній та інтелектуальній співпраці, спілкуванню, соціальному поведженню, розв'язанню проблем та багатьом іншим навичкам. Результати психологічних досліджень показують, що сім'я є однією з пріоритетних цінностей у системі ціннісних орієнтацій жінок.

Роль жінки у сім'ї є дуже важливою і має багато аспектів. Основні з них:



1. Материнство: жінка єдина, хто може виносити і народити дитину. Тому вона відіграє ключову роль у вихованні дітей, формуванні їх особистості та характеру.

2. Домогосподарство: жінка забезпечує затишок у домі, доглядає за дітьми, готує їжу, працює по господарству.

3. Підтримка: жінка підтримує чоловіка у важкі моменти, радіє разом з ним у щасливі.

4. Виховання: жінка передає свої знання та досвід наступному поколінню, формує цінності та переконання своїх дітей.

5. Економічна діяльність: маючи бажання жінка може працювати за межами дому, забезпечуючи матеріальну підтримку сім'ї, коли це не зашкодить їй, її дітям і чоловіку.

Узагальнюючи, жінка є серцем сім'ї, яке забезпечує гармонію та злагоду в домі. Саме сімейно-шлюбні стосунки забезпечують задоволення багатьох особистісних потреб жінки, зокрема потреби у материнстві, любові, прийнятті, турботі, приналежності, спілкуванні, безпеці, захисті тощо.

## 1.2. Теоретичний аналіз дослідження гендерно-рольового конфлікту.

У процесі життя людина здобуває нові знання, навички, пізнає дійсність, опановує різні соціальні ролі. Цей процес називається соціалізацією особистості. Американський соціолог Дж. Мід пише, що метою соціалізації людини є становлення особистості, яка була б здатна адаптуватися до умов, що постійно змінюються та реалізувати себе в цих умовах. Важливою умовою соціалізації людини є прийняття соціальних ролей та суспільного досвіду. Для гармонійного та щасливого життя важливою навичкою є рольова компетентність людини, як здатність ефективно володіти психологічними ролями, виступати повноправним суб'єктом цих ролей, включати рольову поведінку в процес власної життєдіяльності [1].

Людина протягом життя та його обставин засвоює велику кількість ролей:

- за сферами діяльності (професійні, сімейні);
- за рівнем попередньої заданості (конвенційні та міжособові);
- за рівнем активності особистості (аскриптивні, досяжні);
- за ступенем їх участі в житті людини (ситуативні та життєві).

На засвоєння людиною ролей значний вплив має наявність знань про неї, очікування, приписи та вимоги, важливість її для самої людини, тобто когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти [6].

В. Кравець пише про гендерно-рольову соціалізацію. За його вченням гендерно-рольовою соціалізацією передбачено засвоєння людиною гендерних ролей, суспільних очікувань щодо цих ролей, а також її особистісний розвиток, який відповідає певним гендерним ролям [9].

Розглянемо детальніше трактування поняття терміну «гендерні ролі». Р. Парк дає трактування гендерних ролей як зразків поведінки жінок і чоловіків, які ґрунтуються на традиційних уявленнях та очікуваннях, пов'язаних з їх статтю [7]. Тому до індивіда висувають певні вимоги та очікування щодо його поведінки згідно з певною гендерною роллю.

У працях М. Ткалича бачимо трактування гендерних ролей як «набору очікуваних зразків, норм поведінки для чоловіків та жінок; вид соціальних ролей, що є нормативними висловлюють певні соціальні очікування, проявляються у поведінці; це соціальний прояв гендерної ідентичності індивіда» [2, с.56].

М. Москаленко пояснює гендерну роль як систему суспільних вимог і очікувань щодо особистісних якостей та поведінки людини, яка має свою форму в кожній культурі.

За останніми дослідженнями у суспільстві виокремлюють наступні норми чоловічої гендерної ролі:

- успішність (статусність);
- особистісна стійкість (розумова й емоційна твердість);
- фізична сила;
- можливість швидко розв'язувати проблеми;
- маскулінність [2].

За дослідженнями Д. Нельсона нормами жіночої гендерної ролі є:

- основна сфера самореалізація жінки - материнство;
- прагнення жінки бути хорошою господинею;
- її орієнтація на піклування;
- орієнтація на сферу взаєностосунків;
- приваблива зовнішність» [45, с.35].

Бачимо, що традиційно норми жіночої ролі розглядають через призму сімейних ролей. Однак в сучасному суспільстві спостерігаємо, що жінки дедалі більше вимагають своїх прав на рівність та самостійність у всіх сферах життя, відчують себе більш вільними вибирати свої ролі, відмовляються від традиційного підпорядкування чоловікам, звертають увагу на своє здоров'я та догляд за собою.

Це говорить про те, що для сучасної жінки характерно поєднувати в собі різні ролі та виконувати наступні функції:

- роль матері, яка орієнтована на народження та виховання своїх дітей;
- роль хорошої дружини, яка активно працює над гармонійними стосунками із своїм чоловіком;
- роль домогосподині та берегині домашнього вогнища;
- роль ефективного працівника.

Гендерні ролі формуються під впливом багатьох умов і чинників. М. Ткалич зазначає, що в основі гендерної ролі лежать стереотипи фемінності та маскулінності. Людина їх опановує протягом усього життя й цей процес має свої закономірності та суперечності. Вони мають тенденцію змінюватися з часом та різнитися в залежності від культури суспільства.

Отже, бачимо, що у процесі гендерно-рольової соціалізації людина засвоює суспільні очікування щодо гендерних ролей, здійснює власне формування психологічних ролей (соціальних, особистісних, міжособистісних, життєвих).

А. Свенцицький звертав увагу на те, що людина не може відповідати тій чи іншій ролі згідно зі зразком, оскільки між рольовими очікуваннями й рольовою поведінкою людини є її характер, а тому поведінка кожної людини є унікальною властивою тільки їй.

Аналіз психологічних досліджень показують, що у процесі рольової соціалізації чоловіків і жінок досить часто виникають значні труднощі. Ці труднощі пов'язані з тим, що людина зіштовхується з великою кількістю стереотипів гендерно-рольової поведінки, рольовий репертуар розширився, гендерна ідентичність та образ «Я» людини суперечать загальноприйнятим стандартам гендерно-рольової поведінки тощо. Все це спровокувало виникнення гендерно-рольового конфлікту у чоловіків та жінок.

Вивченню гендерно-рольових конфліктів, множинності ролей присвятили свої праці ряд дослідників, зокрема В.Москаленко, К. Кромбергер, О.Ніл, Т.Титаренко, Д.Мід, І.Фураго, М.Ткалич, Х.Світінг, О. Донченко, К.Хант, А.Мудрик, О.Чуйко, Н.Куравська тощо. Вони досліджували зміст та

особливості прояву гендерно-рольового конфлікту людини, вплив на різні ситуації, сфери життєдіяльності та психологічне благополуччя людини.

К. Кромбергер зосередилась на дослідженні гендерних ролей в родині та їх впливу на психологічне здоров'я людини. Д. Мід досліджував гендерні ролі та міжособистісні відносини в рамках соціальних систем. І. Фураго вивчає проблеми гендерних ролей та конфліктів у стосунках між чоловіками та жінками в сучасному суспільстві.

Розглянемо детальніше їхні наукові напрацювання.

Згідно з О. Чуйко, гендерно-рольовий конфлікт виникає тоді, коли соціальні очікування та ролі, пов'язані зі статевою приналежністю, не відповідають особистісним потребам та прагненням людини. Це може призводити до внутрішнього конфлікту та дискомфорту, а також до проблем у взаєминах з іншими людьми, зокрема у міжособистісних стосунках. О.Чуйко підкреслює важливість вивчення гендерно-рольових конфліктів як соціальної проблеми, а також необхідність створення умов для розвитку індивідуальної самовизначеності та вільного вибору ролей у суспільстві.

Н. Куравська визначає гендерно-рольовий конфлікт як негативну взаємодію між різними ролями, які визначаються статевою приналежністю і суспільними очікуваннями, а також відчуття розколу між вимогами суспільства і власними бажаннями та можливостями людини. Гендерно-рольовий конфлікт може виникати в різних сферах життя, включаючи сімейні, професійні, соціальні, а також особисті відносини. Цей конфлікт може призвести до стресу, погіршення психічного та фізичного здоров'я, а також проблем у взаєминах з іншими людьми [18].

О. Ніл визначає гендерно-рольовий конфлікт як «психологічний стан, що з'являється в ситуаціях, коли ригідні, сексистські або вузькі гендерні ролі чинять негативний вплив на людину і тих, хто з ним контактує» [15].

А. Мудрик розглядає гендерно-рольовий конфлікт як «розбіжність між суспільними стереотипами гендерної ролі (тобто традиційними уявленнями про гендерну роль) і реальними потребами людини»[6]. Наприклад, є

стереотип, згідно з яким чоловіки повинні проявляти низьку емоційність і самі поратись з власними емоційними проблемами, навіть тоді, коли відчують та потребують підтримки в цьому зі сторони. Таким чином виникає гендерно-рольовий конфлікт через суперечність між нормативними уявленнями про характеристики та особливості поведінки чоловіків і неможливістю або його небажанням відповідати цим уявленням-вимогам [6].

Трактування феномену гендерно-рольового конфлікту Х. Світінга та А. Мудрика збігаються, оскільки перший пояснює цей феномен як «неузгодженість традиційної статевої поведінки і потреб особистості» [9].

Е. Еден під рольовим конфліктом розуміє наявність труднощів у особистості при комбінуванні ролей [12].

Т. Титаренко пояснює гендерно-рольовий конфлікт як виникнення ситуації, у якій людина зіштовхується з рольовими очікуваннями щодо неї та відсутністю можливості виконувати рольові вимоги [22].

Дослідженням властивостей гендерно-рольового конфлікту займались О.Донченко, П.Горностаї, Л.Лейт та Е.Гросс тощо.

О.Донченко пише, що в основі гендерно-рольового конфлікту лежить суперечність [4]. Аналіз наукових праць Л. Лейта та Е.Гросса дозволив дійти до висновку, що гендерно-рольові конфлікти виникають з суперечності між трьома групами факторів:

- а) організаційними (рольові приписи, чи соціально задані рольові позиції);
- б) міжособистісними (стиль взаємодії, взаємні рольові очікування);
- в) особистісними (мотиви, цінності, побоювання, Я-концепція) [16].

Також наукові дослідження показують, що гендерно-рольовий конфлікт може бути зовнішнім та внутрішнім й має тенденцію переходити з одного в інший. Наприклад, піддаючись груповому тиску і змінюючи свою рольову поведінку на соціально бажану та прийнятну в суспільстві людина відчуває внутрішній конфлікт. У той момент коли людина вирішує слідувати власним

бажанням, потребам, виконувати ролі узгоджені з власною Я-концепцією й скидає з себе небажані ролі, то конфлікт переходить у зовнішній.

В. Горностай зазначає, що гендерно-рольові конфлікти виникають на міжособистому та внутрішньоособистісному рівнях. На внутрішньо особистісному рівні може мати два типи: внутрішньорольовий та міжрольовий. Перший полягає в розбіжності розуміння себе і своєї ролі: «Я» і «Роль». Міжрольовий конфлікт проявляється у неможливості поєднувати декілька ролей [5]. Внутрішньоособистісні гендерні конфлікти спочатку розглядалися як «рольовий конфлікт жінки, що працює», «робочо-сімейний конфлікт», мотиваційний конфлікт «страху успіху».

П. Горностай також описує ситуації, які сприяють виникненню рольового конфлікту:

1. Несумісність різних ролей. Ці ситуації характеризуються виникненням труднощів у одночасному виконанні декількох ролей. Це пов'язано з тим, що одні ролі ускладнюють виконання других. Наприклад поєднання сімейних та професійних ролей.

2. Суперечності між рольовими очікуваннями різних людей. Тобто буває, що вимоги до виконання однієї ролі та уявлення про неї у двох людей не збігається. Наприклад, різне уявлення про роль жінки у чоловіка і самої жінки викликає суперечності й провокує гендерно-рольовий конфлікт.

3. Суперечності між роллю, яку необхідно виконувати, і рольовою Я-концепцією особистості. Це ситуації коли роль, яку людина виконує не відповідає її уявленням про цю роль, а також відсутнє уявлення про себе як суб'єкта ролі.

4. Суперечності між рольовою поведінкою і рольовими очікуваннями. Уявлення про роль впливає на рольову поведінку індивіда, однак це уявлення може не відповідати уявленню іншої людини у результаті виникає конфлікт [2].

Ще однією важливою причиною виникнення гендерно-рольового конфлікту є те, що у суспільстві існують уявлення про ту чи іншу роль та на

основі цього формуються очікування до поведінки людини згідно з цією роллю.

Е. Гросс з'ясував, що інтенсивність гендерно-рольового конфлікту залежить від:

- ступеня несумісності різних очікувань;
- рівня жорсткості відповідних вимог;
- особистісних характеристик суб'єкта, його ставлення до рольових очікувань [8].

М.Ляшко запевняє, що найчастіше гендерно-рольовий конфлікт провокують гендерні стереотипи щодо рольової поведінки. Тому розглянемо детальніше сутність та різновиди гендерних стереотипів щодо рольової поведінки.

Р. Берк зауважує, що гендерні стереотипи - це шаблони думок, оцінок та поведінки, які зафіксовуються у підсвідомих структурах людської психіки, та важко витісняються. Загалом стереотипи щодо рольової поведінки приписують людям на основі їхньої статі, певних психологічних властивостей, традиційного, виду заняття та сфери роботи. Спостерігаємо чіткі відмінності у гендерних стереотипах щодо рольової поведінки, де жінці належать сімейні ролі, а чоловікові професійні [20].

Розглянемо гендерно-рольовий конфлікт, який виникає у результаті стереотипних уявлень щодо фемінності-маскулінності. Існує стереотип, що чоловіки повинні демонструвати емоційну стійкість й самотужки подолати негативні емоційні стани, однак деякі чоловіки, згідно з психофізіологічним розвитком, потребують сторонньої допомоги. Таким чином чоловік, який слідуватиме стереотипному уявленню відчуватиме внутрішній гендерно-рольовий конфлікт, коли керуватиметься реальними потребами в емоційних проявах і психологічній підтримці ризикує відчути зовнішній гендерно-рольовий конфлікт з найближчим оточенням, яке може вважати його недостатньо мужнім. Таким чином, чоловік постійно відчуває на собі тиск цього та постійно перебуває в стані гендерно-рольового стресу.



До гендерних стереотипних уявлень, які призводять до гендерно-рольового конфлікту у жінок належать: уявлення про те, що у жінок менші професійні можливості, вони володіють нижчими лідерськими здібностями, домашнім господарством повинна займатись лише жінка [5].

Отже, гендерно-рольовий конфлікт є однією з ключових проблем, з якими стикаються люди в сучасному суспільстві, тому потребує уваги для пошуку ефективних шляхів його подолання. Він виникає через значні суперечності між гендерними ролями, гендерною ідентичністю та соціальними очікуваннями до стандартів гендерних ролей особистості.

### 1.3 Вплив гендерно-рольового конфлікту у жінки на сімейно-шлюбні стосунки.

Проблема гендерно-рольового конфлікту у жінок привернула увагу великої кількості науковців, зокрема: О.Марценюк, А.Касьяна, О.Чуйко, Н.Куравська, Р.Хайме, К.Хорні, І. Фураго, К. Кромбергер, С.Бем, О.Амплеєва, Л.Уокер тощо.

З моменту виникнення феміністичного руху у другій половині ХІХ-ст. рольовий репертуар жінки значно розширився і трансформувався. У наш час, жінка має можливість реалізуватись не тільки у сім'ї, але й у кар'єрі та суспільстві. Разом з можливостями виникли й проблеми. Жінки часто відчувають гендерно-рольовий конфлікт, що зв'язаний з гендерними упередженнями, стереотипним розподілом ролей у сім'ї, відсутністю балансу між роботою та іншими сферами життя у жінки, що має сім'ю і дітей. Розбалансованість «роботи-життя» та незбіг між ідеальним (бажаним) розподілом ролей і дійсністю провокують у жінки стан емоційного вигорання, часте почуття провини перед близькими, незадоволеність собою та світом, подвійне навантаження тощо, що не може не позначитись на її взаємостосунках у сім'ї.

Гендерно-рольовий конфлікт у жінок виникає тоді, коли існуючі соціальні стереотипи та очікування щодо ролі жінки в суспільстві суперечать її особистим потребам та бажанням. Такі конфлікти можуть виникати на різних рівнях життя жінки - в сім'ї, на роботі, в суспільстві загалом. Гендерно-рольовий конфлікт у жінки у соціально-психологічній літературі називають «рольовим конфліктом працюючої жінки». А. Скарбро пояснює його наступним чином: «внутрішній конфлікт, який виникає внаслідок великої кількості соціальних ролей, які доводиться виконувати жінці, і браку фізичних ресурсів для повноцінного їх виконання» [6]. Також бачимо пояснення рольового конфлікту жінки як «комплексу суб'єктивних негативних переживань, що виникають при негативній оцінці жінкою своєї здатності справлятися з суміщенням ролей у професійній і сімейній сферах» [8].

О. Амплєєва зазначає, що до гендерно-рольового конфлікту більше схильні ті жінки, які мають підвищене почуття відповідальності, високий рівень домагань та патріархальні установки стосовно сім'ї у поєднанні з вираженим прагненням до професійної самореалізації. Імовірність гендерно-рольових конфліктів коли людина діє всупереч своїм бажанням і потребам, тобто підпорядковує свою поведінку традиційним нормативним моделям в рамках чоловічої й жіночої ролі.

Сьогодні більшість жінок прагнуть до створення балансу між кар'єрою та сімейним життям.

Якщо раніше головними функціями жінки були функції дружини й матері, то зараз з'являються нові функції: учасник суспільного виробництва і соціальний індивід. На сьогодні нові функції поки що не інтегрувались в життя жінки, що мають негативний відбиток на її фізичне та психологічний добробут, а також на добробут її сім'ї.

У 2021 році в Україні було проведено дослідження «Гендерні ролі та відносини в сім'ї в Україні». За результатами дослідження з'ясовано, що понад 60% родин мають традиційний розподіл ролей в сім'ях. Тобто в Україні велика кількість жінок займаються домашніми справами, а чоловіки в основному працюють поза домом. Водночас більшість опитаних жінок відчують дисбаланс між роботою вдома та на роботі, а також відчують більше відповідальності за дітей та сім'ю в цілому. Дослідження також показують, що багато жінок мають низький рівень самооцінки та відчують стрес внаслідок спроб збалансувати кар'єру та сімейне життя [16].

Отже, бачимо, що багато українських сімей мають традиційний характер, згідно з їх гендерними установками, всі господарські обов'язки строго поділяються на жіночі та чоловічі (жіночих обов'язків більше). Практика показує, що велика частина жінок в таких сім'ях виконують традиційно чоловічі ролі, котрі пов'язані з відповідальністю за життя та забезпечення родини [1, с.77]. Таким чином, змінюється роль жінки у родині. Жінка змушена брати на себе роль лідера у сім'ї, а це є додатковим

навантаженням на неї. Відбуваються зміни тільки у професійній ролі жінки, коли сімейні ролі залишилися незмінними. Жінка виконує різні соціальні ролі (шлюбну, батьківську, домогосподарську та професійну). Така жінка, як правило, зазнає численних перевантажень. До того ж виконувати нею ролі частіше є несумісними, що також призводить до виникнення рольового конфлікту.

Жінка, яка працює на роботі виконує одночасно декілька ролей, зокрема дружини, господарки будинку, матері, колеги, професіонала. Окремої уваги варто надати ролі жінки, оскільки вимоги цієї ролі можуть включати частково вимоги попередніх, а тому призводить до стресового стану. Жінкам доводиться розподіляти свій час, сили, ресурси між великою кількістю ролей: «народженням та вихованням дітей (я – мати), подружніми обов'язками (я – дружина), стосунками з батьками та сім'єю (я – дочка, сестра), бажанням професійного розвитку та кар'єрою (я – професіонал), власне своїм «Я» (я – особистість)» [7].

Догляд за собою є важливим аспектом життя жінок, що має позитивний вплив на їх самопочуття, настрій та соціальну взаємодію. Цей процес також потребує часу. Було проведено декілька досліджень, щоб виявити час, який жінці потрібен для догляду за собою. Наприклад, у 2018 році компанія YouGov провела опитування в Україні, щоб з'ясувати час, який вони витрачають на різні аспекти догляду за собою. Згідно з дослідженням, середньою кількістю часу, який жінки в Україні витрачають на догляд за собою, є 1-2 години на день. Більшість опитаних (36%) заявили, що вони витрачають на це менше ніж годину на день, 33% жінок витрачають на це від 1 до 2 годин на день, а 23% жінок витрачають на це від 2 до 3 годин на день. Ще 5% жінок відповіли, що вони витрачають на догляд за собою понад 3 години на день, а 3% відповіли, що не приділяють уваги цьому аспекту [2].

Жінки, які виконують багато ролей (матері, дружини, працівниці, доньки, сестри тощо), можуть стикатися зі зменшенням часу для самого себе, збільшенням стресу та втоми. Крім того, жінки частіше відмовляються від

своїх особистих потреб на користь інших ролей, що також може викликати гендерно-рольовий конфлікт.

У своїх роботах І.Фураго звертає увагу на те, що сучасні українські жінки часто мають проблеми зі збереженням своєї ідентичності й відчуттям власної цінності у контексті традиційних гендерних ролей, що накладаються на них суспільством. Він також досліджує проблему гендерних конфліктів у сім'ї, особливо в контексті ролі жінки-матері. Він зазначає, що багато жінок часто переживають невизнання та втомлюються від постійного балансування між родинними обов'язками та кар'єрним розвитком.

К. Кромбергер проводить дослідження в галузі сімейних взаємин та досліджує, як розподіл ролей в родині впливає на самооцінку та здоров'я жінок і чоловіків. Вона звертає увагу на те, що традиційний розподіл ролей, коли чоловік займається заробітками, а жінка відповідає за дім та дітей, може привести до психологічних проблем. Зокрема, жінки, які виконують виключно роль домогосподарки, частіше стикаються з відчуттям неповноцінності та незадоволенням своїм життям. Вона рекомендує родинам розподіляти ролі в родині на основі інтересів та здібностей кожного з партнерів, а також активно залучати батьків до виховання дітей, щоб уникнути психологічної навантаженості на жінок.

Конфлікт «дім-робота»- це конфлікт між вимогами професійної діяльності й вимогами родинного життя, який виникає в ситуації, коли жінка має одночасно виконувати обов'язки на роботі та дома. Цей конфлікт може бути двох типів:

- конфлікт «робота-дім», коли пріоритет має професійна діяльність;
- конфлікт «дім-робота», коли пріоритет має сімейне життя.

Конфлікт «дім-робота» жінки можуть відчувати, коли вони не можуть виконувати обов'язки на роботі, через те, що потрібно виконати домашні завдання, або на домашньому фронті виникає надзвичайна ситуація, коли потрібно присвятити більше часу родині. З іншого боку, довга відсутність на

роботі може призвести до зниження кар'єрних можливостей і до зменшення доходу.

Жінка може відчувати «синдром супер-жінки», прагнути мати в житті все і чудово виконувати всі свої обов'язки. Коли це не виходить, то виникає почуття провини, яке проявляється у багатьох сферах: щодо чоловіка, дітей, роботи, самої себе. Це почуття викликає компенсаторну поведінку, за яким стоїть глибока потреба виправдати ситуацію.

У таких випадках жінка у ставленні до дітей прагне компенсувати провину великою кількістю покупок дитині іграшок тощо, виконанні забаганок, надмірне занепокоєння фізичним самопочуттям дитини, надмірна опіка, бажання вберегти дитину від будь-яких неприємностей, або надмірна поблажливість, що розвиває у дитини тривожність, несамостійність, невміння приймати рішення. Деструктивність цього конфлікту полягає також у тому, що діти схильні використовувати цю ситуацію у своїх цілях, щоб керувати поведінкою матері.

У відносинах з чоловіком почуття провини проявляється в тому, що жінка бере на себе більшу частину домашньої роботи і відчувається винною, якщо щось не виходить, прагнучи компенсувати свою невідповідність ідеальному образу «господині дому», а це ускладнює можливість побачити проблему та змінити її.

У ставленні до роботи почуття провини проявляється у відмові від професійних здобутків та кар'єри, наприклад жінка не вживає дій, які допоможуть їй просунутися вгору по службових сходах.

Відносно себе жінка відчуває провину перед сім'єю, коли витрачає час на себе. Синдром самопожертви є досить поширеним серед жінок і полягає в тому, що вони почувають себе винними через те, що приділяють час своїм потребам і бажанням, а не сімейним обов'язкам. Жінки, які стикаються з цим синдромом, часто ставлять потреби й бажання інших людей, зокрема своєї сім'ї, на перше місце, незалежно від того, як вони почуваються і що

потребують самі. Це може призвести до виснаження, депресії та інших проблем здоров'я [5].

Отже, конфлікт «дім-робота» може впливати на сімейно-шлюбні стосунки, оскільки він може призвести до перевантаження жінки, яка повинна одночасно виконувати господарські обов'язки та мати кар'єру. Це може призвести до зниження якості життя в сім'ї, зростання напруги та конфліктів між партнерами.

Одним з рішень цього конфлікту може бути розподіл обов'язків у сім'ї. Важливо, щоб члени сім'ї знаходили компроміс та знаходили оптимальний спосіб розподілу ролей та обов'язків, який задовольняє всіх учасників. Також можна розглядати варіанти, які дозволяють зменшити кількість обов'язків в домашньому господарстві, наприклад, шляхом найняття допоміжного персоналу, використання технологій та ін.

Відома психолог і дослідниця гендерних питань М.Хорнер у своїх дослідженнях говорить про внутрішній конфлікт боязні успіху у жінок. Вона стверджує, що жінки часто стикаються з внутрішнім конфліктом, коли досягнення успіху асоціюється з втратою жіночності, значущих відносин і можливим соціальним відторгненням. Жінки можуть боятися, що досягнення успіху позначиться на їхньому відношенні з родиною, друзями та колегами, а також призведе до ізоляваності від решти суспільства. Це може змушувати жінок утримуватися від зусиль для досягнення своїх цілей і затримувати їх професійний та особистий розвиток.

Гендерно-рольовий конфлікт у жінок «Страх успіху» може мати вплив на сімейні стосунки, оскільки жінки, які стикаються з цим конфліктом, можуть відчувати себе віддаленими від своїх партнерів або сімейних членів. Наприклад, якщо жінка боїться успіху в професійній сфері, вона може утримуватися від розвитку кар'єри, що може призвести до нерозуміння з боку чоловіка, який очікує, що вона буде працювати й заробляти гроші для сім'ї.

Жінки, які стикаються з конфліктом «Страх успіху» відчувають внутрішній дискомфорт і стрес, що також може впливати на їхні стосунки з партнерами та іншими сімейними членами [6].

Науковці, які займалися вивченням сімейних стосунків наголошують, що гендерно-рольові конфлікти спричинені розподілом ролей між чоловіком і дружиною. Важливо зауважити, що в що процес розподілу ролей в сім'ї передбачає не тільки сам розподіл ролей, а й погодженість схвалення такого розподілу подружжям. Уявлення чоловіків і жінок щодо розподілу ролей різняться. Чоловіки надають перевагу традиційному розподілу жіночих і чоловічих ролей. Вони схильні до традиційного типу сімейних відносин у побуті (дружина виконує більший обсяг домашніх робіт, а якщо чоловік їй і допомагає, то тільки виконуючи традиційно «чоловічі справи»). Жінки надають перевагу егалітарному типові розподілу ролей в сім'ї, при якому сімейні обов'язки діляться порівну між чоловіком і дружиною або розподіляються залежно від ситуації, що склалася. Тобто основну частину домашніх справ бере на себе той член сім'ї, у кого більше вільного часу.

Отже, важливо забезпечити такий розподіл ролей між чоловіками та жінками, щоб зберігати баланс між різними ролями та мати достатньо часу та можливостей для самореалізації.

Жінки, які постійно знаходяться в конфліктній ситуації «дім-робота» відчувають труднощі не тільки в особистісній та професійній самореалізації, а й у загальній задоволеності сімейними відносинами й життям взагалі.

До основних складових частин балансу «робота – життя» належать:

- баланс навантаження (оптимальна кількість робочих годин, можливість відокремити роботу від вільного часу, взяти відпустку, не думати про роботу весь час);
- часовий баланс (рівномірний розподіл часу між роботою та іншими сферами життя особистості);
- планування робочого часу та його змісту (вплив на зміст своєї роботи, можливості вільного планування робочого графіку);



- складність робочих завдань (цікавість, складність завдань, оптимальна кількість завдань, проблем для розв'язання);
- баланс середовища (рівноцінні психологічні зусилля, спрямовані на вирішення робочих і сімейних, особистісних завдань);
- соціальні контакти (дружні стосунки з колегами, підтримка керівника, відсутність відчуття самотності, задоволеність потреби в соціальних контактах на роботі);
- баланс задоволення (однакове задоволення від виконання професійних і сімейних, міжособистісних ролей) [8].

Дослідження показують, що робота жінки поза домом і прагнення до кар'єри є несумісними з роллю жінки в сім'ї. Це може призводити до почуття провини та недооціненості у жінок, які бажають розвиватись професійно, а також до непорозумінь і конфліктів в сімейних стосунках. Успішні жінки стикаються зі значним тиском з боку своєї сім'ї. Нерідко такі жінки вимушені балансувати між кар'єрою і сімейними обов'язками, що може призводити до відчуття стресу та втоми. Баланс між роботою і сімейним життям є важливою проблемою для багатьох працюючих жінок.

Дослідженням шлюбно-сімейних взаємостосунків приділяють увагу багато українських дослідників, таких як Л.М.Пучкова, М.Є.Жидко, О.С.Кочарян, О.В.Волошок, О.Ю.Сидоренко, О.С.Язвинська, Н.Є.Хлопоніна та ін.

Отже, у сучасних реаліях життя з гендерно-рольовим конфліктом частіше зіштовхуються жінки. Це пов'язано з тим, що розширено рольовий репертуар жінок, здійснено трансформацією ролей, жінки виявляють розбалансованість «робота-життя» та низьку рольову компетентність. Жінки мають більше можливостей, а тому й обов'язків. Рольовий розподіл у сім'ї у більшості випадків залишається традиційним, розподіл часу між роботою та іншими сферами життя для жінок є складним, бо передбачає подвійне навантаження [8]. Наслідком найчастіше стає «синдром хронічної втоми», зниження працездатності, дратівливість, пригніченість, депресія. Тому жінки

потребують психологічної допомоги в профілактиці та подоланні гендерно-рольових конфліктів і знаходженні балансу між різними ролями, які вони виконують у своєму житті. Найбільше ресурсів для розв'язання потребують ті гендерно-рольові конфлікти, які зачіпають зону еталонних ролей, оскільки потребують змін в Я-концепції, а це викликає сильні переживання та стрес.

Тривожними сигналами, що сповіщають про наявність гендерно-рольового конфлікту є стрес, депресія, особистісна криза, перевтома, емоційне вигорання, тривога, відчуття незадоволеності життям та його обставинами, втома та погіршення самопочуття, що негативно впливає на фізичне та психологічне здоров'я інки та на сім'ю.

К.Хорні виокремлює три головні напрями дій, які сприятимуть зменшенню напруги спричиненого об'єднанням ролей сімейної та професійної сфер. А саме: «зміни в соціально-економічних умовах життя жінки, структурні зміни в сімейній системі», зміни установок, ціннісних орієнтацій, вироблення ефективних психологічних стратегій самою жінкою» [7].

Багато досліджень показують, що в егалітарних шлюбах і двокар'єрних сім'ях жінки можуть бути менш підданими подвійному навантаженню і мати більше можливостей для розвитку своєї кар'єри та професійного зростання. У таких сім'ях чоловіки зазвичай ділять з жінками домашні обов'язки та відповідальність за дітей, що дозволяє жінкам зосередитися на своїй кар'єрі без зайвого стресу та напруги. Крім того, в таких відносинах партнери зазвичай більш рівноправні, поважають одне одного та мають схожі життєві цінності, що забезпечує спільний прогрес і розвиток подружнього союзу [38].

Інші дослідники пропонують інші копінг-стратегії, такі як розподіл обов'язків і відповідальності в сім'ї, зменшення рівня перфекціонізму та збільшення гнучкості в плануванні ролей і завдань. Наприклад, дослідження показали, що розподіл обов'язків в сім'ї на основі згоди та партнерства зменшує рольовий конфлікт і збільшує задоволення від подружніх стосунків [7].

Надмірне навантаження на жінку, яка поєднує професійні та сімейні обов'язки, може призвести до різноманітних проблем зі здоров'ям і психічним станом. Наприклад, стресові стани, депресія, тривалість інтенсивної роботи можуть призвести до виснаження організму і зниження імунітету, що сприяє розвитку захворювань. Тому важливо шукати способи зменшення рольової напруги та стресу, такі як делегування завдань, залучення допомоги, балансування часу та інші копінг-стратегії. Подвійне навантаження на жінку може призвести до зниження якості взаємин між подружжям. Наприклад, чоловік може відчувати незадоволеність, що його дружина витрачає більше часу на роботу, а не на сім'ю, або відчувати втому від того, що йому доводиться більше виконувати домашні обов'язки. Жінка, своєю чергою, може відчувати вину за те, що не встигає займатися дітьми та домашніми справами, а також за те, що занадто втомлена для стосунків з чоловіком. Таким чином подвійне навантаження може призвести до зниження якості сімейно-шлюбних стосунків та збільшення ризику конфліктів і розладів взаємин між подружжям [6].

Отож бачимо, що у жінок найчастіше гендерно-рольовий конфлікт включає: конфлікт між кар'єрою та сімейним життям, конфлікт між вільним вибором та соціальними очікуваннями, конфлікт між власними потребами та очікуваннями партнера, конфлікт між індивідуальністю та груповою ідентичністю.

## Висновки до розділу 1

Сім'я є складним соціокультурним феноменом. Феномен сім'ї розглядається з різноманітних методологічних наукових підходів, які дають всебічне розуміння цього явища. Зокрема представники символічного інтеракціонізму під сім'єю вбачають закриту систему, яка виконує сукупність соціальних ролей, що виникають і реалізуються у взаємодії її членів, зумовлюючи їхні позиції. Представники конфліктологічного підходу пишуть, що сім'я - це "місце боротьби», є полем бою, де виникають конфлікти щодо перерозподілу ролей. Структурний функціоналізм у вивченні сім'ї підкреслює, що сім'я виконує певні функції для підтримки соціального порядку та стабільності в суспільстві. Інституціональний підхід до вивчення сім'ї зосереджений на тому, що сім'я є основною одиницею суспільства, яка забезпечує продовження роду, соціалізацію дітей, підтримку статусу та ідентичності родини. Представники ситуаційного підходу вважають, що сім'я є складним соціальним явищем, що залежить від багатьох факторів.

Психологічні підходи до вивчення сім'ї розглядають сім'ю як соціальну систему, що має свої особливості та функціонує залежно від психологічних процесів, що відбуваються між членами сім'ї. З точки зору системно-сімейного підходу в сім'ї все взаємопов'язане, вона є єдиним цілим - єдиним біологічним і психологічним організмом. Зміни в одній частині сім'ї можуть вплинути на всю систему в цілому. У соціальній психології існує уявлення про сім'ю як первинну групу, яка будується на емоційних зв'язках та емоційному залученні її членів у справи групи, що сприяє високому рівню емоційної єдності її учасників. З точки зору соціально-психологічного підходу сім'я є соціальною групою, яка об'єднана спільною діяльністю, міжособистісними відносинами, які виявляються в любові, прихильності, інтимності й відповідає нормам і цінностям даного суспільства.

Соціально-рольовий підхід розглядає сімейну динаміку як процес взаємодії між ролями, які виконують члени сім'ї. Функціями сім'ї є: господарська, економічна, репродуктивна, освітньо-виховна, рекреативна,

регенеративна, комунікативна, духовна, сексуально-еротична, психотерапевтична та функція первинного соціального контролю. Вони побудовані на потребах членів сім'ї, тому їх порушення має негативний відбиток на життєдіяльність, динаміку, згуртованість, емоційну єдність та міжособистісні відносини у сім'ї.

Сім'я відрізняється від інших соціальних груп тим, що вбачає: шлюбні або родинні зв'язки між її членами; інтимно-особистісні стосунки; взаємну моральну відповідальність; максимальний ступінь неофіційності родинних контактів; довічну приналежність до сімейної групи; емоційну значущість сімейних стосунків; особливі психологічні, етичні і правові відносини; спільний побут. Гармонійність родинних ролей суттєво впливає на успішність функціонування сім'ї та визначається рядом чинників, зокрема узгодженістю родинних ролей, балансом між потребами сім'ї та окремого її члена, відповідністю рольових обов'язків можливостям людини та гнучким поєднанням декількох ролей.

Взаємодія в сім'ї включає в себе обмін інформацією, емоційну підтримку, співпрацю та конфлікти. Для збереження здорових відносин важливо щоб у сім'ї були: ефективна комунікація, взаємна підтримка та допомога, прийняття різноманітності та повага до потреб та цінностей кожного члена сім'ї.

Сім'я у житті жінки є однією з найважливіших інституцій. Вона забезпечує жінку почуттям приналежності, безпеки, захисту та підтримки. - Сім'я є місцем, де вона може: реалізувати свій материнський інстинкт до продовження роду; відчути свою приналежність; відчувати себе захищеною та безпечною, любленою, цінною та захищеною; відчути підтримку в складних життєвих ситуаціях; вчиться емоційній та інтелектуальній співпраці, спілкуванню, соціальному поведінню, розв'язанню проблем та багатьом іншим навичкам.

Гендерна роль – це система суспільних вимог і очікувань щодо особистісних якостей та поведінки людини, яка має форму в кожній культурі.

Гендерно-рольовий конфлікт виникає тоді, коли соціальні очікування та ролі, пов'язані зі статевою приналежністю, не відповідають особистісним потребам та прагненням людини. Гендерно-рольовий конфлікт може виникати в різних сферах життя, включаючи сімейні, професійні, соціальні, а також особисті відносини й може призвести до стресу, погіршення психічного та фізичного здоров'я, а також проблем у взаєминах з іншими людьми.

Виникнення гендерно-рольового конфлікту провокують стереотипи гендерно-рольової поведінки, розширений рольовий репертуар, ситуаціях суперечності між гендерною ідентичністю та загальноприйнятими стандартами гендерно-рольової поведінки тощо. Інтенсивність гендерно-рольового конфлікту залежить від: ступеня несумісності різних очікувань; рівня жорсткості відповідних вимог; особистісних характеристик суб'єкта, його ставлення до рольових очікувань.

У сучасних реаліях життя з гендерно-рольовим конфліктом частіше зіштовхуються жінки, який зв'язаний з гендерними упередженнями, стереотипним розподілом ролей у сім'ї, відсутністю балансу між роботою та іншими сферами життя у жінки, що має сім'ю і дітей, розширенням рольового репертуару жінок, трансформацією ролей, низькою рольовою компетентністю. Жінки мають більше можливостей, а тому й обов'язків. Рольовий розподіл у сім'ї у більшості випадків залишається традиційним, розподіл часу між роботою та іншими сферами життя для жінок є складним, бо передбачає подвійне навантаження. Наслідком найчастіше стає «синдром хронічної втоми», зниження працездатності, дратівливість, пригніченість, депресія. У жінок найчастіше гендерно-рольовий конфлікт включає: конфлікт між кар'єрою та сімейним життям, конфлікт між вільним вибором та соціальними очікуваннями, конфлікт між власними потребами та очікуваннями партнера, конфлікт між індивідуальністю та груповою ідентичністю. Вони провокують у жінки стан емоційного вигорання, часте почуття провини перед близькими, незадоволеність собою та світом, подвійне навантаження тощо, що не може не позначитись на її взаємостосунках у сім'ї.

Тому жінки потребують психологічної допомоги в профілактиці та подоланні гендерно-рольових конфліктів і знаходженні балансу між різними ролями, які вони виконують у своєму житті.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНО-РОЛЬОВОГО КОНФЛІКТУ ЖІНОК НА ШЛЮБНО-СІМЕЙНІ ВІДНОСИНИ

#### 2.1 Програма емпіричного дослідження впливу гендерно-рольового конфлікту жінок та шлюбно-сімейні відносини

В сучасному світі жінкам надано значно більше можливостей для самореалізації не лише у сімейному житті, але й у кар'єрі та суспільстві. Однак, разом з цими новими можливостями постали й нові виклики, включаючи проблему гендерно-рольового конфлікту, з яким жінки стикаються.

Гендерно-рольовий конфлікт виникає тоді, коли соціальні очікування та ролі, пов'язані зі статевою приналежністю, не відповідають особистісним потребам та прагненням людини. Тобто, виникають при розбіжності між традиційними уявленнями та очікуваннями суспільства про гендерно-рольову поведінку людини та її гендерною ідентичністю.

Метою нашого емпіричного дослідження є вивчення впливу гендерно-рольового конфлікту жінок на шлюбно-сімейні відносини. Ми плануємо дослідити, як несумісність між ролями (які жінкам накладає суспільство) та їхніми особистими бажаннями й потребами впливає на взаємини та динаміку в сім'ї (комунікацію, взаєморозуміння, емоційну близькість, взаємодію та задоволеність шлюбом та сім'єю). Наше дослідження спрямоване на отримання конкретних даних та висновків, що допоможуть краще розуміти цю проблему та зробити внесок у розвиток підходів для підтримки сімейного благополуччя.

Для нашого дослідження ми виокремлюємо два критерії: гендерно-рольовий конфлікт і шлюбно-сімейні відносини. Критерії є основними аспектами, які ми досліджуємо, а їх показники допоможуть нам збирати конкретні дані і аналізувати результати. Детальніше опишемо ці критерії і їх показники:

#### 1. Гендерно-рольовий конфлікт:



- Когнітивний компонент: внутрішній конфлікт (ставлення до власної ідентичності);

- Поведінковий компонент: множинність соціальних ролей;

- Емоційний компонент: незадоволеність життям, відчуття напруги та рольового перевантаження, дефіциту часу та почуття провини;

- Конфлікт «сім'я–робота» (труднощі поєднання професійних та сімейних ролей);

## 2. Шлюбно-сімейні відносини:

- Дитячо-батьківські відносини: вимогливість до дитини, емоційна близькість з дитиною, прийняття, строгість, послідовність у вихованні, співпраця з дитиною, контроль та авторитетність.

- Подружні відносини: спілкування та взаєморозуміння, задоволеність різними аспектами сімейного життя, конфліктність, узгодженість розподілу обов'язків.

Вимірювання цих показників здійснюватимемо за допомогою діагностичного інструментарію:

1. Шкали конфлікту «робота – сім'я» і конфлікту «сім'я – робота» Р.Дж. Нетемеєр, Дж.С. Боулз та Р. Макмуріан (Див. Додаток А);
2. Статеворольовий опитувальник (Ben Sex-Role Inventory (BSRI) С. Бем (в модифікації М. Великодної) (Див. Додаток Б);
3. Опитувальник «Взаємодія батько-дитина» І. Марковська (Див. Додаток В)
4. Авторський опитувальник «Гендерно-рольовий конфлікт» (Див. Додаток Г);

Шкала конфлікту «робота – сім'я» і конфлікту «сім'я – робота» (Work-Family Conflict and Family-Work Conflict Scale) розроблена Р. Дж. Нетемеєром, Дж. С. Боулзом та Р. Макмуріаном. Ця методика використовується для вимірювання рівня конфлікту між роботою і сімейним життям, що може виникати у людей, які поєднують професійну діяльність зі своїми сімейними обов'язками.

Шкала складається з двох підшквал: конфлікт «робота – сім'я» (Work-Family Conflict) і конфлікт «сім'я – робота» (Family-Work Conflict). Кожна підшкала включає декілька запитань, на які респонденти відповідають, вказуючи ступінь згоди з кожним з них за допомогою шкали від 1 до 7, де 1 означає «повністю не згоден», а 7 – «повністю згоден». Запитання, які оцінюють конфлікт «робота – сім'я», спрямовані на виявлення труднощів, які виникають у зв'язку з вимогами та зобов'язаннями, що ставляться на роботі та впливають на сімейне життя. Запитання, що стосуються конфлікту «сім'я – робота», оцінюють проблеми, що виникають у зв'язку зі сімейними вимогами та зобов'язаннями, які перешкоджають виконанню робочих обов'язків. Оцінка рівня конфлікту здійснюється шляхом підрахунку середнього значення оцінок, наданих респондентами на кожне запитання. Вищі значення вказують на більший рівень конфлікту між роботою і сімейним життям.

У нашому дослідженні цей опитувальник дозволяє з'ясувати наявність конфлікту «сім'я – робота» у жінок.

Статеворольовий опитувальник Бем (Bem Sex-Role Inventory, BSRI) у модифікації М. Великодної є широко використовуваним інструментом для вимірювання статевих ролей у людей. Оригінальний опитувальник був розроблений Сандрою Бем з метою вивчення стереотипів, пов'язаних зі статевими ролями, та індивідуальної статевої ідентичності. Модифікація опитувальника М. Великодної ґрунтується на оригінальному BSRI, проте вона включає адаптації для використання в українській культурі. Модифікований опитувальник зберігає основну структуру та питання, але враховує специфіку місцевого контексту та культурних особливостей. Опитувальник складається з 60 питань, які описують різні характеристики та ознаки, пов'язані з традиційними статевими ролями. Кожне питання оцінюється респондентами за шкалою, де вони вказують ступінь своєї згоди або незгоди з кожним твердженням. Опитувальник оцінює тривалість відповідей за три основні шкали: маскуліність, фемінність, андрогінність. Таким чином, ми можемо

зібрати дані щодо статевої ролі та статевої ідентичності респондентів і визначити, наскільки вони відповідають традиційним уявленням.

Статеворольовий опитувальник Бем (Bem Sex-Role Inventory, BSRI) у модифікації М. Великодної у нашій роботі досліджує показник гендерно-рольового конфлікту – внутрішній конфлікт.

Опитувальник «Взаємодія батько-дитина» І. Марковської є інструментом, призначеним для оцінки якісного аспекту взаємодії між батьком і дитиною. Він дозволяє оцінити рівень задоволеності батьків взаємодією з дитиною та виявити основні аспекти цієї взаємодії. Опитувальник складається з 60 питань, які стосуються таких аспектів, як спілкування, емоційна підтримка, рольова взаємодія, виховання та інші аспекти, які відображають якість і стиль взаємодії батька з дитиною. Респонденти оцінюють кожне питання за шкалою від 1 до 5. Він надає важливу інформацію щодо сильних і слабких сторін взаємодії.

Опитувальник «Взаємодія батько-дитина» у нашій роботі досліджує критерій дитячо-батьківські стосунки та його показники.

Авторський опитувальник «Гендерно-рольовий конфлікт» складається з п'яти блоків питань, спрямованих на дослідження показників гендерно-рольового конфлікту. Ці показники включають наявність внутрішнього конфлікту, множинності соціальних ролей, відчуття напруги, рольове перевантаження, дефіцит часу та почуття провини, а також незадоволеність життям та його сферами. Для оцінки цих показників респондентам потрібно оцінити кожне твердження щодо рівня згоди з ним. Авторський опитувальник «Гендерно-рольовий конфлікт» досліджує різні компоненти, пов'язані з гендерно-рольовим конфліктом. Конкретно, це включає когнітивний компонент, який оцінює наявність внутрішнього конфлікту, поведінковий компонент, який вивчає множинність соціальних ролей, та емоційний компонент, що охоплює незадоволеність життям, відчуття напруги, рольове перевантаження, відчуття дефіциту часу та почуття провини. Окрім того, він надає інформацію за показником подружніх стосунків, зокрема особливості

спілкування, взаєморозуміння, узгодженість розподілу обов'язків, задоволеність стосунками партнером та рівень конфліктності.

За допомогою використання стандартизованих методик, які відповідають критеріям та завданням дослідження, можна дослідити зв'язок між показниками гендерно-рольового конфлікту та показниками шлюбно-сімейних відносин у респондентів й з'ясувати наявність та особливості впливу гендерно-рольового конфлікту у жінок на сімейну сферу.

Пошук зав'язків та закономірностей між двома феноменами здійснюємо за допомогою коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона. Цей коефіцієнт вказує на наявність лінійного зв'язку між показниками гендерно-рольового конфлікту та шлюбно-сімейних відносин респондентів. Чим ближче значення коефіцієнта до 1 або -1, тим сильніший лінійний зв'язок між змінними.

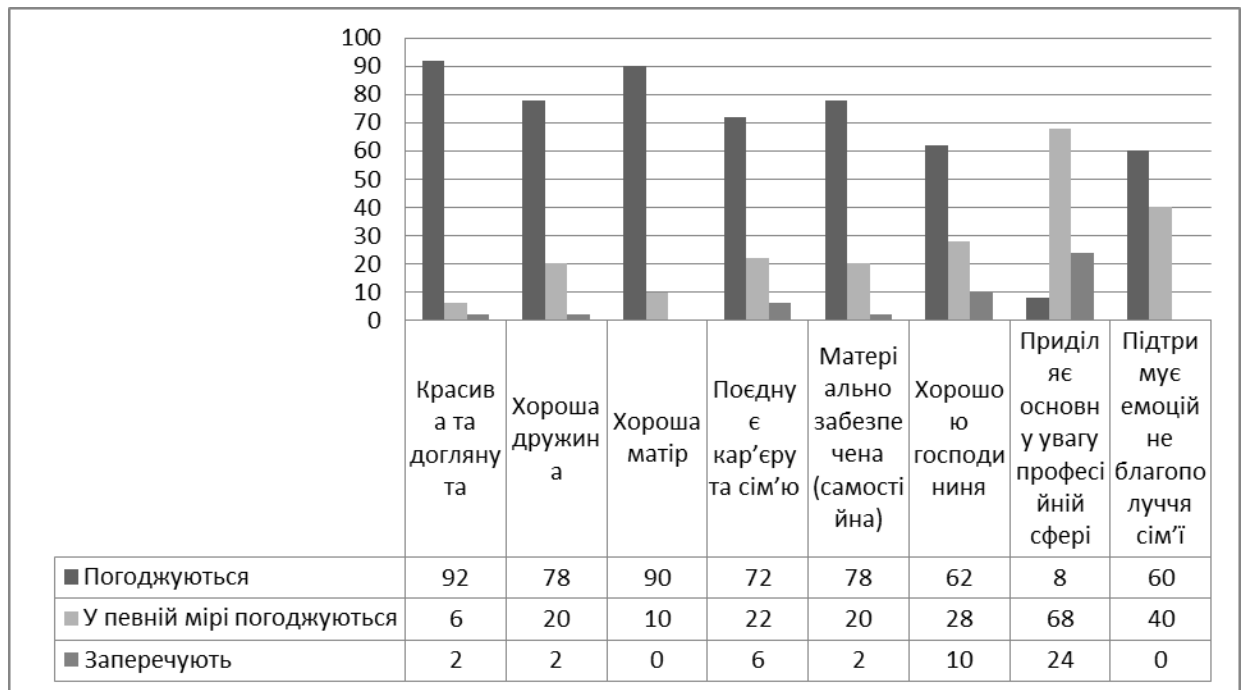
Дослідження проводилося протягом квітня-червня 2023 року. У ньому взяли участь 50 жінок віком з Івано-Франківської області України. Усі респонденти одружені та мають дітей, а також поєднують сімейну та професійну сфери життя. Вони представляють віковий діапазон від 26 до 53 років. Стаж роботи розподілений від 3 до 28 років, а вік дітей варіюється від 2 до 16 років. Тривалість шлюбу коливається від 3 до 35 років.

Оскільки вони поєднують професійну та сімейну сфери, дослідження спрямоване на вивчення показників гендерно-рольового конфлікту в них та з'ясування особливостей їхніх шлюбно-сімейних відносин. Це дослідження може сприяти розумінню взаємозв'язку між роллю жінки у сім'ї та на роботі, а також виявленню факторів, що впливають на їхнє самопочуття та задоволеність життям.

## 2.2 Змістові характеристики показників гендерно-рольового конфлікту жінок та шлюбно-сімейних відносин

Першим етапом емпіричного дослідження було виявити жінок, які переживають гендерно-рольовий конфлікт в своєму житті. Другим етапом було з'ясувати особливості шлюбно-сімейних відносин й останнім етапом виступало виявити закономірності впливу гендерно-рольового конфлікту на шлюбно-сімейні відносини у жінок. Про наявність гендерно-рольового конфлікту в опитаних жінок говорить такі властивості як наявність в респондентів внутрішнього конфлікту, множинність соціальних ролей, відчуття напруги, рольового перевантаження, дефіциту часу та провини перед рідними, незадоволеність життям та конфлікт «сім'я–робота».

Дослідження наявності внутрішнього конфлікту здійснюємо за допомогою з'ясування соціальних очікувань щодо гендерно-рольової поведінки сучасної жінки та реальної поведінки опитаних. Аналіз загальноприйнятих стандартів гендерно-рольової поведінки у жінок показав, що більшість респондентів (92%) повністю погоджується з ідеєю, що сучасна жінка має бути красивою та доглянутою. Значна частина опитаних (78%) вважають, що жінка повинна бути хорошою дружиною та хорошою матір'ю (90%). У питанні поєднання кар'єри та сім'ї, 72% стверджують, що вона обов'язково повинна поєднувати ці дві сфери. З іншого боку, є частина (22%), яка вважає, що це не є дуже важливо, а також група респондентів (6%), що не надає цьому значення. У питанні матеріального забезпечення 78% бачать сучасну жінку як матеріально забезпечену (самостійну), в той час, як 20% не вважає це обов'язковим. Щодо ролі господині 62% опитаних погоджуються, що сучасна жінка повинна бути хорошою господинею, але інша частина заперечує цю думку. 54% запевняють, що жінка має балансувати виконання професійних та сімейних обов'язків й невелика частина (6%) вважає, що має приділяти основну увагу професійній сфері, а 40% - сімейній (див рис. 2.1).



*Рис. 2.1. Уявлення респондентів про гендерно-рольову поведінку сучасної жінки у %*

Загалом, дослідження стандартів гендерно-рольової поведінки жінок надає цінну інформацію про погляди суспільства щодо різних аспектів жіночого життя. Результати показали, що велика частина опитаних жінок погоджуються з ідеєю, що сучасна жінка має бути красивою та доглянутою, а також відповідально виконувати ролі дружини та матері. Більшість опитаних також вважають, що жінка повинна займатися як сім'єю, так і кар'єрою. Проте, варто зазначити, що існують групи респондентів, які відносяться до певних ролей жінки з обережністю або навіть не погоджуються з деякими аспектами.

Цікавими є результати дослідження уявлень опитуваних про себе. Більшість жінок (62%) повністю погоджується з тим, що вони красиві та доглянуті. Додатково, значна частина опитаних (76%) вважає себе хорошими дружинами та матерями (84%). У питанні поєднання кар'єри та сім'ї, 68% стверджує, що досить вдало поєднують ці дві сфери, в той час як 22% відчувають певні труднощі у цьому процесі, і 10% зазначають про значні труднощі. Щодо матеріального забезпечення, половина респондентів (50%) відчувають себе матеріально забезпеченими (самостійними), тоді як частина (20%) відчувають часткову забезпеченість, а 10% зовсім не відчувають цього.

58% опитаних вказують, що є хорошими господарями, 40% частково з цим погоджується й 10% заперечують це. Більшість респондентів (66%) балансують між професійними та сімейними обов'язками. Варто зазначити, що 26% основну увагу зосереджують на сімейній сфері, тоді як 8% - на професійній. Також бачимо, що 66% відповідають за благополуччя своєї сім'ї й 26% частково беруть на себе цю відповідальність (див рис. 2.2).

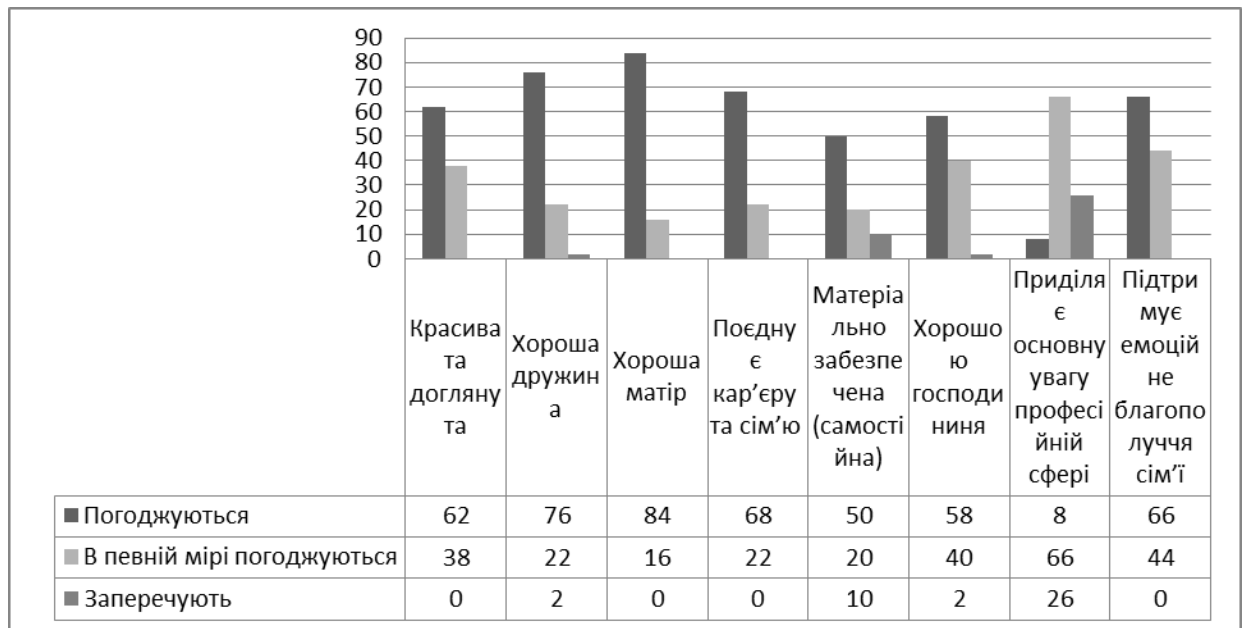


Рис. 2.2. Уявлення респондентів про свою гендерно-рольову поведінку у %

Результати дослідження уявлень опитуваних про себе показують цікаві тенденції, зокрема більшість жінок мають позитивну самооцінку, значна частина вважає себе хорошими дружинами та матерями, більша частина респондентів мають досить добре балансують сімейну та професійну сфери, але є і ті, хто відчувають труднощі в узгодженні ролей. Жінки намагаються успішно поєднувати кар'єру та сімейне життя, але для частини це є складним завданням.

Дані з опитування надають цікавий порівняльний аналіз між уявленнями респондентів про особистісні риси жінки та рисами, які притаманні їм. Розглянемо деякі висновки з цих даних:

- 98% опитаних вважають, що жінка повинна бути впевненою в собі, але у той же час лише 58% з опитаних відчують свою впевненість. Бачимо розрив між очікуваннями суспільства та сприйняттям жінок себе;

- 93% жінок вважають, що жінка має бути життєрадісною, і 81% з них відчують себе такими. Тут ми спостерігаємо більшу згоду між очікуваннями суспільства та особистим сприйняттям жінок себе щодо життєрадісності;

- 87% респондентів пишуть, що жінка повинна бути здатною допомогти, і 95% з опитаних зазначають про таку властивість у себе. Бачимо згоду між очікуваннями суспільства та особистим сприйняттям жінками своєї здатності допомагати;

- 87% жінок пишуть, що жінка має бути щасливою, але лише 69% з опитаних вважають себе щасливими. Тут знову спостерігається розрив між очікуваннями суспільства та особистим сприйняттям жінками свого щастя;

- 79% зазначають, що жінка повинна бути незалежною, але лише 49% з опитаних вважають себе такими;

- 79% вказують, що жінка має бути сильною як особистість, але лише 53% з опитаних відчують себе такими;

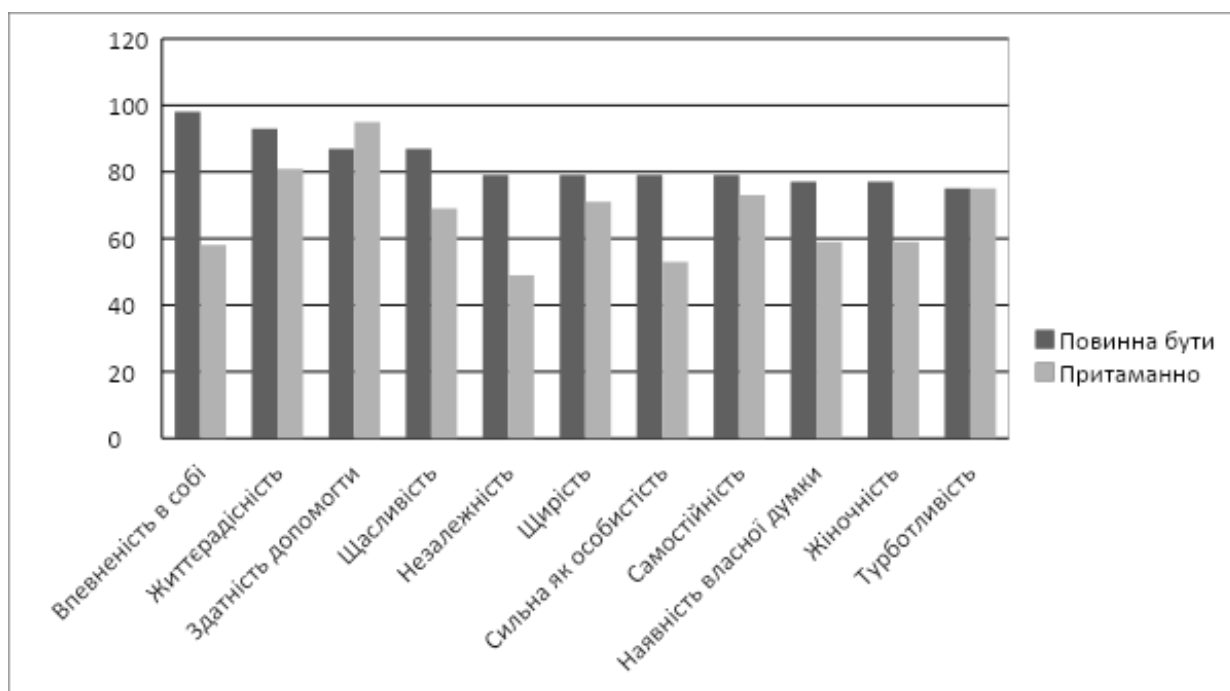
- 79% опитаних бачать жінку самостійною й 73% з них вважають себе самостійними;

- 77% респондентів вважають, що жінка повинна мати власну думку, і 59% з опитаних мають її;

- 77% жінок запевняють, що жінка має бути жіночною, і 59% з опитаних відчують свою жіночність;

75% опитаних бачать жінку турботливою й така ж кількість ідентифікують себе як турботливих жінок. Тут ми спостерігаємо згоду між очікуваннями суспільства та особистим сприйняттям жінками своєї турботливості (див. Рисунок 2.3).





*Рис. 2.3. Уявлення респондентів про особистісні якості сучасної жінки та сприйняття своєї особистості у %*

Висновки з цих даних показують, що соціокультурні уявлення опитаних жінок щодо особистісних якостей і сприйняття тими ж жінками своєї особистості різняться, що говорить про наявність внутрішнього конфлікту.

Виявлення внутрішнього конфлікту в жінок є важливими для розуміння психологічного аспекту гендерних ролей. Згідно з отриманими даними, 35% опитаних жінок виявили ознаки внутрішнього конфлікту, який проявляється у розбіжності між їх уявленнями про те, якою повинна бути сучасна жінка, та тим, якими вони є насправді. Цей внутрішній конфлікт найчастіше пов'язаний з невідповідністю з уявленнями про красу, труднощами у поєднанні кар'єри та сім'ї, матеріальній самостійності, виконанням ролі дружини та матері, розбіжності соціокультурних уявлень щодо особистісних якостей жінок і власним сприйняттям жінок. Розбіжність між цими стандартами і реальним життям може створювати невпевненість та психологічний дискомфорт.

Дослідження множинності соціальних ролей серед жінок показує, що жінки виконують декілька провідних ролей у своєму житті, зокрема:

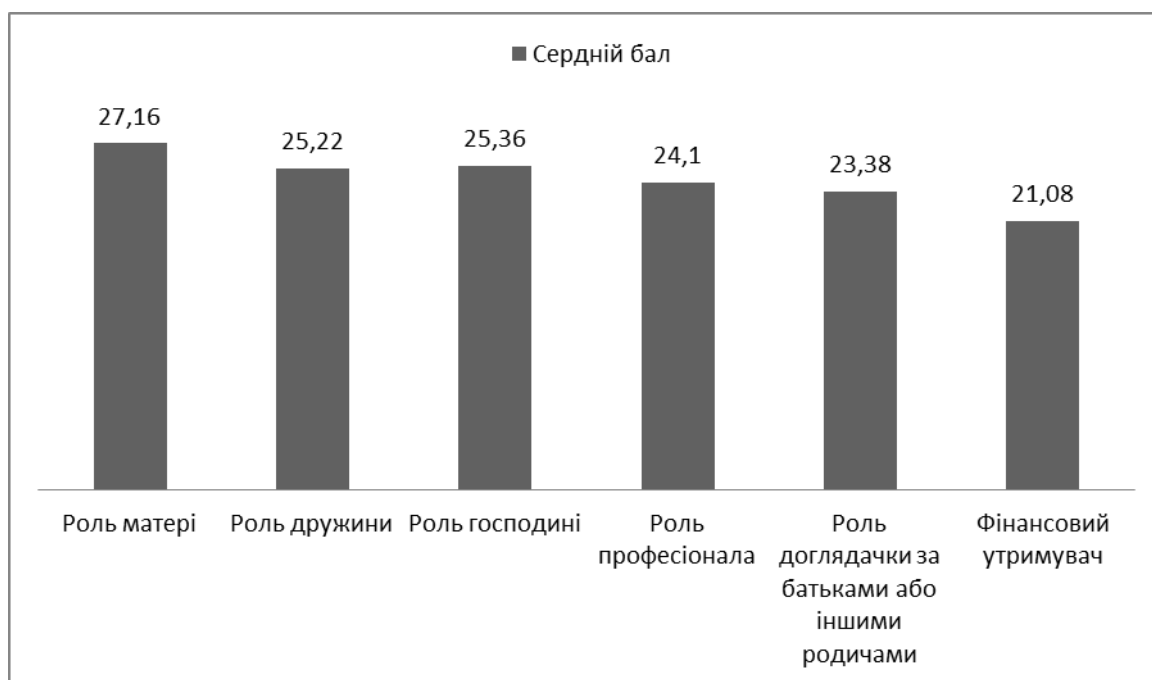
- роль матері, де вони забезпечують догляд за дітьми, включаючи їх фізичне та емоційне благополуччя, займаючись підтримкою здоров'я та

соціальних зв'язків своїх дітей, дбаючи про їхній зовнішній вигляд та манери поведінки, працюючи над їхнім вихованням та розвитком, організовуючи режим дня та відпочинку.

- роль господині, відповідаючи за організацію побутових обов'язків таких як: закупка продуктів і всього необхідного для дому, приготування їжі, прибирання, прання, організація родинних святкувань, організація функціональності помешкання та інші домашні справи, а також створюють комфорт і затишок в домашньому середовищі.
- роль дружини, жінки, що є красивою та бажаною для свого чоловіка, чарівною та ніжною, люблячою і терплячою, жіночною та дбайливою, тою, що завжди готова підтримати свого партнера в емоційній, побутовій та професійній сферах.
- роль професіонала, займаючись робочими обов'язками, розвиваючи професійні навички та компетентності, взаємодіючи з колегами та підлаштовуючись під сучасний шалений ритм та нестабільність ринку праці.

Ролі доглядачки за батьками або іншими родичами та фінансового утримувача менше розповсюджені серед жінок.

Бачимо, що 30% опитаних виявляють середній рівень множинності соціальних ролей, коли 70% - високий рівень. Вони виконують велику кількість ролей та мають багато обов'язків (див рис. 2.4).



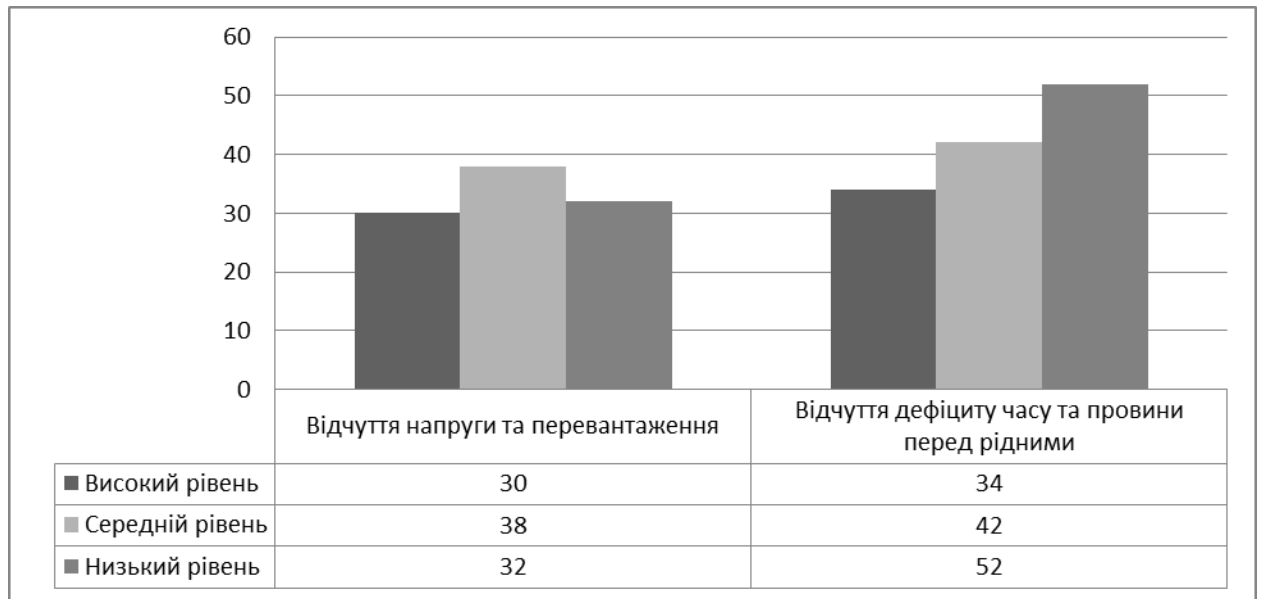
*Рис. 2.4. Провідні ролі жінок в їх житті (середнє значення)*

Оскільки дослідження показало, що жінкам таки притаманна множинність соціальних ролей, тому для нас важливо з'ясувати чи притаманне опитуваним відчуття напруги та рольове перевантаження у зв'язку з виконанням такої кількості соціальних ролей.

Про наявності відчуття напруги та рольового перевантаження при виконанні сімейних та професійних обов'язків робимо висновки на основі наступних результатів: 30% з усіх опитаних зазначають, що відчувають напругу та перевантаження в управлінні своїми соціальними ролями та обов'язками. Це може впливати на їхнє фізичне та психічне благополуччя. Крім того, 38% опитаних пишуть про помірне відчуття навантаження та дискомфорту через множинність соціальних ролей в їхньому житті. Інші 32% жінок не відчувають перевантаження й напруги, вони досить успішно справляються зі своїми соціальними ролями та відчувають меншу кількість стресу і напруги.

Окрім того, з дослідження виявлено, що 34% жінок постійно відчувають дефіцит часу та провину перед рідними. Ще 42% респондентів частково

стикаються з цими відчуттями, тоді як у 24% відсутнє відчуття дефіциту часу та провини перед рідними (див рис. 2.5).

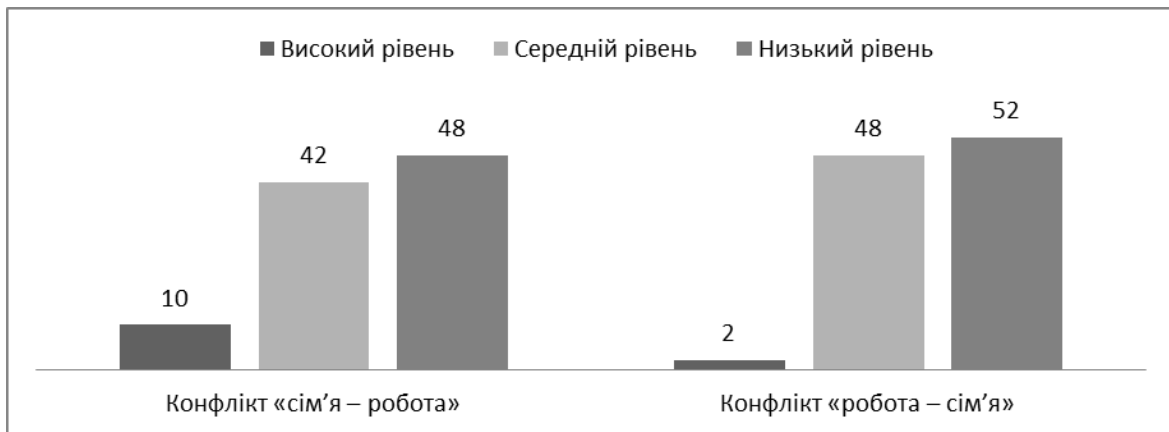


*Рис. 2.5. Рівень відчуття напруги, перевантаження, дефіциту часу та провини в респондентів у %*

Аналіз результатів дослідження дає підстави для висновків про те, що значна частина (70%) жінок відчуває постійний або частковий стрес, обмеженість часу та напругу, рольове перевантаження та провину перед рідними за невиконання своїх рольових обов'язків.

Результати дослідження за показником - конфлікт «сім'я – робота» показали, що 48% респондентів мають низький рівень конфлікту між сімейними та професійними зобов'язаннями. Вони відчувають гармонію та збалансованість цих сфер. 42% респондентів демонструють середній рівень конфлікту. Це означає, що ці жінки мають певні труднощі та дисбаланс при поєднанні професійної та сімейної сфер. 10% респондентів виявляють високий рівень конфлікту між сімейними та професійними обов'язками. Ці жінки стикаються зі значними труднощами та викликами при поєднанні своєї ролі в сім'ї та на роботі. Вони відчувають значну напругу та важкість при забезпеченні балансу між цими двома сферами життя. Цим жінкам робота перешкоджає виконанню сімейних обов'язків і навпаки – сімейні обов'язки не дозволяють виконанню роботи на тому рівні, якого б вони хотіли.

Також бачимо, що 50% осіб виявляють низький рівень конфлікту між роботою і сім'єю, 2% мають високий рівень конфлікту, а 48% характеризують свій рівень конфлікту як середній. Ці відсоткові співвідношення вказують на те, що у половини жінок майже немає конфлікту між роботою та сім'єю, коли другій половині сімейна сфера зашкоджує успішному виконанню професійних обов'язків і навпаки. (див. Рис 2.6).



*Рис. 2.6. Результати за показником конфлікт «сім'я – робота» у жінок у %*

Отже, одна частина жінок відчувають гармонію та збалансованість між сімейною та професійною сферами, а інша частина відчуває труднощі, значну напругу та важкість у забезпеченні балансу між професійною та сімейною сферами життя.

Цікавими є результати дослідження рівня задоволеності поєднанням професійних та сімейних обов'язків. 50% жінок запевняють, що відчувають задоволеність при поєднанні сімейних та професійних ролей. Ще 42% відчувають часткове задоволення, тоді як 8% опитаних відчувають незадоволеність. Це свідчить про те, що половина жінок має позитивне сприйняття виконання сімейних та професійних обов'язків, але також важливо враховувати, що значна частина опитаних відчуває лише часткове задоволення або незадоволеність у цьому контексті.

За показником «Задоволеність життям» серед жінок, виявлено, що 18% жінок відчувають низький рівень задоволеності, 44% відчувають середній рівень, а 38% виявляють високий рівень задоволеності. Ці результати свідчать

про різні оцінки жінками свого життя. Частина жінок відчуває низький рівень задоволеності, більшість - середній, і також значна кількість жінок відчуває високий рівень задоволеності своїм життям. Середні значення задоволеності у різних сферах життя жінками продемонстровані на рисунку 2.7.

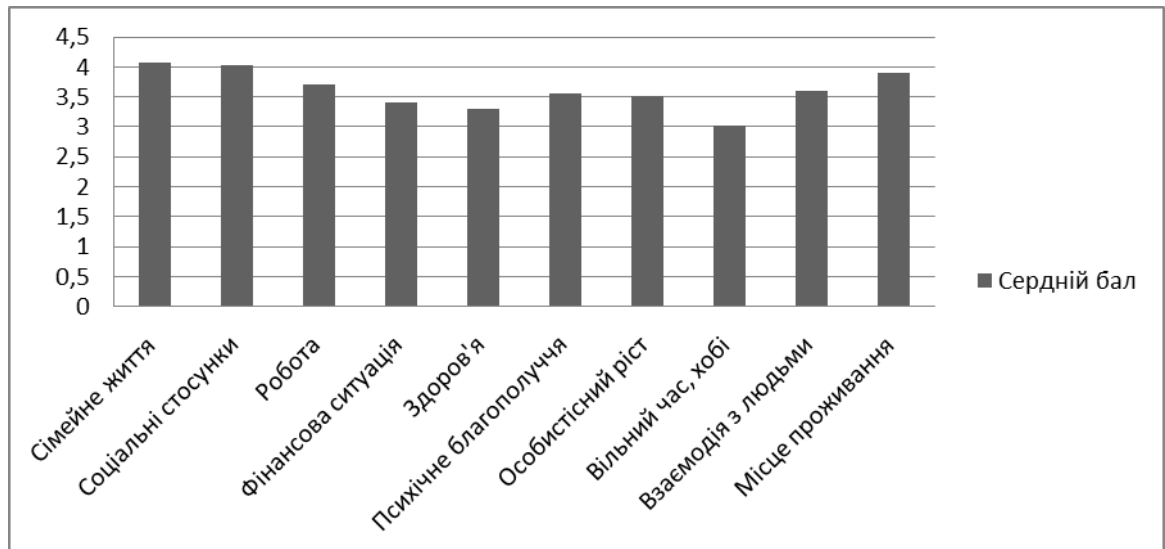


Рис. 2.7. Середні значення задоволеності жінок різними сферами життя, де 0 - мінімальне значення, а 5 - максимальне

Ці середні значення відображають рівень задоволеності жінок різними аспектами їхнього життя. Найвищі середні значення спостерігаються у сімейному житті та соціальних стосунках, тоді як нижчі середні значення пов'язані з фінансовою ситуацією, вільним часом та хобі.

Узагальнивши показники емоційного компоненту гендерно-рольового конфлікту бачимо, що багатьом жінкам важко знайти рівновагу між професійними зобов'язаннями та сімейними обов'язками. Хоча є певна частина опитаних, які відчувають комфорт і баланс, але все ж більшість стикається з труднощами і емоційним напруженням при поєднанні цих сфер свого життя. Жінкам вдається поєднувати сімейну та професійну сфери життя, однак це викликає в них дискомфорт на психологічному (емоційному рівні).

Оскільки метою нашого дослідження є виявлення впливу гендерно-рольового конфлікту жінок на шлюбно-сімейні відносини, окремої уваги

надаємо дослідженню шлюбно-сімейним відносинам. Їх ми аналізуємо на основі особливостей подружніх та дитячо-батьківських відносин.

Говорячи про аспект спілкування у подружніх відносинах бачимо, що 24% жінок мають низький рівень спілкування зі своїми подружніми партнерами. Це може свідчити про недостатню якість або кількість комунікації, відсутність відкритості та проблеми у спілкуванні. Додатково, 6% жінок відзначили середній рівень спілкування. Це означає, що у них можуть бути деякі проблеми у взаєминах з подружніми партнерами, але загалом рівень спілкування є середнім. Більшість жінок (70%) виявили високий рівень спілкування зі своїми подружніми партнерами. Це є позитивним сигналом і може свідчити про наявність здорових та задовільних взаємин, ефективну комунікацію та гармонію в подружніх відносинах.

Щодо взаєморозуміння у подружніх відносинах бачимо, що більшість опитаних (72%) відчують, що вони мають взаєморозуміння зі своїми партнерами. Це може вказувати на наявність чіткого спілкування, здатність до розуміння та прийняття поглядів та потреб іншої сторони. Однак, 10% опитаних відзначили середній рівень взаєморозуміння, що може свідчити про наявність деяких труднощів або непорозумінь із шлюбним партнером. Такі випадки можуть вимагати більшої уваги та зусиль для поліпшення взаєморозуміння. Крім того, 18% опитаних відчують низький рівень взаєморозуміння. Це може свідчити про серйозні проблеми з подружнім партнером, що потребують уваги та зусиль для вирішення.

За результатами опитування, щодо узгодженості розподілу обов'язків у шлюбно-сімейних відносинах, було отримано наступні дані: 28% опитаних виявили низький рівень узгодженості розподілу обов'язків; 14% опитаних вказали середній рівень й 58% респондентів мають високий рівень узгодженості розподілу обов'язків. Це означає, що більшість опитаних (58%) вважають, що розподіл обов'язків у їхніх шлюбно-сімейних відносинах є узгодженим. Вони сприймають розподіл обов'язків як справедливий та відповідний їхнім потребам та очікуванням. У той же час, 28% опитаних

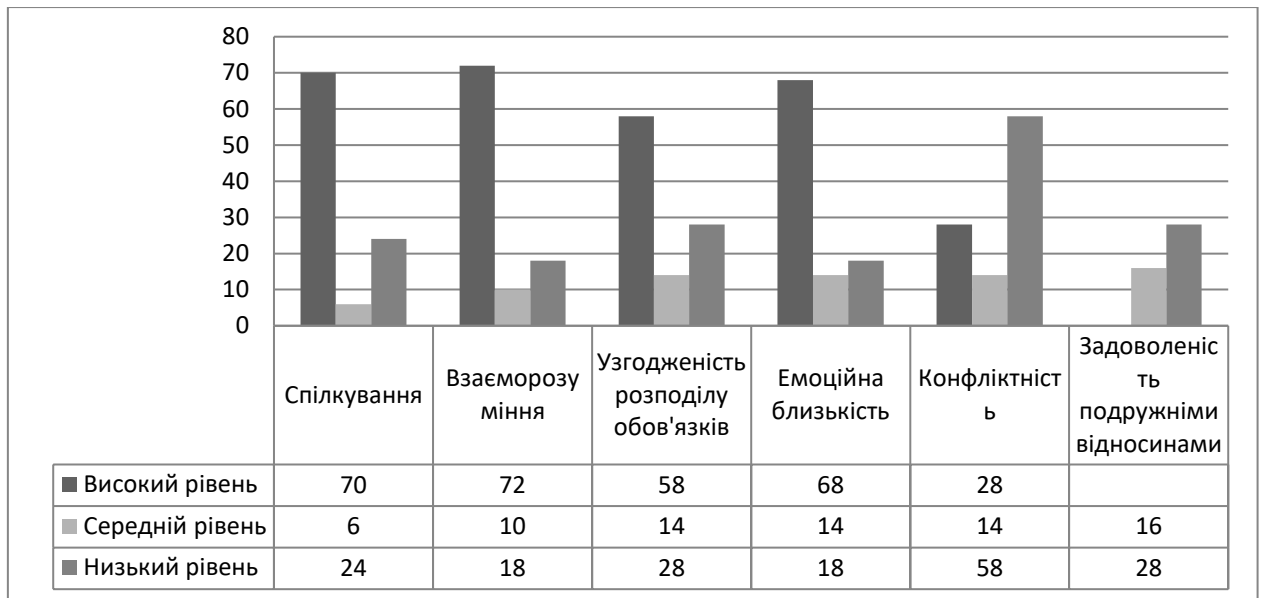
незадоволені існуючим розподілом обов'язків. 14% респондентів сприймають розподіл обов'язків як частково узгоджений, але певними недоліками.

Окрім того, більшість опитаних (68%) вважають, що вони мають високий рівень емоційної близькості з партнером. Це може свідчити про наявність глибоких емоційних зв'язків, відчуття інтимності та співпереживання між партнерами. Однак, 18% опитаних відзначили низький рівень емоційної близькості, що може свідчити про відсутність зв'язку між партнерами в емоційній сфері. 14% опитаних відзначили середній рівень емоційної близькості.

Також більшість опитаних (58%) вважають, що вони мають низький рівень конфліктності у своїх шлюбно-сімейних відносинах. Це може свідчити про те, що вони здатні ефективно вирішувати їх без значних проблем та напруження. У 28% респондентів відзначили високий рівень конфліктності, що свідчить частоту або інтенсивність конфліктів у їхніх шлюбно-сімейних відносинах, наявність проблем та незгод між партнерами, які можуть потребувати додаткової уваги та роботи для їх вирішення. Також 14% опитаних мають середній рівень конфліктності. Їхні відносини потребують певного вдосконалення та розвитку для забезпечення більшої гармонії та співпраці.

Задоволеність подружніми відносинами виявили 56% жінок. Вони відчують щастя та гармонію у своїх відносинах, і вважають свої шлюбні відносини успішними. 28% респондентів відзначили низький рівень задоволеності своїми подружніми відносинами. Це означає, що вони нещасливі у своїх відносинах. 16% респондентів в певній мірі задоволені подружніми відносинами, але також можуть відчувати певні проблеми, які потребують покращення (див. Рис 2.8.).





*Рис. 2.8. Особливості подружніх відносин опитаних жінок у %*

Отже, враховуючи результати дослідження особливостей подружніх відносин, можна сказати, що більшість жінок, що брали участь у опитуванні, мають задовільний або високий рівень спілкування зі своїми партнерами, хоча частка жінок все ж потребує додаткової уваги та зусиль для покращення комунікації у відносинах. Більшість опитаних відчують взаєморозуміння в стосунках (72%), хоча є певна кількість людей, для яких це є проблемою. 58% мають гармонію та згоду стосовно виконання різних обов'язків у сімейному контексті, однак інша частина опитаних заявляє про проблеми та незгоди, пов'язані з розподілом обов'язків. Також 68% респондентів мають емоційно близькі відносини з шлюбним партнером, коли інша група опитаних відчуває труднощі в цьому аспекті. У респондентів спостерігається різний рівень конфліктності у шлюбно-сімейних відносинах. Значна частка респондентів (56%) задоволені своїми подружніми відносинами. Проте, наявність респондентів, які відчувають низький та середній рівні задоволеності шлюбними відносинами вказують на необхідність подальшого розуміння причин незадоволеності та пошуку способів їх покращення.

Отримані дані щодо особливостей подружніх відносин вказують на необхідність удосконалення та розгляду сімейної динаміки, щоб знайти рішення, яке задовольнить двох партнерів. Важливості визнання і розуміння

наявність конфліктів у відносинах та приділенні уваги розвитку навичок ефективного спілкування, вирішенню конфліктів та покращенню якості роботи над комунікацією, розвитком емоційної близькості та розумінням потреб і очікувань партнерів, конфліктністю для забезпечення щасливих та задоволених шлюбно-сімейних відносин.

Розпишемо результати дослідження щодо дитячо-батьківських стосунків:

1. Вимогливість: 16% респондентів відчують низький рівень вимогливості щодо своєї дитини, 82% - середній рівень і 2% опитаних відзначили високий рівень вимогливості щодо своєї дитини.

2. Строгість: 44% жінок вважають свій рівень строгості низьким, 54% – середнім, 2% респондентів відзначили високий рівень строгості щодо своєї дитини.

3. Контроль дитини: жоден респондент не виявив низький рівень контролю над своєю дитиною, 70% мають середній рівень й 30% жінок демонструють високий рівень контролю щодо своєї дитини.

4. Емоційна близькість: немає респондентів з низьким рівнем емоційної близькості зі своєю дитиною, 10% з середнім рівнем й 90% респондентів відзначили високий рівень емоційної близькості зі своєю дитиною.

5. Прийняття дитини: 38% жінок мають середній рівень прийняття й 62% респондентів - високий рівень прийняття своєї дитини.

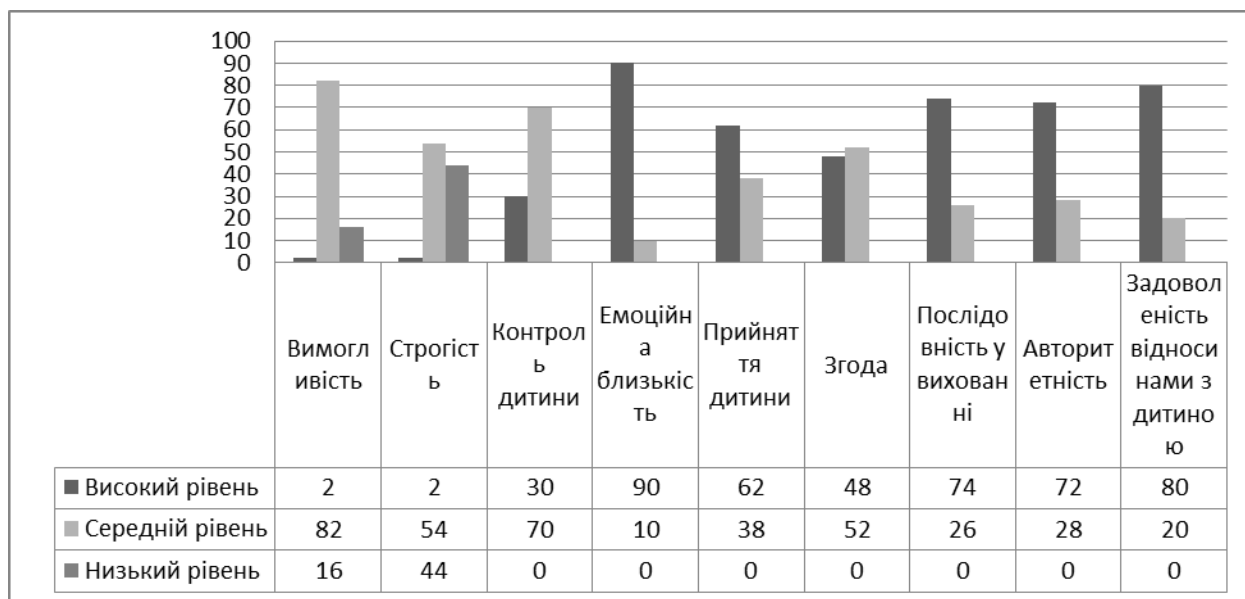
6. Співпраця: 10% респондентів на середньому рівні співпрацюють з своїми дітьми й 90% на високому.

7. Згоду у взаєминах відчують на середньому рівні 52% респонденти й на високому рівні 48%.

8. Послідовність у вихованні демонструють 74% опитаних й часткову послідовність 26% жінок.

9. Авторитетність у очах дітей на високому рівні відчують 72% жінок й на середньому 28%.

10. Повністю задоволені відносинами з дитиною 80% опитаних матерів й частково задоволені 20% жінок (див. Рис. 2.9.).



*Рис. 2.9. Особливості дитячо-батьківських відносин опитаних жінок у %*

Отже, результати дослідження показують, що більшість респондентів мають середній або високий рівень вимогливості, строгості, контролю, емоційної близькості, прийняття, співпраці, згоди, послідовності, авторитетності та задоволеності відносинами зі своєю дитиною.

Бачимо певні тенденції дитячо-батьківських відносин опитаних жінок з їхніми дітьми:

- 80% виявляють достатню вимогливість до своїх дітей й 20% надмірну;
- 70% встановлюють не надмірно строгі межі дозволеного та правила, коли 30% мають більш лагідний підхід до виховання;
- 70% встановлюють помірний контроль та нагляд за своїми дітьми;
- 90% матерів відчувають глибокий емоційний зв'язок та співпереживання з дитиною;
- 62% приймають свою дитину з усіма її рисами та особливостями й 38% респондентів мають середній рівень прийняття;
- 90% співпрацюють з дитиною, враховують її думку при прийнятті рішень та розв'язання проблем;

- 48% відчують згоду та розуміння у стосунках з дітьми;
- 74% дотримуються сталого підходу та набору правил у вихованні дитини й 26% відчують у цьому труднощі;
- 72% матерів відчують себе як авторитетну фігуру та мають вплив на свою дитину;
- 80% відчують радість та задоволення від батьківських стосунків й тільки 20% респондентів мають певне незадоволення стосунками з дитиною.

На основі відповідей респондентів на розгорнуті питання можна зробити наступні висновки:

- У 70% респондентів чоловіки відносяться позитивно до того, що їхні жінки працюють, 10% вказали на негативне відношення чоловіків й 20% респонденти вказали на нейтральне ставлення до професійної діяльності жінок. В цілому, більшість чоловіків опитаних відносяться позитивно до того, що їхня жінка працює, що може свідчити про певний ступінь підтримки і розуміння в сімейному оточенні щодо жіночої зайнятості. Однак, варіація відповідей показує, що існують різні думки та погляди на це питання.
- У більшості опитаних (80%) чоловіки відносяться позитивно до того, що їхні жінки виконують домашні обов'язки; тільки деякі респонденти зазначили, що їхні чоловіки допомагають у виконанні домашніх справ та декілька жінок вказали на нейтральне ставлення чоловіків до виконання домашніх обов'язків саме своєю дружиною. Відповіді свідчать, що більшість чоловіків опитаних відносяться добре до виконання домашніх обов'язків жінкою, а не ними чи кимось іншим, що автоматично збільшує навантаження в останньої та може стати причиною непорозумінь, якщо жінка з якихось причин вирішить ці обов'язки делегувати.
- 80% респондентів зазначили, що люди, які їх оточують, відносяться до їхньої праці позитивно й менша частина виявляє байдужість. Ці

результати свідчать про розуміння, визнання соціальної ролі респондентів як працюючих осіб та соціальне схвалення професійної діяльності жінок.

- 60% вказали, що якщо б вони мали постійний пасивний дохід, який покривав би їхні потреби, вони продовжували б займатись тим, чим зараз займаються. Що може свідчити про те, що дані жінки знаходяться на «своєму місці» і отримують від своєї праці не тільки матеріальну винагороду, але й моральне задоволення.
- 30% опитаних займалися б тим, що роблять зараз, але в менших обсягах робочих годин або з внесенням коректив, які їм підходять.
- 10% жінок вказали, що не продовжували б працювати.
- 90% віддали перевагу щасливій сім'ї з прекрасними стосунками з чоловіком і дітьми над успішною кар'єрою, яка принесе відомість і багатство. Вони вказали, що їхній пріоритет - сімейне щастя і гармонійні стосунки. Деякі респонденти відмітили, що обидва аспекти (кар'єра і сім'я) є важливими для них, але пріоритетом залишається щаслива сім'я. Це свідчить про значущість сімейних зв'язків та важливість позитивних стосунків у житті респондентів. Але по статистиці в Україні ініціаторами розлучень стають саме жінки, а відсоток розлучень за останні роки дуже великий. Одержані дані суперечать статистиці, а це, у свою чергу, мотивує досліджувати це питання глибше і різносторонніше, щоб зрозуміти чому при одержаних вище даних така сумна статистика.
- 75% жінок люблять те, чим займаються. Декілька респондентів вказали, що їхнє ставлення до того, чим вони займаються, є сумішшю позитивного і негативного. Кілька відповідей були нейтральними та негативними, що може свідчити про відсутність задоволення від своєї роботи.
- 50% відчувають визнання при виконанні домашніх обов'язків, оточуючі помічають їхню працю і цінують їхні зусилля. З іншого боку, така ж

кількість респондентів не відчують визнання, цінності своєї праці, не отримують достатньої підтримки зі сторони оточуючих, що може їх пригнічувати та негативно впливати на клімат у сімейно – шлюбних стосунках у цілому.

- 70% жінок відчують визнання при виконанні своїх робочих обов'язків, інші респонденти не відчують цього від своїх колег.

Зібрані дані від респондентів щодо головних мотивів їхньої професійної діяльності можна узагальнити наступним чином:

1. Фінансова стабільність і забезпечення: бажання мати достатній дохід і фінансову незалежність.
2. Самореалізація і розвиток: бажання розвиватися професійно, вдосконалювати свої навички і досягати особистого росту.
3. Любов до роботи: відчуття задоволення від своєї діяльності.
4. Самостійність і незалежність: бажання мати контроль над власним життям і відчувати себе самодостатнім.
5. Соціальні аспекти: спілкування з людьми, відчуття корисності для інших і соціалізація.

Також опитувані зазначають, що якщо б вони не працювали, це могло б вплинути на різні аспекти їхнього життя, зокрема фінансову ситуацію (фінансові проблем і залежності від інших людей), самостійність і самовпевненість (відсутність впевненості та відчуття власної цінності), емоційний стан (погіршення), самореалізацію і задоволеність (зниження), соціальне життя (соціальну активність).

Також було опитано 10 розлучених жінок з метою з'ясування наявності в них гендерно-рольового конфлікту, особливостей шлюбно-сімейних стосунків та порівняти з результатами жінок, які перебувають в шлюбі. З'ясовано, що розлучені жінки відчували певний рівень гендерно-рольового конфлікту у період, коли ще перебували у шлюбі. Зокрема 50% з них відзначили високий рівень, а 10% середній рівень конфлікту між сімейною та професійною сферами життя. 30% розлучених жінок відчували внутрішній конфлікт, що

може свідчити про психологічні труднощі, пов'язані з вирішенням різних внутрішніх суперечностей. Практично усі (90%) розлучені жінки мали високий рівень рольового навантаження. Вони відчували значну кількість обов'язків та відповідальності в сім'ї та професійній сфері. 70% перебуваючи у шлюбі відчували високий рівень напруги та навантаження й 60% відчували дефіцит часу та провини перед рідними. Тільки 20% були задоволені своїм життям. Щодо особливостей подружніх стосунків розлучених жінок бачимо, що тільки 20% відмітили, що їхні погляди, потреби та почуття слухалися й враховувалися шлюбним партнером, коли 80% стверджували про відсутність взаєморозуміння з партнером. Значна частина (70%) заявили, що вони вважають розподіл обов'язків з партнером неузгодженим. 70% стверджують, що не мали емоційної близькості з партнером й 80% вважали свої попередні стосунки дуже конфліктними.

В цілому, дослідження вказує на складність шлюбно-сімейних відносин, особливо для розлучених жінок. Вони стикаються з різноманітними внутрішніми та зовнішніми труднощами, такими як труднощі у поєднанні сімейних та професійних сфер життя, рольовим перевантаженням, відчуттям напруги, дефіциту часу та провини перед рідними, емоційна близькість та загальна задоволеність життям.

Показники дитячо-батьківських відносин свідчать про те, що багато розлучених жінок активно працюють над збереженням позитивних та співробітницьких відносин зі своїми дітьми, незважаючи на розлучення та складність ситуації. Оскільки більшість (82%) розлучених жінок мають реалістичні вимоги до своїх дітей, 54% встановлюють помірні межі та правила, 60% матерів сильно контролюють та наглядають за дітьми, 90% відчують глибокий емоційний зв'язок, 70% приймають свою дитину з усіма її рисами та особливостями, 100% виявляють співпраці зі своїми дітьми, 70% відчують згоду та розуміння у стосунках й 90% матерів відчують радість та задоволення від батьківських стосунків.

### 2.3 Закономірності впливу гендерно-рольового конфлікту у жінок на шлюбно-сімейні відносини

Останнім етапом нашого дослідження є виявлення закономірностей впливу гендерно-рольового конфлікту на шлюбно-сімейні відносини у жінок. Для цього ми будемо порівнювати результати показників отримані при дослідженні гендерно-рольового конфлікту у жінок та особливості їхніх шлюбно-сімейних відносин й представляти виявлені кореляційні зв'язки.

Отож, у процесі дослідження впливу гендерно-рольового конфлікту у жінок на їхні шлюбно-сімейні відносини виявлено певні закономірності та зв'язки. Результати представлені додатку Е.

Виявлено лінійні кореляційні зв'язки між показником гендерно-рольового конфлікту - конфлікт «сім'я»- «робота» та показниками шлюбно-сімейних відносин (див. Таб. 2.1). А саме

1. «Розподіл обов'язків з партнером», де  $r = -0,292049775$  при  $p \leq 0,05$ .  
Цей результат показує негативний зв'язок між рівнем узгодженості розподілу обов'язків з партнером і рівнем конфлікту між ролями «сім'я» і «робота». Значення коефіцієнта кореляції ( $r$ ) дорівнює  $-0,292$ , що вказує на те, що ці дві змінні мають зворотні зв'язки: коли одна змінна збільшується, інша зменшується. Тобто, респонденти, які мають більш узгоджений розподіл обов'язків зі своїм партнером, мають нижчий рівень конфлікту між ролями «сім'я» та «робота», і навпаки, ті, хто виявляють меншу узгодженість в розподілі обов'язків з партнером, відчують більший конфлікт між сімейними та професійними обов'язками. Це дає підстави стверджувати, що неузгодженість розподілу обов'язків з партнером сприяє виникненню труднощів у поєднанні сімейної та професійної сфер життя жінок.
2. «Строгість у взаємодії з дитиною», де  $r = 0,368929606$  при  $p \leq 0,01$ . У цьому випадку маємо позитивний зв'язок між рівнем конфлікту «сім'я» і «робота» та строгістю матері у взаємодії з дитиною. Коефіцієнт кореляції ( $r$ ) дорівнює  $0,369$ , що показує, що ці дві змінні



змінюються в однаковому напрямку: коли одна змінна збільшується, інша також збільшується. Таким чином, респонденти, які виявляють більший рівень конфлікту «сім'я» і «робота», також виявляють більшу строгість у взаємодії зі своїми дітьми. Зв'язок може вказувати на те, що конфлікт між сімейними та професійними ролями може впливати на виховні підходи батьківства.

3. «Співпраця у взаємодії з дитиною», де  $r = -0,302277967$  при  $p \leq 0,05$ . Маємо негативний зв'язок. Цей зв'язок означає, що опитувані, які менше відчують конфлікт між сімейними та професійними ролями у взаємодії з дітьми, більше співпрацюють і визнають їхні права та потреби.

Загалом, кореляційні зв'язки вказують на те, що конфлікт «сім'я» і «робота» (труднощі у поєднанні сімейної та професійної сфер життя) можуть бути пов'язані з неузгодженим розподілу обов'язків з партнером. У дитячо-батьківських відносинах наявність конфлікту проявляється у виховних підходах, зокрема у більшій строгості та відсутності співпраці у взаємодії з дітьми. За всіма справами та обов'язками, жінкам просто не вистачає енергії та часу, щоб зайнятись вивченням психології дітей, психології сімейно-шлюбних стосунків, а головне власної психології.

Таблиця 2.1

Результати кореляційного аналізу за показником гендерно-рольового конфлікту - конфлікт «сім'я»- «робота» та показниками шлюбно-сімейних стосунків

		Показник гендерно-рольового конфлікту	
		<i>Конфлікт "сім'я"- "робота"</i>	
<b>Показники шлюбно-сімейн</b>	<b>Шлюбні стосунки</b>	<i>Розподіл обов'язків</i>	-0,292049775
		<i>Строгість</i>	0,368929606

<b>их стосунків</b>	<b>Дитячо-батьківські стосунки</b>	<i>Співпраця</i>	-0,302277967
---------------------	------------------------------------	------------------	--------------

Результати кореляційного аналізу між показником гендерно-рольового конфлікту – внутрішній конфлікт та показниками шлюбно-сімейних стосунків продемонстровані в таблиці 2.2.

*Таблиця 2.2*

Результати кореляційного аналізу між показником гендерно-рольового конфлікту – внутрішній конфлікт та показниками шлюбно-сімейних стосунків

			<b>Показник гендерно-рольового конфлікту</b>
			<i>Внутрішній конфлікт</i>
<b>Показники шлюбно-сімейних стосунків</b>	<b>Шлюбні стосунки</b>	<i>Спілкування</i>	-0,302952349
		<i>Взаєморозуміння</i>	-0,302352577
		<i>Розподіл обов'язків</i>	-0,321514455
		<i>Емоційна близькість</i>	-0,345784499
		<i>Конфліктність</i>	-0,275433471
		<i>Загальна задоволеність стосунки з партнером</i>	-0,361371577
	<b>Дитячо-батьківські стосунки</b>	<i>Емоційна близькість</i>	-0,350331872
		<i>Співпраця</i>	-0,296531662
		<i>Задоволеність відносинами з дитиною</i>	-0,361581395

Бачимо ряд негативних зв'язків між показником ГРК - внутрішній конфлікт та показниками шлюбних відносин, а саме: спілкування ( $r=-0,302$  при  $p \leq 0,05$ ) розуміння ( $r=-0,302$  при  $p \leq 0,05$ ), емоційна близькість ( $r=-0,345$  при  $p \leq 0,02$ ), конфліктність ( $r=-0,275$  при  $p \leq 0,05$ ), задоволеність стосунками з партнером ( $r=-0,361$  при  $p \leq 0,001$ ). Ці негативні кореляційні зв'язки між внутрішнім конфліктом та показниками шлюбних відносин вказують на взаємозв'язок між рівнем внутрішнього конфлікту у респондентів і різними

аспектами їхніх шлюбних стосунків. Давайте розглянемо кожен з цих зв'язків окремо:

1. Спілкування. Цей негативний зв'язок показує, що респонденти, які мають вищий рівень внутрішнього конфлікту, відчують меншу якість спілкування зі своїм чоловіком. Іншими словами, конфлікти та напруга у через розбіжність між уявленнями про те, якою повинна бути жінка, та тим, якою вона є насправді впливають на якість комунікації в парі.

2. Розуміння. Цей зв'язок також показує негативний вплив внутрішнього конфлікту на розуміння між партнерами. Респонденти з більшим внутрішнім конфліктом менше розуміють один одного в парі.

3. Емоційна близькість. Цей зв'язок показує, що респонденти з вищим рівнем внутрішнього конфлікту відчують меншу емоційну близькість зі своїм чоловіком. Тобто, внутрішній конфлікт може затримувати розвиток емоційної зв'язку в парі.

4. Конфліктність. Жінки, які відчують внутрішній конфлікт мають більш конфліктні стосунки з чоловіком, ніж ті, хто не відчують внутрішнього конфлікту.

5. Задоволеність стосунками з партнером. Бачимо, що респонденти з вищим рівнем внутрішнього конфлікту менш задоволені своїми стосунками з партнером. Тому це дає підстави стверджувати, що внутрішні конфлікти у жінок негативно впливають на задоволення відносинами в парі.

Наявність внутрішнього конфлікту у батьків впливає на відносини з дитиною негативним чином. Зв'язки між внутрішнім конфліктом і показниками дитячо-батьківських відносин є статистично значущими і вказують на деякі тенденції:

1. Емоційна близькість з дитиною ( $r = -0,350$  при  $p \leq 0,01$ ). Цей результат показує, що коли внутрішній конфлікт збільшується, емоційний зв'язок з дитиною зменшується. Це може впливати на якість взаємодії з дитиною та рівень відчуття близькості і співпереживання.

2. Співпраця з дитиною ( $r = -0,296$  при  $p \leq 0,05$ ). Коли внутрішній конфлікт збільшується, рівень співпраці з дитиною зменшується. Це може впливати на здатність батьків спільно вирішувати проблеми та розробляти спільний підхід до виховання дитини.

3. Задоволеність відносинами з дитиною ( $r = -0,361$  при  $p \leq 0,01$ ). Коли внутрішній конфлікт зростає, рівень задоволеності відносинами з дитиною знижується.

Отож, бачимо, що внутрішній конфлікт, який пов'язаний з розбіжністю уявлень про те, якою повинна бути жінка і якою вона є в дійсності, має негативний вплив на подружні та дитячо-батьківські відносини, а саме негативно впливає на якість комунікації з партнером, емоційну близькість з чоловіком та дітьми, рівень конфліктності в подружніх стосунках та загальну задоволеність стосунками з партнером та дітьми. Усі ці результати підкреслюють важливість розуміння і управління внутрішнім конфліктом для покращення подружніх та дитячо-батьківських відносин.

Аналіз кореляційних зв'язків між показником гендерно-рольового конфлікту (множинність соціальних ролей) та показниками дитячо-батьківських стосунків дає наступні висновки:

1. Множинність соціальних ролей та відкидання особистих якостей та поведінкових проявів дитини ( $r = -0,363$  при  $p \leq 0,01$ ). Коли жінкам притаманна множинність соціальних ролей (наприклад, сімейна, професійна ролі, роль домогосподарки тощо), вони менше сприймають і визнають індивідуальність своєї дитини і виявляють більшу тенденцію до відкидання або ігнорування його/її унікальних рис.

2. Множинність соціальних ролей та згода в різних життєвих ситуаціях ( $r = 0,287$  при  $p \leq 0,05$ ). Коли жінкам притаманна множинність соціальних ролей, вони мають більшу частоту і ступінь згоди в різних життєвих ситуаціях з дітьми (див. Таблиця 2.2).

Ці результати свідчать про те, що множинність соціальних ролей у жінок впливає стосунки з дітьми. З одного боку, сприяє меншій увазі до

індивідуальних рис дитини, а з іншого боку, більшому рівню злагоженості у взаємодії з дітьми в різних ситуаціях.

Таблиця 2.3

Результати кореляційного аналізу між показником гендерно-рольового конфлікту – множинність соціальних ролей та показниками дитячо-батьківських стосунків

		Показник гендерно-рольового конфлікту
		<i>Множинність соціальних ролей</i>
<b>Показник шлюбно-сімейних стосунків</b>	<i>Прийняття дитини</i>	-0,36358027
	<i>Згода</i>	0,287895836

Подані результати кореляційного аналізу продовжують підкреслювати проблему відчуття напруги та рольового перевантаження у жінок і їх вплив на різні аспекти взаємодії в парі та дитячо-батьківські стосунки. Зокрема:

1. Спілкування з чоловіком ( $r = -0,356$  при  $p \leq 0,01$ ). Опитувані, які відчувають напругу і рольове перевантаження, мають менш якісне спілкування з чоловіком. Стрес та перевантаження впливають на якість комунікації в парі, знижуючи відкритість, співчуття та розуміння.

2. Розподіл обов'язків ( $r = -0,640$  при  $p \leq 0,001$ ). Відчуття напруги та рольового перевантаження у жінок супроводжується складнощами в розподілі обов'язків у парі.

3. Емоційна близькість з чоловіком ( $r = -0,436$  при  $p \leq 0,01$ ). Жінки які мають відчуття напруги та рольового перевантаження мають меншу емоційну близькість у стосунках з чоловіком ніж ті хто не відчувають напруги та перевантаження. Тобто стрес та перевантаження призводить до емоційної дистанції з партнером.

4. Конфліктність ( $r = -0,404$  при  $p \leq 0,01$ ). Відчуття напруги та рольового перевантаження респондентів сприяє збільшенню рівня конфліктності у стосунках.

5. Задоволеність стосунками з партнером ( $r = 0,492$  при  $p \leq 0,001$ ). Жінки, які мають відчуття напруги та рольового перевантаження виявляють нижчий рівень задоволеності стосунками з партнером. Тобто високий рівень стресу та рольового перевантаження впливає на загальний настрій та задоволеність відносинами з чоловіком.

6. Прийняття дитини ( $r = -0,489$  при  $p \leq 0,001$ ). Високий рівень стресу та рольового перевантаження призводить до труднощів у відчутті зв'язку та прийнятті потреб дітей, що може впливати на дитячо-батьківські стосунки (див. Таблиця 2.4).

Таблиця 2.4

Результати кореляційного аналізу між показником гендерно-рольового конфлікту – відчуття напруги та рольового перевантаження та показниками шлюбно-сімейних стосунків

			Показник гендерно-рольового конфлікту
			<i>Відчуття напруги та рольового перевантаження</i>
Показники шлюбно-сімейних стосунків	Шлюбні стосунки	<i>Спілкування</i>	-0,356452227
		<i>Розподіл обов'язків</i>	-0,640779796
		<i>Емоційна близькість</i>	-0,436721596
		<i>Конфліктність</i>	-0,404495516
		<i>Загальна задоволеність стосунки з партнером</i>	-0,49201623
	Дитячо-батьківські стосунки	<i>Прийняття дитини</i>	-0,489834418

Отож, відчуття напруги та рольового перевантаження у жінок негативно впливає на комунікацію, емоційну близькість з чоловіком. Супроводжується неузгодженням розподілом обов'язків та конфліктністю у стосунках з партнером. Жінки відчують більшу незадоволеність стосунками з чоловіком й виявляють більші труднощі у прийнятті своїх дітей. Ці результати підкреслюють важливість управління стресом і рольовим перевантаженням для підтримання задоволених та здорових стосунків у парі і дитячо-батьківських стосунках.

Окрім того, бачимо статистично значущі зв'язки між відчуттям дефіциту часу та почуттям провини у жінок та їхніми шлюбними стосунками. Ці негативні кореляційні зв'язки вказують на наступні тенденції: відчуття дефіциту часу та почуття провини у жінок супроводжується зниженням якості спілкування з подружнім партнером ( $r = -0,307$  при  $p \leq 0,05$ ), супроводжується неузгодженим розподілом обов'язків з чоловіком ( $r = -0,338$  при  $p \leq 0,02$ ), впливає на конфліктність у стосунках ( $r = -0,401$  при  $p \leq 0,01$ ), знижує рівень задоволеності стосунками з партнером ( $r = -0,320$  при  $p \leq 0,02$ ).

Результати кореляційного аналізу продемонстровані в таблиці 2.5

Тобто, дефіцит часу та почуття провини у жінок негативно впливає на комунікацію, узгодженість розподілу обов'язків, конфліктність та задоволеність стосунками з шлюбним партнером.

Таблиця 2.5

Результати кореляційного аналізу між показником гендерно-рольового конфлікту – відчуття дефіциту часу та почуття провини й показниками шлюбно-сімейних стосунків

		<b>Показник гендерно-рольового конфлікту</b>	
		<i>Відчуття дефіциту часу та почуття провини</i>	
<b>Показники шлюбно-</b>	<b>Шлюбні стосунки</b>	<i>Спілкування</i>	-0,307406946
		<i>Розподіл обов'язків</i>	-0,338933276
		<i>Конфліктність</i>	-0,40186202

сімейних стосунків		<i>Загальна задоволеність стосунки з партнером</i>	-0,32087891
	<b>Дитячо-батьківські стосунки</b>	<i>Прийняття дитини</i>	-0,231778311

Цінними є результати кореляційного аналізу, які ми отримали у процесі порівняння показника ГРК - «Задоволеність життям» та показниками шлюбно-сімейних стосунків.

З'ясовано, що задоволеність життям жінкою позитивно впливає на спілкування ( $r = 0,583$  при  $p \leq 0,001$ ), взаєморозуміння ( $r = 0,562$  при  $p \leq 0,001$ ), емоційну близькість ( $r = 0,597$  при  $p \leq 0,001$ ), задоволеність стосунками з партнером ( $r = 0,647$  при  $p \leq 0,001$ ) та узгодженість розподілу обов'язків ( $r = 0,623$  при  $p \leq 0,001$ ). А також на послідовність у вихованні дітей ( $r = 0,305$  при  $p \leq 0,05$ ) (див Таблицю 2.6.). Тобто, жінки, які задоволені власним життям мають якіснішу комунікацію та більше взаєморозуміння з партнером, більш узгоджений розподіл обов'язків, емоційно ближчі стосунки та є задоволеніші стосунками з чоловіком. У стосунках з дитиною виявляють більшу послідовність у вихованні.

Таблиця 2.6

Результати кореляційного аналізу між показником гендерно-рольового конфлікту – задоволеність життям та показниками шлюбно-сімейних стосунків

		<b>Показники гендерно-рольового конфлікту</b>	
		<i>Задоволеність життям</i>	
<b>Показники шлюбно-сімейних стосунків</b>	<b>Шлюбні стосунки</b>	<i>Спілкування</i>	0,583234564
		<i>Взаєморозуміння</i>	0,562715264
		<i>Розподіл обов'язків</i>	0,623858674
		<i>Конфліктність</i>	0,41286548
		<i>Загальна задоволеність стосунки з партнером</i>	0,647583675



Дитяч о- батькі вські стосун ки	<i>Послідовність у вихованні</i>	0,305160263
--	--------------------------------------	-------------

Розуміння цих зв'язків може допомогти розвивати більш задоволені та гармонійні стосунки в родинях.

Окрім того, ми порівняли результати одружених та розлучених опитаних й виявили статистично значущі відмінності (за допомогою t-критерія Стюдента для незалежних вибірок).

Одружені жінки виявляють нижчий рівень відчуття напруги та рольового перевантаження ( $t=-1,91$  при  $p\leq 0,10$ ), відчуття дефіциту часу та провини перед рідними ( $t=-2,03$  при  $p\leq 0,05$ ) ніж відчували у період шлюбу розлучені жінки. Тобто розлучені жінки у період перебування в шлюбі відчували ознаки гендерно-рольового конфлікту. Відчуття напруги, дефіциту часу, рольове перевантаження руйнує стосунки подружжя. Окрім того, бачимо, що одружені жінки виявляють вищий рівень спілкування ( $t=2,98$  при  $p\leq 0,01$ ), взаєморозуміння ( $t=2,86$  при  $p\leq 0,01$ ), емоційної близькості ( $t=2,88$  при  $p\leq 0,01$ ), задоволеності стосунками ( $t=3,32$  при  $p\leq 0,001$ ) та узгодженості розподілу обов'язків з подружнім партнером ( $t=3,23$  при  $p\leq 0,001$ ) на відмінну від вже розлучених жінок. А також жінки, що перебувають у шлюбі виявляють нижчий рівень конфліктності в стосунках ніж жінки, які вже не перебувають у шлюбі ( $t=3,69$  при  $p\leq 0,001$ ).

Отримані результати дають підстави стверджувати, що гендерно-рольовий конфлікт (його ознаки) у жінок є одним із факторів, що сприяють розлученню, руйнуванню сім'ї.

## Висновки до розділу 2

У результаті дослідження гендерно-рольового конфлікту виявлено:

1.35% опитаних жінок мають ознаки внутрішнього конфлікту. Цей внутрішній конфлікт найчастіше пов'язаний з невідповідністю з уявленнями про красу, труднощами у поєднанні кар'єри та сім'ї, матеріальній самостійності, виконанням ролі дружини та матері, розбіжністю між соціокультурними уявленнями щодо особистісних якостей жінок і уявленнями про себе.

2. 70% відчують високий рівень множинності соціальних ролей, а 30% - середній. Жінки виконують декілька провідних ролей у своєму житті: роль матері, роль господині, роль дружини, роль професіонала. Ролі доглядачки за батьками або іншими родичами та фінансового утримувача менше розповсюджені серед жінок.

3. 70% жінок відчують постійний або частковий стрес, обмеженість часу та напругу, рольове перевантаження та провину перед рідними за невиконання своїх рольових обов'язків.

4. Одна частина жінок відчують гармонію та збалансованість між сімейною та професійною сферами, а інша частина відчуває труднощі, значну напругу та важкість у забезпеченні балансу між професійною та сімейною сферами життя.

5. Половина жінок має позитивне сприйняття виконання сімейних та професійних обов'язків.

6. Значна кількість жінок відчуває високий рівень задоволеності своїм життям й менша – середній та низький рівні.

7. Багатьом жінкам важко знайти рівновагу між професійними зобов'язаннями та сімейними обов'язками. Жінкам вдається поєднувати сімейну та професійну сфери життя, однак це викликає в них дискомфорт на психологічному (емоційному рівні).

Дослідження шлюбно-сімейних відносин показало:

1. Більшість опитаних мають задовільний або високий рівень спілкування зі своїми партнерами.

2. Більшість опитаних відчують взаєморозуміння в стосунках (72%), хоча є значна кількість людей, для яких це є проблемою.

3. У 58% опитаних жінок узгоджений розподіл обов'язків у сімейному контексті, однак майже половина з опитаних заявляє про проблеми та незгоди, пов'язані з цим.

4. Також 68% респондентів мають емоційно близькі відносини з шлюбним партнером, коли інша група опитаних відчуває труднощі в цьому аспекті.

4. Тільки 56% задоволені своїми подружніми відносинами.

Окрім того, бачимо певні тенденції дитячо-батьківських відносин опитаних жінок з їхніми дітьми: 82% мають адекватні очікування та вимоги до своїх дітей; 54% встановлюють не надмірно строгі межі дозволеного та правила, коли інша частина мають більш лагідний підхід до виховання; 70% помірно контролюють своїх дітей; 90% матерів відчувають емоційний зв'язок з дитиною; 62% приймають свою дитину з усіма її рисами та особливостями; 90% співпрацюють з дитиною; 48% відчувають згоду та розуміння у стосунках; 74% дотримуються сталого підходу у вихованні й 80% відчувають задоволеність стосунками з дитиною.

Також з'ясовано, що більшість чоловіків опитаних позитивно відносяться до того, що їхня жінка і працює і виконує домашні обов'язки (тобто має подвійне навантаження), тільки деякі чоловіки, допомагають жінкам у виконанні домашніх обов'язків. Лише частина жінок відчувають соціальне схвалення їхньої діяльності та відчувають задоволеність від професійної зайнятості. Опитувані виявляють значущість сімейних зв'язків та важливість позитивних стосунків у житті. Тільки 50% відчувають визнання при виконанні домашніх обов'язків, що оточуючі помічають їхню працю і цінують їхні зусилля. Головними мотивами професійної діяльності жінок є: фінансова стабільність, самореалізація і розвиток, любов до роботи, самостійність і незалежність, спілкування з людьми, соціалізація.

У процесі дослідження впливу гендерно-рольового конфлікту у жінок на їхні шлюбно-сімейні відносини вивалено певні закономірності та зв'язки:

1.Труднощі у поєднанні сімейної та професійної сфер життя можуть бути пов'язані з неузгодженим розподілу обов'язків з партнером. У дитячо-батьківських відносинах проявляється у виховних підходах, зокрема у більшій строгості та відсутності співпраці у взаємодії з дітьми.

2.Внутрішній конфлікт має негативний вплив на якість комунікації з партнером, емоційну близькість з чоловіком та дітьми, рівень конфліктності в подружніх стосунках та загальну задоволеність стосунками з партнером та дітьми.

3.Множинність соціальних ролей у жінок впливає на стосунки з дітьми. З одного боку, сприяє меншій увазі до індивідуальних рис дитини, що може спровокувати нав'язування свого бачення світу та життя з боку матері, без урахування потреб дитини, знецінення індивідуальності дитини та розчарування обох одне в одному, недовірі та подальшому відчуженні, а з іншого боку, більшому рівню злагодженості у взаємодії з дітьми в різних ситуаціях.

4.Відчуття напруги та рольового перевантаження у жінок негативно впливає на комунікацію, емоційну близькість з чоловіком. Супроводжується неузгодженням розподілу обов'язків та конфліктністю у стосунках з партнером. Жінки відчують більшу незадоволеність стосунками з чоловіком й виявляють більші труднощі у прийнятті своїх дітей. Дефіцит часу через виконання багатьох ролей та обов'язків не дозволяє вчасно відновити внутрішні ресурси для того, щоб мати достатньо сил для виправлення ситуації.

5.Відчуття дефіциту часу та почуття провини перед рідними у жінок супроводжується зниженням якості спілкування з подружнім партнером, неузгодженим розподілом обов'язків з чоловіком, впливає на конфліктність у стосунках, знижує рівень задоволеності стосунками з партнером.

6.Задоволеність життям жінкою позитивно впливає на спілкування, взаєморозуміння, емоційну близькість, задоволеність стосунками з партнером

та узгодженість розподілу обов'язків. А також на послідовність у вихованні дітей.

Розуміння цих зв'язків може допомогти розвивати більш задоволені та гармонійні стосунки в родині.

## РОЗДІЛ 3

### ПРОГРАМА ПОДОЛАННЯ ГЕНДЕРНО-РОЛЬОВОГО КОНФЛІКТУ У ЖІНОК

#### 3.1 Обґрунтування програми подолання гендерно-рольового конфлікту у жінок

За допомогою теоретичного та емпіричного дослідження з'ясовано, що жінкам властиво відчувати гендерно-рольовий конфлікт, який проявляється у розбалансованості життєвих сфер, подвійному навантаженні, відчутті дефіциту часу та почутті провини перед рідними, емоційному напруженні, в незадоволеності життям та переживанні внутрішнього конфлікту.

Кореляційно доведено, що гендерно-рольовий конфлікт негативно впливає на особистість жінки та на її сімейну динаміку (шлюбно-сімейні стосунки), зокрема шкодить особистісному та сімейному благополуччю, тому створення та впровадження програми подолання гендерно-рольового конфлікту є надзвичайно важливим, оскільки сприятиме психологічному благополуччю жінки, вмінню гармонійно поєднувати різні сфери життя та сприятиме побудові конструктивних та міцних шлюбно-сімейних стосунків.

Програма подолання гендерно-рольового конфлікту може реалізовуватись у форматі тренінгових занять, онлайн зустрічей та самостійного опрацювання робочого зошиту із подолання гендерно-рольового конфлікту під назвою «У пошуках гармонії».

Найзручнішою формою буде індивідуальна робота з робочим зошитом, оскільки це дозволить жінкам самостійно опрацювати необхідні матеріали, виконати завдання, отримати знання та виробити навички у зручному для них темпі, не обмежуючись у часі.

Програма з подолання гендерно-рольового конфлікту має комплексний характер та включає три основні блоки:

Блок 1. Подолання гендерно-рольового конфлікту.

Блок 2. Основи подружньої взаємодії.

Блок 3. Успішні взаємини з дитиною.

Учасники можуть виконувати програму у скороченому варіанті, де передбачено тільки перший блок – подолання гендерно-рольового конфлікту.

Перший блок програми включає в себе наступні модулі:

- Модуль 1. «Моя унікальність» (допомагає розглянути внутрішні бажання, потреби і цінності в різних аспектах життя, включаючи сім'ю, кар'єру і особистий розвиток; проаналізувати вплив гендерних ролей на особисті переконання жінок та ставлення до себе; подолати внутрішні розбіжності).

- Модуль 2. «Життєвий баланс - шлях до задоволеності життям» (сприяє аналізу усіх важливих для індивіда сфер життя та виявленню наскільки вони збалансовані; вироблені нових та удосконалені наявних навичок для досягнення гармонії у знакових сферах та задоволеності своїм життям).

- Модуль 3. «Делегувати та встигати» (навчає грамотно планувати та керувати своїм часом та майстерно делегувати у сім'ї та інших сферах життя).

- Модуль 4. «Сила в мені!» (спрямований на стабілізацію емоційного стану, підвищення психоемоційної стійкості та покращення самопочуття у жінок, що відчувають гендерно-рольовий конфлікт).

Варто зауважити, що для подолання гендерно-рольового конфлікту необхідно визначити його наявність та особливості прояву. Саме тому буде доречним, перед початком психокорекційної програми, використати стандартизовані методики.

Отож, перший блок складається з 4 модулів, які включають вправи та завдання, що допоможуть подолати гендерно-рольовий конфлікт, пропрацювати кожну сферу життя та покращити психоемоційний стан учасниці.

На підставі результатів емпіричного дослідження було встановлено, що гендерно-рольовий конфлікт негативно впливає на подружні стосунки. Це проявляється у погіршенні якості спілкування між партнерами, збільшенні емоційної відстані між ними, зростанні конфліктності у відносинах, незадоволеності розподілом обов'язків по догляду за дітьми та виконанні

побутово-сімейних справ. Як наслідок, приходиться розчарування у собі та партнері, починають виникати сумніви у правильності вибору шлюбного партнера, погіршуються стосунки з дітьми. Також сімейні негаразди можуть впливати і на професійну діяльність подружжя та навчання дітей. А це у результаті може призвести до розлучення.

З урахуванням вище переліченого, другий блок програми присвячений основам подружньої взаємодії. Він включає два модулі – «Психологія подружніх стосунків» та «Мистецтво ефективної взаємодії»

- Модуль 1. «Психологія подружніх стосунків» дає можливість проаналізувати власні подружні відносини, виділити їх сильні та слабкі сторони та зони для покращення, з'ясувати психологічні аспекти, які впливають на подружні стосунки, виробити нові підходи до власної ідентичності в контексті подружніх стосунків.

- Модуль 2. «Мистецтво ефективної взаємодії» дозволяє покращити навички комунікації в сім'ї, зокрема вміння слухати та бути почутим; будувати взаємини з шлюбним партнером так, щоб мати можливість активно та відкрито спілкуватись без страху непорозуміння та відчуження.

Крім того, даний модуль демонструє різні підходи до розподілу обов'язків та пропонує стратегії для створення взаємовигідної співпраці у сімейно-шлюбних стосунках. «Мистецтво ефективної взаємодії» допоможе жінкам набутися глибшого розуміння та практичних навичок, необхідних для побудови здорових подружніх стосунків.

Сім'я у житті жінки є однією з найважливіших інституцій. Вона відіграє важливу роль у формуванні особистості, цінностей та життєвих поглядів. Сім'єю передбачено не тільки подружні стосунки, а й дитячо-батьківські. В ролі матері жінка забезпечує фізичний, емоційний та психологічний добробут своїм дітям. Дитячо-батьківські стосунки сприяють розвитку вмінь діалогу, розуміння і підтримки у важких життєвих ситуаціях.

Третій блок «Успішні взаємини з дитиною» програми присвячений дитячо-батьківським стосункам і має на меті ознайомлення жінок з



психологічними аспектами різних вікових груп дітей, аналізові взаємин з дитиною, опануванню стратегій ефективного реагування на складну чи негативну поведінку дітей. Він включає в себе вправи та завдання, що поділені на два модулі:

- Мої стосунки з дитиною.
- Розуміння та підтримка.

Останній блок програми допоможе стати більш свідомими та ефективними батьками, розширити знання та навички щодо взаємодії з дітьми та створити гармонійні відносини у сім'ї.

Отже, психокорекційна програма подолання гендерно-рольового конфлікту «У пошуках гармонії» спрямована на формування психологічного благополуччя жінок, вміння гармонійно поєднувати різні сфери життя, що у свою чергу сприятиме побудові міцних та конструктивних шлюбно-сімейних стосунків.

Перший блок, спрямований на подолання гендерно-рольового конфлікту, підкреслює роль ідентичності та цінностей у формуванні особистої самосвідомості, вчить стратегіям для досягнення життєвого балансу та зниження рівня стресу.

Другий блок присвячений подружній взаємодії, допомагає учасницям вирішити конфлікти, розширити вміння слухати та ефективно спілкуватися в парі, екологічно узгоджувати розподіл обов'язків.

Третій блок, спрямований на дитячо-батьківські стосунки, допомагає зрозуміти психологію дітей, оптимізувати взаємодію з ними та вчить ефективно реагувати на різні поведінкові ситуації.

Завдяки цій програмі жінки отримають набір цінних знань і практичних навичок, які допоможуть їм: покращити якість життя; побудувати гармонійні стосунки в різних сферах діяльності; подолати труднощі пов'язані з гендерними стереотипами та конфліктністю ролей; покращити стосунки зі шлюбним партнером та дітьми; почуватись більш впевнено та спокійно, щоб

у своєму темпі та за своїми правилами досягати особистісного і професійного росту.

Всі три блоки доповнюють один одного, створюючи комплексний підхід до покращення якості життя учасників.

### 3.2 Програма подолання гендерно-рольового конфлікту у жінок

Нами розроблена програма подолання гендерно-рольового конфлікту у жінок «У пошуках гармонії» у формі робочого зошита. Програма складається з трьох модулів, які мають свою мету та завдання. Всього програмою передбачено 7 модулів, які спрямовані на пошук балансу між сферами життя працюючих жінок та покращенню шлюбно-сімейних стосунків. Цільова аудиторія: жінки, які відчувають труднощі у поєднанні професійної та сімейної сфер життя (відчувають гендерно-рольовий конфлікт).

Метою програми є формування психологічного благополуччя жінок, вміння гармонійно поєднувати різні сфери життя, що сприятиме побудові міцних та конструктивних шлюбно-сімейних стосунків. Програма спрямована на зміцнення емоційного стану, розвиток позитивної самоідентичності та психологічної стійкості, а також на покращення стосунків у подружній парі та батьківських відносинах.

Перший блок «Подолання гендерно-рольового конфлікту» допоможе жінкам стати більш усвідомленими та стійкими у вирішенні гендерних конфліктів і покращити їхні стосунки в різних сферах життя.

Модуль «Моя унікальність» дозволяє краще зрозуміти себе, свої внутрішні бажання, потреби та цінності, провести аналіз свого ставлення до гендерних ролей та знайти шляхи до їх зміни, якщо це необхідно, подолати внутрішні конфлікти, які можуть виникати через розбіжності між вашими бажаннями та обов'язками у різних сферах життя. У нагоді стають індивідуальні завдання, проєктивні вправи, зокрема:

Вправа «Мої бажання», де потрібно розмістити внутрішні бажання і прагнення в професійній сфері у лівому стовпчику, використовуючи початкове слово «хочу», а в сімейній сфері у правому стовпчику, починаючи зі слова «Мені важливо». Проведення рефлексії дозволяє з'ясувати свої внутрішні бажання, потреби та цінності, знайти суперечності та розбіжності у різних сферах життя.

Вправа «Хто я?» сприяє формуванню узгодженої особистісної ідентичності. На пелюстках квітки потрібно описати себе, свої риси характеру, ролі. У наступній квітці вказати ролі, які накладено або очікується від жінки оточенням.

Техніка колажування - це цікавий спосіб візуалізувати внутрішні конфлікти, прагнення та потреби. Він може допомогти краще зрозуміти, які різні аспекти притягують або відштовхують, і допомогти знайти шлях до їх узгодження. Для цього потрібно створити 2 колажі – «позитивні аспекти» та «внутрішні суперечності».

Модуль «Життєвий баланс: шлях до задоволеності життям» дає можливість дізнатися, як оцінити збалансованість між різними сферами життя, такими як робота, сім'я, особистий розвиток та знайти способи досягнення балансу ними за допомогою техніки «Колесо життєвого балансу», вправи «Мій ідеальний день» та «Звільнення».

Техніка «Колесо життєвого балансу» - це інструмент для оцінки та аналізу задоволеності різними сферами життя. Вправа включає наступні кроки:

1. Потрібно оцінити кожен сферу життя за 10-бальною шкалою
2. Після оцінки всіх сфер, з'єднати оцінки плавною лінією і утворити коло, що відображає рівень задоволеності у різних аспектах життя.
3. Аналіз кола, виокремлення сфер, які потребують уваги.
4. Написання кроків регуляції ситуації.

Вправа «Мій ідеальний день» спрямована на візуалізацію та планування ідеального дня, а також на порівняння його із звичайним днем. Дозволяє побачити бажане майбутнє й сформулювати цілі, щоб його досягнути. Це потужний інструмент для аналізу і покращення вашого денного режиму та задоволення життям.

Практика «Звільнення» є захопливим і дієвим способом для оптимізації свого життя та внутрішнього стану. Викидання непотрібних речей може стати важливим етапом у звільненні простору для нових можливостей і покращення

вашого комфорту в помешканні. Завдання полягає в тому, щоб позбутися непотрібних речей. Ця практика дозволяє не лише звільнити простір у житті, але й створити можливість для чогось нового. Кожен видалений предмет залишає за собою пусте місце, і це пусте місце може стати місцем для чогось, що дійсно має значення.

Модуль «Майстерність делегування та все встигати» сприяє тому, щоб навчитися ефективно управляти своїм часом, знаходити можливості для делегування завдань у сім'ї та роботі, опанувати навичками планування, встановлення пріоритетів. Це реалізовується за допомогою вправ «Матриця управління часом», вправи «Ревізія справ» та «Пофантазуємо».

Матриця Ейзенхауера - це інструмент для ефективного управління часом, розроблений Дуайтом Д. Ейзенхауером. Вона допомагає класифікувати завдання за важливістю та терміновістю, дозволяючи визначити, які завдання потребують негайної уваги, а які можна відкласти або навіть делегувати іншим особам. Таким чином, жінки вчаться визначати пріоритети, виділяти найважливіші справи та розробляти плани дій для їх виконання, розуміють, як делегувати завдання в сім'ї та на роботі, щоб звільнити час для важливих справ і покращити баланс між роботою та особистим життям.

Вправа «Ревізія справ» допомагає досягти балансу в навантаженні і підвищити продуктивність шляхом ефективного управління завданнями та пріоритетами. Потрібно визначити, які справи дійсно важливі та термінові, і розташувати їх у верхній частині «комоду». Завдання з меншим пріоритетом можна перенести на нижні полки і, у разі потреби, делегувати іншим особам. Це допоможе ефективніше управляти своїм часом, уникати перенавантаження і мати більше часу для відновлення сил.

Вправа «Пофантазуємо» дає поштовх до нових ідей, як делегувати те, що не хочеться робити самому.

Модуль «Внутрішня сила та стійкість» має на меті стабілізувати емоційний стан та покращити самопочуття жінок, які відчувають гендерно-

рольовий конфлікт. Реалізація цих цілей здійснюється за допомогою вправ «Візуалізація», «У чому справа?», «Мене наповнює, коли...».

Вправа «Візуалізація» полягає у формуванні уявлення чи образу, що допомагає розслабитися, та відтворити приємні відчуття. Ця практика використовується для зниження стресу, поліпшення психічного стану, підвищення концентрації та зняття напруги. Потрібно уявити себе в природньому оточенні і відчувати всі деталі того місця для досягнення позитивних емоцій і розслаблення.

Вправа «У чому справа» спрямована на розуміння та аналіз стресових ситуацій. Основна мета вправи - ретельно розібрати стресову ситуацію, включаючи реакцію на неї, думки та почуття. Цей аналіз може допомогти зрозуміти, що саме призвело до стресу в конкретній ситуації, визначити чому ця ситуація турбує і які аспекти є найбільш важливими, виявити вразливі моменти та фактори, які можуть підсилювати стрес, зрозуміти причини реагування на ситуацію так, а не інакше. Таким чином, вправа допомагає покращити самопізнання та розвинути навички управління стресом.

Вправа «Мене наповнює, коли...» спрямована на виявлення та усвідомлення джерел радості, енергії та позитивних емоцій у житті. Її мета полягає в тому, щоб допомогти визначити, які конкретні активності, інтереси чи ситуації надають психологічну підтримку та емоційне відновлення.

Ця вправа може бути корисною для:

1. Виявлення джерел внутрішньої мотивації та радості.
2. Підвищення самосвідомості стосовно власних потреб та побажань.
3. Створення списку ресурсів для відновлення, які можна використовувати у стресових моментах для покращення психічного благополуччя.
4. Сприяння психологічній стійкості

Вправа «Глибоке дихання» є простою, але ефективною технікою релаксації, спрямованою на зняття стресу та покращення фізичного та психічного самопочуття. Вона може бути корисною у моменти напруження чи

стресових ситуацій. Ця вправа може допомогти зняти фізичну та психічну напругу, покращити кисневе живлення організму і покращити загальне самопочуття.

Другий блок програми подолання гендерно-рольового конфлікту «Основи подружньої взаємодії» включає два модулі.

Модуль «Психологія подружніх стосунків» дає можливість проаналізувати власні подружні відносини, виділити їх сильні та слабкі сторони та зони покращення, з'ясувати психологічні аспекти, які впливають на подружні стосунки, дослідити свої ролі у подружніх стосунках, створювати більш обізнаний підхід до власної ідентичності в контексті подружніх стосунків. Ці завдання реалізуються за допомогою наступних вправ: «Роздуми про подружні стосунки», «Я –дружина!» та «Дякую».

Вправа «Роздуми про подружні стосунки» є інструментом самопізнання та рефлексії в сфері особистих відносин. Вправа включає такі етапи:

1. Визначення сильних сторін відносин.
2. Визначення аспектів, які потребують покращень.
3. Рефлексія та планування.

Таким чином вона сприяє об'єктивному аналізу подружніх стосунків, допомагає розробити план дій для покращення відносин та сприяє психологічній самосвідомості.

Вправа «Я –дружина!» спрямована на те, щоб допомогти жінкам проаналізувати глибше усвідомити свою роль як дружини у подружніх стосунках. Основна мета вправи - виявлення очікувань, цінностей, прагнень та переживань, пов'язаних із цією роллю.

Ця вправа допомагає жінкам розглянути їхню роль у подружніх стосунках з двох різних точок зору: реальної та ідеальної. Вона сприяє усвідомленню потреб, а також сприяє покращенню спілкування та взаєморозуміння у парі.

Вправа «Дякую» спрямована на вираження вдячності і визнання позитивних аспектів у відносинах з подружнім партнером. Дозволяє

підкреслити позитивні моменти стосунків. Вправою пропонується скласти список з 20 причин, за які можна виразити вдячність своєму чоловікові. Цей список може включати різні аспекти партнерства, включаючи підтримку, розуміння, спільні моменти, які приносять радість, доброту та щедрість. Виразивши вдячність і поділившись цим списком зі своїм подружнім партнером підсилюється позитивне сприйняття і взаємодія у відносинах.

Модуль «Мистецтво ефективної взаємодії передбачає виконання вправ «Розподіл сімейних обов'язків», схема побудови «Я-повідомлень», гра «Мені подобається коли...»

За допомогою виконання вправи «Розподіл сімейних обов'язків» жінки можуть обговорити свої задуми та плани щодо розподілу сімейних обов'язків з партнером або іншими членами сім'ї, встановити більшу гнучкість та взаєморозуміння в сімейних стосунках, збалансувати навантаження між партнерами та уникнути перевантаження одного члена сім'ї, зробити сімейні обов'язки більш справедливими та ефективними й покращити комунікацію в сім'ї.

Вправа «Я-повідомлення» та «Я-твердження» є інструментом для відкритого та конструктивного спілкування з вашим партнером, розробленим для виразу своїх почуттів та потреб. Ця методика допомагає зменшити конфлікти та покращити розуміння одне одного.

Схема побудови «Я-повідомлень» виглядає так:

1. Опис ситуації, яка викликала напругу.
2. Опис власного почуття у певній ситуації.
3. Побажання щодо зміни ситуації.

Гра «Мені подобається коли...» є чудовим інструментом для підвищення рівня взаєморозуміння та комунікації з подружнім партнером. Вона сприяє розкриттю почуттів, потреб і бажань одне перед одним, допоможе знайти способи підтримки важливих потреб та почуттів у стосунках.

Отже, виконання цих вправ може допомогти покращити якість сімейних стосунків і зробити життя в родині більш гармонійним та щасливим.



Третій блок «Успішні взаємини з дитиною» програми складається з двох модулів і присвячені дитячо-батьківським стосункам. Має на меті допомогти жінкам стати більш свідомими та ефективними батьками, розширити їхні знання та навички щодо взаємодії з дітьми та створити умови для гармонійних відносин у сім'ї.

Модуль «Мої стосунки з дитиною» розкриває:

- питання взаємодії батьків з дітьми в різні вікові періоди;
- ключові аспекти фізичного, когнітивного, емоційного і соціального розвитку дітей від новонароджених до підліткового віку;
- рекомендації щодо взаємодії з дітьми в залежності від їхнього віку і розвитку.
- практичні поради щодо взаємодії з дітьми в кожному віковому періоді.

Окрім того, модуль включає стратегії реагування на конфлікти та співпрацю з дітьми в ситуаціях, коли їхня поведінка може викликати труднощі. Ці стратегії мають коротку характеристику. Після використання стратегій у графі «Ваші спостереження та рефлексії» потрібно проаналізувати свій досвід та визначати, які підходи працюють найкраще.

Загальна мета цього модуля - надати інформацію та інструменти для розуміння і покращення взаємодії зі своїми дітьми, враховуючи їхні вікові особливості та розвиток.

Друге модульне заняття «Розуміння та підтримка» передбачає застосування інтерактивних, проєктивних та рухових технік. Ці техніки допомагають покращити спілкування, підтримувати емоційний розвиток та створювати близькі стосунки між батьками та дітьми. Ось короткий опис кожної з них:

1. Інтерактивна техніка «Спільний творчий процес» передбачає спільну творчу діяльність, яка може бути різноманітною, від малювання картини до створення казки. Важливо, щоб обидва брали активну участь у процесі та обговорювали ідеї та плани. Це сприяє розвитку творчості, взаєморозумінню та співпраці між вами та дитиною.

2. Проективна техніка «Малюнок емоцій» дозволяє дитині вільно виразити свої емоції через малюнок. Вона може намалювати малюнок, який відображає її поточний настрій або почуття. Важливо просто слухати та сприймати її почуття, не оцінюючи чи не критикуючи малюнок

3. Рухова техніка «Спортивний виклик» включає фізичну активність, таку як спільні прогулянки чи заняття спортом. Це сприяє покращенню стосунків, а також допомагає дитині відчувати підтримку та позитивні емоції.

Ці техніки не тільки допомагають ефективно взаємодіяти з дітьми, але й сприяють їхньому розвитку, вчать співпраці та розвивають творчий потенціал.

Отже, на нашу думку, створена програма «У пошуках гармонії» є ефективною для подолання гендерно-рольового конфлікту та оптимізації шлюбно-сімейних стосунків у жінок.

### Висновки до розділу 3

Нами розроблена програма подолання гендерно-рольового конфлікту у жінок «У пошуках гармонії» у формі робочого зошита. Програма складається з трьох модулів, які мають свою мету та завдання. Всього програмою передбачено 7 модулів, які спрямовані на пошук балансу між сферами життя працюючих жінок та покращенню шлюбно-сімейних стосунків.

Метою програми є формування психологічного благополуччя жінок, вміння гармонійно поєднувати різні сфери життя, що сприятиме побудові міцних та конструктивних шлюбно-сімейних стосунків. Програма спрямована на зміцнення емоційного стану, розвиток позитивної самоідентичності та психологічної стійкості, а також на покращення стосунків у подружній парі та батьківських відносинах.

Перший блок «Подолання гендерно-рольового конфлікту» допоможе жінкам стати більш усвідомленими та стійкими у вирішенні гендерних конфліктів і покращити їхні стосунки в різних сферах життя.

Другий блок програми подолання гендерно-рольового конфлікту «Основи подружньої взаємодії» включає два модулі.

Третій блок «Успішні взаємини з дитиною» програми складається з двох модулів і присвячені дитячо-батьківським стосункам. Має на меті допомогти жінкам стати більш свідомими та ефективними батьками, розширити їхні знання та навички щодо взаємодії з дітьми та створити умови для гармонійних відносин у сім'ї.

Створена програма «У пошуках гармонії» є ефективною для подолання гендерно-рольового конфлікту та оптимізації шлюбно-сімейних стосунків у жінок.

## ВИСНОВКИ

1. Розглянуто феномен сім'ї та гендерно-рольового конфлікту, визначено ключові показники сімейної динаміки та гендерно-рольового конфлікту. Сім'я - це соціальна система, яка має свої особливості та функціонує залежно від психологічних процесів, що відбуваються між її членами. До показників сімейно-шлюбних відносин належать дитячо-батьківські відносини (вимогливість до дитини, емоційна близькість з дитиною, прийняття, строгість, послідовність у вихованні, співпраця з дитиною, контроль та авторитетності) та подружні відносини (пілкування та взаєморозуміння, задоволеність різними аспектами сімейного життя, конфліктність, узгодженість розподілу обов'язків).

Гендерно-рольовий конфлікт виникає тоді, коли соціальні очікування та ролі, пов'язані зі статевою приналежністю, не відповідають особистісним потребам та прагненням людини. Показниками гендерно-рольового конфлікту є: внутрішній конфлікт (ставлення до власної ідентичності), множинність соціальних ролей, незадоволеність життям, відчуття напруги та рольового перевантаження, дефіциту часу та почуття провини, конфлікт «сім'я–робота» (труднощі поєднання професійних та сімейних ролей).

2. Проаналізовано особливості гендерно-рольового конфлікту у жінок та особливості їх шлюбно-сімейних відносин. Більшість жінок відчують високий рівень множинності соціальних ролей, де провідними є роль матері, господині, дружини й професіонала. Вони схильні відчувати постійний або частковий стрес, обмеженість часу та напругу, рольове перевантаження та провину перед рідними за невиконання своїх рольових обов'язків. Половина жінок має позитивне сприйняття виконання сімейних та професійних обов'язків, їм важко знайти рівновагу між професійними та сімейними обов'язками. Одна частина жінок відчують гармонію та збалансованість між сімейною та професійною сферами, а інша частина відчуває труднощі, значну напругу та важкість у забезпеченні балансу між професійною та сімейною сферами життя. Частина опитаних переживають внутрішній конфлікт.

Дослідження шлюбно-сімейних відносин показало, що більшість опитаних мають задовільний або високий рівень спілкування зі своїми партнерами, відчувають взаєморозуміння в стосунках, мають емоційно близькі відносини з шлюбним партнером. Певна частина жінок мають узгоджений розподіл обов'язків у сімейному контексті й задоволені своїми подружніми відносинами, помірно їх контролюють, встановлюють не надмірно строгі межі дозволеного, дотримуються сталого підходу у вихованні, відчувають емоційний зв'язок з дитиною.

3. Виявлено закономірності та паттерни впливу гендерно-рольового конфлікту на шлюбно-сімейні відносини. Труднощі у поєднанні сімейної та професійної сфер життя можуть бути пов'язані з неузгодженим розподілу обов'язків з партнером. У дитячо-батьківських відносинах проявляється у виховних підходах, зокрема у більшій строгості та гіршій співпраці у взаємодії з дітьми. Внутрішній конфлікт має негативний вплив на якість комунікації з партнером, емоційну близькість з чоловіком та дітьми, рівень конфліктності в подружніх стосунках та загальну задоволеність стосунками з партнером та дітьми. Множинність соціальних ролей у жінок впливає на стосунки з дітьми. З одного боку, сприяє меншій увазі до індивідуальних рис дитини, що може спровокувати нав'язування свого бачення світу та життя з боку матері, без урахування потреб дитини, знецінення індивідуальності дитини та розчарування обох одне в одному. Відчуття напруги та рольового перевантаження у жінок негативно впливає на комунікацію, емоційну близькість з чоловіком. Супроводжується неузгодженням розподілу обов'язків та конфліктністю у стосунках з партнером. Відчуття дефіциту часу та почуття провини перед рідними у жінок супроводжується зниженням якості спілкування з подружнім партнером, неузгодженим розподілом обов'язків з чоловіком, впливає на конфліктність у стосунках, знижує рівень задоволеності стосунками з партнером. Задоволеність життям жінкою позитивно впливає на спілкування, взаєморозуміння, емоційну близькість, задоволеність стосунками

з партнером та узгодженість розподілу обов'язків. А також на послідовність у вихованні дітей.

4. Розроблено програму подолання гендерно-рольового конфлікту у жінок. Програма подолання гендерно-рольового конфлікту у жінок «У пошуках гармонії» у формі робочого зошита. Складається з трьох модулів, які мають свою мету та завдання. Всього програмою передбачено 7 модулів, які спрямовані на пошук балансу між сферами життя працюючих жінок та покращенню шлюбно-сімейних стосунків. Метою програми є формування психологічного благополуччя жінок, вміння гармонійно поєднувати різні сфери життя, що сприятиме побудові міцних та конструктивних шлюбно-сімейних стосунків Також вона націлена на зміцнення емоційного стану, розвиток позитивної самоідентичності та психологічної стійкості у жінок, а також на покращення стосунків у подружній парі та батьківських відносинах.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О.М. Внутрішньоособистісний рольовий гендерний конфлікт сучасної жінки. Соціальна психологія і юридична психологія. Випуск 21, 12. С.244-249.
2. Антонецька Д.Л. Гендерні стереотипи. Гендерна конструкція соціуму: історія і сучасність : збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції. (Одеса, 20-21 травня 2020 р.) Одеса : Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2020. 206 с.
3. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї : курс лекцій . МАУП. К., 2001. 170 с.
4. Бровендер О.О., Карпенко А.О. Соціокультурні аспекти гендерної соціалізації. Соціально-психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства: матеріали XV Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) (м. Дніпро, 24 червня 2022 р.) / [редкол.: Ю. О. Бохонкова (голова)]. – Дніпро: вид- во СНУ ім. В. Даля, 2022. – 177 с.
5. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молодшої сім'ї. Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2010. No 9.
6. Городнова Н, Перепетченко Н., Мирончук В, Шпакович М. Статеворольові стереотипи на сторінках шкільних підручників. Психолог, No 21–22, 2004. С.114 – 128.
7. Гупаловська В.М. Гендерні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок: теоретичний аналіз. Психологічне здоров'я особи і суспільства. Соціогуманітарні проблеми людини. No 4, 2010. С.208-223.
8. Заграй Л. Д. Теорії гендеру: Гендерні дослідження у психології: навчальний посібник . ДВНЗ «Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника». Івано-Франківськ : ФО-П Петраш К.Т., 2019. 264 с.
9. Іванченко С.М.. Багатовимірний модель гендера. Соціальна психологія, No4. 2007, С. 157-173.

- 10.Мудрик А. Б. Гендерна компетентність особистості : теорія, діагностика, розвиток : посібник. Луцьк, 2014. 204 с.
- 11.Москаленко В.В. Соціальна психологія: Підручник. Київ: Центр навч. літератури, 2005. 624 с.
- 12.Щотка О.П. Гендерна психологія: навч. посіб. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 358 с.
- 13.Касьян А.І. Гендерно-рольовий конфлікт у жінок: рольова компетентність, баланс та розподіл ролей. Проблеми сучасної психології: науковий журнал. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2020. No 3(19). С. 62-67.
- 14.Касьян А.М. Проблема психологічної роботи з гендерно-рольовими конфліктами. Knowledge, Education, Law, Management 2021 No 3 (39), vol. 1С.174-177.
- 15.Карпова Д. Є. Психологічний аналіз сімейних ролей шлюбних партнерів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: «Психологічні науки» : зб. наук. Праць. Херсон : Херсонський державний університет, 2016. Вип. No 4. С. 41–46.
- 16.Кісь О. Моделі конструювання гендерної ідентичності жінки в сучасній Україні. Незалежний культурологічний часопис “І”, No27, “Фемінність і маскулінність”, 2003. С.109-119.
- 17.Коваленко Ю. П.Внутрішньорольовий конфлікт працюючої жінки-матері як проблема жінки XXI СТ. Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики, 2014, вип. 64 С.74-78.
- 18.Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ельга, Ніка центр, 2007. 400 с.
- 19.Кошова І. В. Практична психологія конфлікту : лабораторний практикум. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 126 с.
- 20.Літвінова О.М. Проблема поєднання професійних та сімейних ролей у кар’єрно успішних жінок. Матеріали II Всеукраїнської науково-



- практичної конференції. Гендерна проблематика та антропологічні горизонти. 2012, С.71-75.
- 21.Літвінова О. В. Гендерна психологія : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Луганськ : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2010. 236 с.
  - 22.Ложкін Г.В., Пов'якель Н.І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: Навчальний посібник. К.: ВД «Професіонал», 2006. 416 с.
  - 23.Лосієвська О.Г., Ляшко А.О. Гендерний конфлікт як наслідок гендерної нерівності. Соціально-психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства: матеріали XV Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) (м. Дніпро, 24 червня 2022 р.) / [редкол.: Ю. О. Бохонкова (голова)]. – Дніпро: вид- во СНУ ім. В. Даля, 2022. – 177 с.
  - 24.Максимова Н. Ю Сімейне консультування : навч. посіб. К. : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.
  - 25.Марценюк Т.О. Гендер для всіх. Виклик стереотипам. Київ : Основи. 2017. 300 с.
  - 26.Скорик М.М. Основи теорії гендеру: Навчальний посібник. К.: “К.І.С.”, 2004. 536 с.
  - 27.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. 270 с.
  - 28.Політович Н.В. Як гендерний експеримент змінив родинні стосунки. Гендерний педагогічний альманах Харків: Планета Принт, 2017. 68 с.
  - 29.Поліщук В.М., Ульїна Н.М. Психологія сім’ї : навч. посіб. 2-ге вид., доповн. Суми : Університет. кн., 2009. 282 с.
  - 30.Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Психологічна діагностика сімейних ролей як моделей поведінки подружжя : довідник сімейного психолога. Хмельницький : Видавництво «Polylux design & print», 2021. 52 с.
  - 31.Родіна Н.В Проблема дослідження гендерного конфлікту у подоланні стресових ситуацій.Гендерна конструкція соціуму: історія і сучасність :

- збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції. (Одеса, 20-21 травня 2020 р.) Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2020. 206 с.
32. Рішко Л. І. Вплив рольових очікувань на характер сімейного спілкування подружжя. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота», Випуск 23. С. 147-149.
33. Табанова А.І. Гендерна політика в Україні: проблеми та рішення."Атлант" ВОИ СОИУ, Одеса. 189 с.
34. Ткалич М. Г. Гендерна психологія : навч. посіб. 2-ге вид., випр., доповн. Київ : Академвидав, 2016. 256 с.
35. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.
36. Федоренко Р. П. Психологія молодшої сім'ї та сімейна криза : монографія. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 168 с.
37. Федоренко Р. П. Психологічний практикум з консультування: зміст, прийоми, технології : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки, 2012. 200 с.
38. Чебанова К.М. Вплив гендерних ролей на формування взаємовідносин в сім'ї. Гендерна конструкція соціуму: історія і сучасність : збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції. (Одеса, 20-21 травня 2020 р.) Одеса : Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2020. 206 с.
39. Чуйко О.М. Гендерно-рольовий конфлікт особистості в процесі розвитку кар'єри. Науковий вісник Херсонського національного університету. Випуск 5. 2018. С.226-231.
40. Чуйко О. Пронь Л. Гендерно-рольовий конфлікт акторів: особливості прояву. Психологія особистості. 2022. Том 12. № 1. С.80-88.
41. Шевчук О.П. Психологічні особливості рольового конфлікту працюючих жінок. Актуальні проблеми особистісного зростання. 140-142.

42. Щотка О. П. Гендерна психологія : навч. посіб. Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2019. 358 с.
43. Юровська О.О. Гендерні конфлікти, [Електронний ресурс], доступний з [http://www.dcz.gov.ua/cri/control/uk/publish/printable\\_article;jsessionid=6C2316336F22D1EC261AB3D059C6A7BAart\\_id=3556901](http://www.dcz.gov.ua/cri/control/uk/publish/printable_article;jsessionid=6C2316336F22D1EC261AB3D059C6A7BAart_id=3556901)
44. Harrison A. Interrole conflict, coping strategies, and role satisfaction among single and married employed mothers / A. Harrison, J. Minor // *Psychology of women quarterly*. 1982. Vol. 6 (3). P. 354–360.
45. Hoffman O. L. Changes in family roles, socialization, and sex differences / O. L. Hoffman // *Childhood socialization* (Handel G., Ed.). NY., US. 1988. P. 299–324.
46. Huser W. A study of husbands and wives from dual-career and traditional-career families / W. Huser, C. Grant // *Psychology of women quarterly*. 1978. Vol. 3 (1). P. 78–89.
47. Maynard M. A comparison of female professionals role profiles with occupational adjustment and life satisfaction / M. Maynard // *Journal of employment counseling*. 1993. Vol. 30 (3). P. 133-142.
48. Robinson Sh. Professional women: Job role stresses and psychosocial variables / Sh. Robinson, E. Skarie // *American mental health counselors association journal*. 1986. Vol. 8 (3). P. 157–165.
49. Nelson Debra L., Burke Ronald J. Framework for Examining Gender, Work Stress, and Health / Nelson Debra L., Burke Ronald J. (Eds.). *Gender, Work Stress, and Health*. American Psychological Association. DC : Washington, 2016. P. 3–15. URL: <http://hdl.handle.net/123456789/6683>.
50. Patton, Wendy & McMahon, Mary. *Career Development and Systems Theory : Connecting Theory and Practice*. 3-rd Edition. Sense publishers, 2014. 476 p.
51. Steinberg J. R., True M., Russo N. F. Work and family roles : selected issues. In Denmark F., Paludi Michele A. (Ed.) *Psychology of Women: Handbook of Issues and Theories*. Westport, Conn. : Praeger, 2008). P. 652–700.



## Додатки

### Додаток А

#### Шкали конфлікту «робота – сім'я» і конфлікту «сім'я – робота»

**Р.Дж. Нетемеєр, Дж.С. Боулз та Р. Макмуріан**

#### Інструкція

Вкажіть, наскільки Ви згодні з кожним із цих тверджень, поставивши позначку у відповідному квадраті. Вам пропонується п'ять альтернативних варіантів:

- «Цілком мене не стосується»,
- «У деякій мірі не стосується мене»,
- «Нейтральна відповідь»,
- «У деякій мірі стосується мене»,
- «Цілком мене стосується».

У бланку відповідей цим альтернативам відповідають квадрати з цифрами 1, 2, 3, 4 та 5.

1. Вимоги моєї роботи заважають моєму сімейному життю;
2. Час, який я приділяю роботі, ускладнює виконання домашніх та сімейних обов'язків;
3. Справи, які я хочу зробити вдома, не зроблено через вимоги, які ставить до мене робота;
4. Моя робота викликає напругу, яка ускладнює виконання сімейних обов'язків;
5. Через пов'язані з роботою обов'язки, я маю вносити зміни в плани щодо сімейних заходів;
6. Потреби моєї сім'ї перешкоджають діяльності, пов'язаної з роботою;
7. Я повинен(-а) відкладати робочі справи через необхідність приділяти час своїм домашнім;
8. Справи, які я хочу зробити на роботі, часто не зроблені мною через вимоги моєї сім'ї;
9. Моє сімейне життя заважає моїм зобов'язанням на робочому місці, зокрема приходити вчасно на роботу, виконувати щоденні завдання і працювати понаднормово;
10. Напруга, яка пов'язана з моїми домашніми справами, перешкоджає моїй здатності виконувати обов'язки на роботі.

Обробка результатів дослідження

Номера пунктів, що входять до кожної субшкали, наведені нижче. За кожним пунктом оцінка відповіді приймає значення від 1 до 7 ( ).

Відповідно розраховується середній бал за субшкалою, який є т.зв. «сирим» балом. Субшкала конфлікту між сім'єю та роботою (FWC): 1, 2, 3, 4, 5. Суму балів ділимо на 5.

субшкала конфлікту робочих обов'язків з сімейними (WFC): 6, 7, 8, 9, 10. Суму балів ділимо на 5. Дані порівнюються

Таблиця 1. Описові статистики для пунктів Шкали конфлікту робота-сім'я і конфлікту сім'я-робота

№ пункту	M	SD	S	K	№ пункту	M	SD	S	K
пункт 1	2,951	1,000	0,800	-0,231	пункт 6	2,820	1,000	1,261	0,732
пункт 2	3,273	2,000	0,585	-1,026	пункт 7	2,836	1,000	1,546	1,293
пункт 3	3,060	2,000	0,791	-0,871	пункт 8	2,988	1,000	2,396	6,318
пункт 4	2,885	1,000	0,942	-0,164	пункт 9	2,031	1,000	2,491	6,317
пункт 5	3,014	2,000	0,419	-0,851	пункт 10	2,147	1,000	2,100	4,203

## Додаток В

**Статеворольовий опитувальник (Bem Sex-Role Inventory (BSRI) С. Бем (в модифікації Мар'яни Великодної)**

Процедура дослідження полягає в самостійному заповненні особою бланків з переліком рис і якостей особистості (див. таблицю 1) відповідно до інструкцій. *Інструкція досліджуваному №1*: “Оцініть себе за кожним пунктом за шкалою від 1 (ніколи або майже ніколи не притаманно) до 7 (завжди або майже завжди притаманно)”. Після цього респондент отримує новий бланк тексту опитувальника, який має заповнити відповідно до *інструкції № 2*: “Оцініть кожен пункт за шкалою від 1 (ніколи або майже ніколи не притаманно) до 7 (завжди або майже завжди притаманно) як властивий більшості жінок (чоловіків)”. Можна використовувати також спрощений варіант методики, де *інструкція № 1* — “Оцініть кожен пункт позначкою “+” або “-” залежно від того, чи притаманна Вам описана якість”, а *інструкція № 2* — “Оцініть кожен пункт позначкою “+” або “-” залежно від того, чи притаманний він більшості жінок (чоловіків)”.

Таблиця 1

**Гендерно чутливі тексти опитувальника (дорослий варіант)**

<b>Варіант для жінок (про жінок)</b>	<b>Варіант для чоловіків (про чоловіків)</b>
Впевнений у собі	Впевнена в собі
Поступливий	Поступлива
Здатний допомогти	Здатна допомогти
Відстоює власні переконання	Відстоює власні переконання
Життєрадісний	Життєрадісна
Похмурий	Похмура
Незалежний	Незалежна
Сором'язливий	Сором'язлива
Сумлінний	Сумлінна
Спортивний	Спортивна
Ніжний	Ніжна
Награний	Награна
Наполегливий	Наполеглива
Улєсливий	Улєслива
Щасливий	Щаслива
Сильний як особистість	Сильна як особистість
Відданий	Віддана
Непередбачуваний	Непередбачувана
Дієвий	Дієва
Жіночний	Жіночна
Надійний	Надійна
Схильний до аналізу	Схильна до аналізу
Співчутливий	Співчутлива
Ревнивий	Ревнива
Здібний до лідерства	Здібна до лідерства
Уважний до потреб інших людей	Уважна до потреб інших людей
Правдивий	Правдива

Готовий ризикнути	Готова ризикнути
Чуйний	Чуйна
Потайний	Потайна
Легко приймає рішення	Легко приймає рішення
Жалісливий	Жаліслива
Щирий	Щира
Самостійний	Самостійна
Прагне втішити	Прагне втішити
Зарозумілий	Зарозуміла
Владний	Владна
Солодкомовний	Солодкомовна
Привабливий	Приваблива
Чоловічний	Чоловічна
Теплий, сердечний	Тепла, сердечна
Серйозний	Серйозна
Має власну позицію	Має власну позицію
Турботливий	Турботлива
Приязний	Приязна
Агресивний	Агресивна
Довірливий	Довірлива
Невмілий	Невміла
Виступає лідером	Виступає лідером
Безпосередній	Безпосередня
Легко пристосовується	Легко пристосовується
Індивідуаліст	Індивідуалістка
Не використовує лайливих слів	Не використовує лайливих слів
Безсистемний	Безсистемна
Любить позмагатись	Любить позмагатись
Любить дітей	Любить дітей
Тактовний	Тактовна
Амбітний	Амбітна
Спокійний	Спокійна
Поміркований	Поміркована

Реалізувати зазначене завдання можна за допомогою формул:

$$k_{ч} = n_{яч} / n_{ч} \qquad k_{ж} = n_{яж} / n_{ж},$$

де  $n_{яч}$  – кількість якостей, що збігаються у Я-концепті із концептом «чоловіче»;

$n_{ч}$  – загальна кількість якостей у концепті «чоловіче»;

$n_{яж}$  – кількість якостей, що збігаються у Я-концепті із концептом «жіноче»;

$n_{ж}$  – загальна кількість якостей у концепті «жіноче»;

$k_{ч}$  – коефіцієнт відповідності власній чоловічності;

$k_{ж}$  – коефіцієнт відповідності власній жіночності.



## Додаток В

## Авторський опитувальник "Гендерно-рольовий конфлікт"

**Мета:** дослідження показників гендерно-рольового конфлікту: наявність внутрішнього конфлікту, множинність соціальних ролей (рольове перевантаження), незадоволеність життям, відчуття напруги та рольового перевантаження, відчуття дефіцит часу та почуття провини.

**Інструкція:** Прочитайте уважно кожне твердження й оцініть його за допомогою шкали від 1 до 10, 4. Зробіть вибір, що найкраще відображає вашу думку. Будьте чесними та відвертими у своїх оцінках, вони мають базуватися на вашому власному та життєвій ситуації.

1. *Прошу вас оцінити важливість виконання ролей для жінки окремо за шкалою від 1 до 10, де 1 означає "не важливо" і 10 означає "дуже важливо".*

Красива та доглянута	
Хороша дружина	
Хороша матір	
Поєднує кар'єру та сім'ю	
Матеріально забезпечена (самостійна)	
Хороша господиня	
Приділяє основну увагу професійній діяльності	
Приділяє основну увагу стосункам та вихованню дітей	
Підтримує емоційне благополуччя сім'ї	
Хороша подруга	

2. *Оцініть себе за кожною роллю окремо за шкалою від 1 (ніколи або майже ніколи не притаманно) до 10 (завжди або майже завжди притаманно):*

Красива та доглянута	
Хороша дружина	
Хороша матір	
Поєднує кар'єру та сім'ю	
Матеріально забезпечена (самостійна)	
Хороша господиня	
Приділяє основну увагу професійній діяльності	
Приділяє основну увагу стосункам та вихованню дітей	

Підтримує емоційне благополуччя сім'ї	
Хороша подруга	

3. Які з перелічених ролей та обов'язків ви виконуєте в повсякденному житті? Оцініть пункти за шкалою від 1 (ніколи або майже ніколи виконую) до 10 (завжди виконую)”

1. Підтримую партнера в емоційній, побутовій та професійній сферах.	
2. Спільно приймаю рішення та вирішую конфлікти у взаємодії з партнером.	
3. Піклуюся про здоров'я і добробут сім'ї.	
4. Доглядаю за дітьми, включаючи їх фізичне та емоційне благополуччя.	
5. Займаюся виховання дітей.	
6. Організую режим дня та розвитку дітей.	
7. Організую побут, включаючи готування їжі, прибирання, прання та інші побутові обов'язки, веду господарство.	
8. Управляю сімейним бюджетом та купую необхідні товари.	
9. Створюю комфорт та затишок середовища вдома.	
10. Виконую робочі обов'язки та розвиваю професійні навички.	
11. Шукаю баланс між кар'єрою та сімейними обов'язками.	
12. Взаємодію з колегами та розвиваю професійні контакти	
13. Піклуюся про здоров'я та добробут батьків або інших родичів, які потребують допомоги.	
14. Організую медичний догляд та надаю підтримку у повсякденних потребах	
15. Надаю емоційну підтримку батькам або іншими родичами, щоб підтримувати їх настрій та добробут	
16. Забезпечую сім'ї матеріальними ресурсами включаючи заробітну плату	
17. Управляю фінансами	
18. Планую бюджет та оплачую рахунки	

4. Чи відчуваєте ви, що маєте надмірне завантаження ролями і обов'язками у вашому житті? (1 - ні, а 10 – так)

5. Чи викликає у вас напругу та втому турбота про сім'ю після робочого дня?: (1 - ні, а 10 – так)

6. Чи відчуваєте ви, що маєте не достатньо часу та ресурсів для успішного виконання всіх своїх справ і обов'язків?: (1 - ні, а 10 – так)

7. Чи буває таке, що ви відчуваєте провину перед сім'єю через труднощі в поєднанні різних життєвих сфер? (1 - ні, а 10 – так)

8. Як ви ставитеся до виконання домашніх обов'язків (сімейних справ?) після роботи? Оцініть, будь ласка, від 1 до 10 (Негативно-позитивно)

9. Чи відчуваєте ви задоволеність при поєднанні професійних та сімейних ролей? Оцініть, будь ласка, від 1 до 10 (Позитивно-негативно)

#### Блок 4

10. Скористайтесь шкалою від 1 до 10, де 1 - дуже задоволений, 10 - дуже незадоволений, оцініть свою задоволеність сферами життя:

Сімейне життя (наприклад, взаємини з партнером, батьками, дітьми).	
Соціальні стосунки (наприклад, дружба, колеги, спілкування зі знайомими).	
Робота (задоволеність робочим місцем, кар'єрним розвитком, навчанням).	
Фінансова ситуація (задоволеність доходами, фінансовою стабільністю).	
Фізичне здоров'я та самопочуття.	
Психічне благополуччя та емоційний стан.	
Саморозвиток та особистісний ріст.	
Вільний час та хобі.	
Співробітництво та взаємодія з людьми.	
Задоволення життям в місці проживання.	

11. Дайте відповіді на наступні твердження, що стосуються вашої задоволеності стосунками з вашим шлюбним партнером:

1. Чи відчуваєте ви, що ваші погляди, потреби та почуття слухаються й враховуються у шлюбному партнерстві (Ні Так)

2. Чи вдається Вам відкрито й чесно спілкуватися, розуміти потреби та очікування один одного з вашим партнером? (Ні Так)

3. Чи вважаєте ви, що обов'язки між вами та вашим партнером розподілені справедливо і враховуються ваші особисті потреби й обставини? (Ні Так)

4. Чи вважаєте ви, що ваші потреби задоволені, і чи відчувають емоційну близькість до свого партнера? (Ні Так)

5. Чи вважаєте ви, що ваші потреби задоволені, і чи відчувають емоційну близькість до свого партнера? (Ні Так)

6. Чи погоджуєтесь, що конфлікти у вашому подружньому житті рідко виникають і ви їх легко вирішуєте? (Ні Так)

**Інтерпретація результатів:****Когнітивний компонент: внутрішній конфлікт.** Питання 1 та 2.

Дозволяє з'ясувати наявність розбіжності між традиційними уявленнями про гендерно-рольову поведінку жінок та її гендерно-рольовою ідентичністю. Оцінки за кожним пунктом (максимальна 10 балів) двох питань порівнюються між собою. Значні відмінності у балах між уявленнями про роль жінки та реальним образом жінки свідчать про внутрішній конфлікт, незначні відмінності – відсутність внутрішнього конфлікту.

**Поведінковий компонент: множинність соціальних ролей.** Питання 3. Сума балів за кожною роллю додається, максимальна сума за однією роллю може бути – 30 балів. Максимальна сума всіх ролей – 180 балів. Високі показники свідчать про множинність соціальних ролей ( з 120 балів).

Роль дружини:1,2,3.

Роль матері:4,5,6.

Роль господині:7,8,9.

Роль професіонала:10,11,12.

Роль доглядачки за батьками або іншими родичами:13,14,15.

Фінансовий утримувач:16,17,18.

**Емоційний компонент: незадоволеність життям, відчуття напруги та рольового перевантаження, відчуття дефіцит часу та почуття провини.** Питання: 4,5,6,7,8,9.

Відчуття напруги та рольового перевантаження: 4, 5

Відчуття дефіцит часу та почуття провини: 6, 7

Задоволеність поєднанням сімейних та професійних ролей: 8, 9

*Задоволеність життям:* 10. Максимальна сума балів 120. Чим вищий бал тим нижчий рівень задоволеності життям.

*Задоволеність шлюбно-сімейними стосунками:* 11.

Спілкування – 1.

Взаєморозумінням – 2.

Узгодженість розподілу обов'язків – 3.

Емоційна близькість – 4.

Задоволеність інтимним життям з чоловіком -5.

Конфліктність-6.

## Додаток Г

**Вступ**

*У сучасному світі жінка має значно більше можливостей для самореалізації не лише у сімейному житті, але й у кар'єрі та суспільстві. Однак, разом з цими новими можливостями постали й нові виклики. Виконання професійних та сімейних обов'язків часто є подвійним навантаженням й призводять до розбалансованості життєвих сфер, відчуття постійного дефіциту часу, формування почуття провини перед рідними, емоційного напруження та незадоволеності життям. А це, у свою чергу, може зашкоджувати особистісному та сімейному благополуччю.*

*Тому нами й розроблено програму «У пошуках гармонії» у формі робочого зошита. Вона допоможе Вам знайти шляхи гармонійного поєднання різних сфер життя та сприятиме побудові міцних шлюбно-сімейних стосунків.*

*Робочий зошит «У пошуках гармонії» складається з 3 блоків та їх модулів. Перший блок спрямований на те, щоб допомогти вам зробити ваше життя більш гармонійним та збалансованим. Другий модуль допоможе вирішити конфлікти, розширити вміння слухати ефективно спілкуватися в парі, узгоджувати розподіл обов'язків з подружнім партнером. Третій модуль, допоможе зрозуміти психологію дітей, оптимізувати взаємодію з ними та навчить стратегіям ефективно реагувати на різні поведінкові ситуації.*

*Ви можете виконувати завдання у зручний для вас темп та час. Тож давай розпочнемо! Бажаю тобі успіхів у цій не простій, але дуже важливій подорожі!*

## Блок 1. Моя унікальність

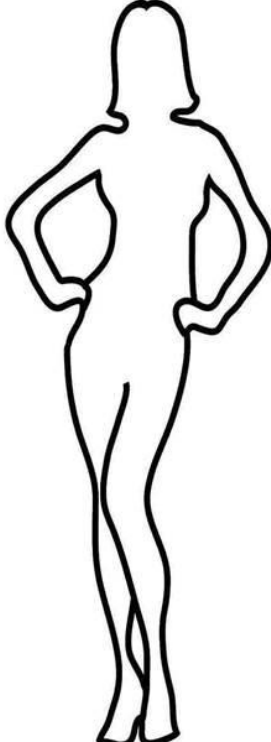
У нашому житті ми постійно стикаємося з різними викликами та виборами. Часом виникають ситуації, коли наші внутрішні бажання та цінності суперечать одне одному, створюючи внутрішні конфлікти. Ці конфлікти можуть призвести до стресу, невпевненості та незадоволення життям.

Тому пропоную вам виконати вправу, яка спрямована на те, щоб допомогти вам краще зрозуміти себе, свої внутрішні бажання, потреби та цінності а також розпізнати внутрішні конфлікти та знайти шляхи до їх розв'язання. Впродовж цієї вправи Ви будете проводити рефлексію. Запитання спрямовані на те, щоб ви глибше пізнали себе та зрозуміли, як ваші бажання та цінності взаємодіють у вашому житті. Відкритість та об'єктивність у відповідях допоможуть вам знайти шляхи до гармонії та більшого самопізнання. Тож почнемо цей захоплюючий процес рефлексії!

### ***Вправа «Мої бажання»***

*1. Розмістіть ваші внутрішні бажання і прагнення в професійній сфері у лівому стовпчику, використовуючи початкове слово "хочу", а в сімейній сфері у правому стовпчику, починаючи зі слова "Мені важливо".*

Записавши ваші бажання, ви зробили перший крок у напрямку більшої свідомості та розуміння своїх прагнень у професійній та сімейній сферах життя.

<i>«Я хочу...»</i>		<i>«Мені важливо...»</i>
1.		5.
2.		6.
3.		7.
4.		8.

2. Для кожного бажання проведіть рефлексію та дайте відповідь (письмово) на наступні питання:

**Бажання й прагнення №1:**

Чому це бажання важливе для мене?

Як воно співвідноситься з іншими моїми цінностями та бажаннями?

Чи існують обставини або фактори, які ускладнюють досягнення цього бажання?

**Бажання й прагнення №2:**

Чому це бажання важливе для мене?

Як воно співвідноситься з іншими моїми цінностями та бажаннями?

Чи існують обставини або фактори, які ускладнюють досягнення цього бажання?

**Бажання й прагнення №3:**

Чому це бажання важливе для мене?

Як воно співвідноситься з іншими моїми цінностями та бажаннями?

Чи існують обставини або фактори, які ускладнюють досягнення цього бажання?

**Бажання й прагнення №4:**

Чому це бажання важливе для мене?

Як воно співвідноситься з іншими моїми цінностями та бажаннями?

Чи існують обставини або фактори, які ускладнюють досягнення цього бажання?

**Бажання й прагнення №5:**

Чому це бажання важливе для мене?
Як воно співвідноситься з іншими моїми цінностями та бажаннями?
Чи існують обставини або фактори, які ускладнюють досягнення цього бажання?

<b>Бажання й прагнення №7:</b>
Чому це бажання важливе для мене?
Як воно співвідноситься з іншими моїми цінностями та бажаннями?
Чи існують обставини або фактори, які ускладнюють досягнення цього бажання?

<b>Бажання й прагнення №6:</b>
Чому це бажання важливе для мене?
Як воно співвідноситься з іншими моїми цінностями та бажаннями?
Чи існують обставини або фактори, які ускладнюють досягнення цього бажання?

<b>Бажання й прагнення №8:</b>
Чому це бажання важливе для мене?
Як воно співвідноситься з іншими моїми цінностями та бажаннями?
Чи існують обставини або фактори, які ускладнюють досягнення цього бажання?



3. Спробуйте визначити ситуації, де ваші внутрішні бажання можуть суперечити одне одному. Це може бути, наприклад, конфлікт між бажанням домагатися кар'єрного успіху і бажанням більше часу бути з сім'єю. Запишіть \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Зверніть увагу на свої внутрішні відчуття, коли ви думаєте про ці внутрішні конфлікти. Як ви відчуваєте себе фізично та емоційно? Які емоції ви відчуваєте, коли думаєте про ці суперечності? Візьміть будь-який кольоровий олівець і замалюйте на малюнку бажань силует жінки там, де відчуваєте негативну енергію.

5. Розгляньте можливі шляхи розв'язання суперечностей. Це може включати в себе перегляд ваших цінностей і пріоритетів, пошук компромісів, або визначення, як ви можете більше відповідати вашим бажанням.

6. Окресліть план дій для вирішення внутрішніх конфліктів та досягнення більшої гармонії між вашими бажаннями та цінностями. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Опишіть свої відчуття та висновки після виконання вправи

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

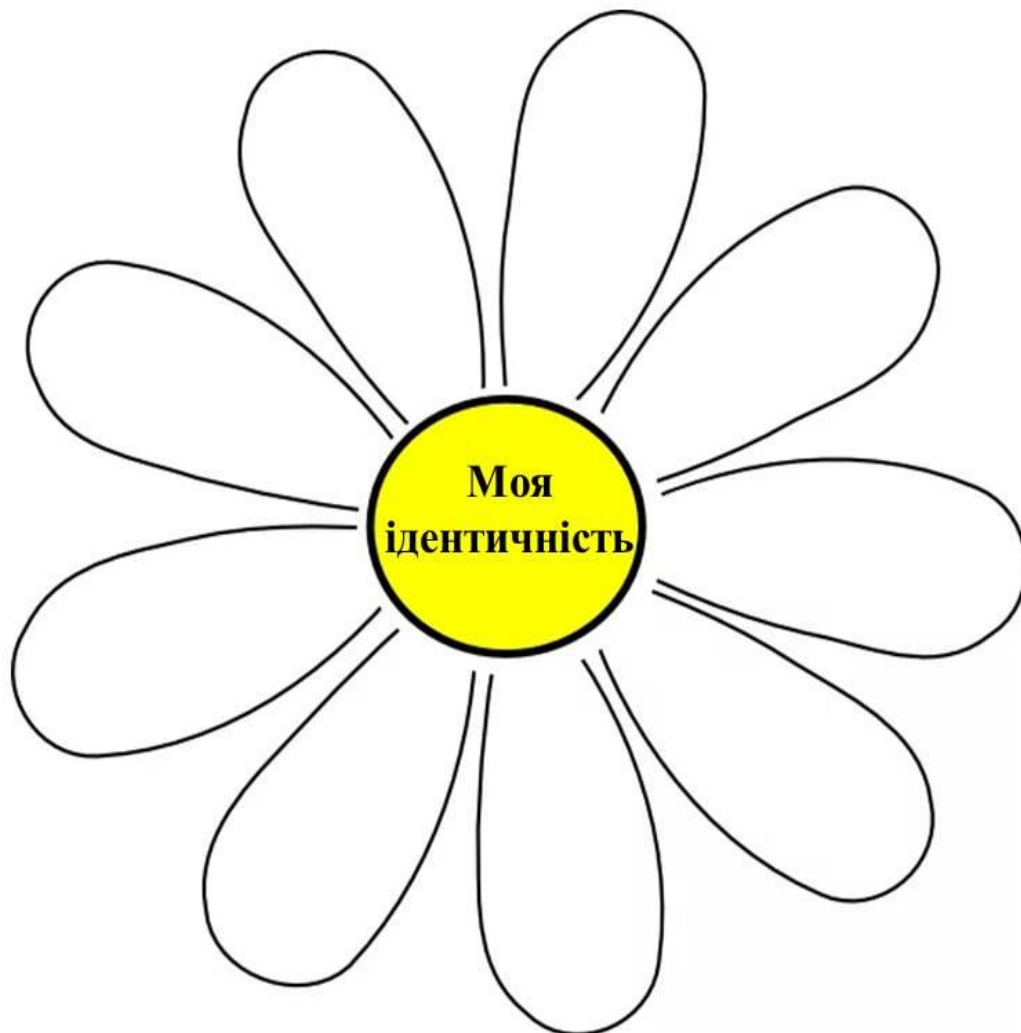
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Життя - це складний і великий шлях, і ідентичність кожної людини унікальна та особлива. На цьому шляху ми зіштовхуємось з численними впливами, включаючи соціокультурні норми та гендерні ролі. Ці впливи можуть впливати на наше сприйняття себе. Ця вправа допоможе вам провести рефлексію щодо вашої ідентичності та впливу гендерних ролей на ваші переконання і ставлення до себе.

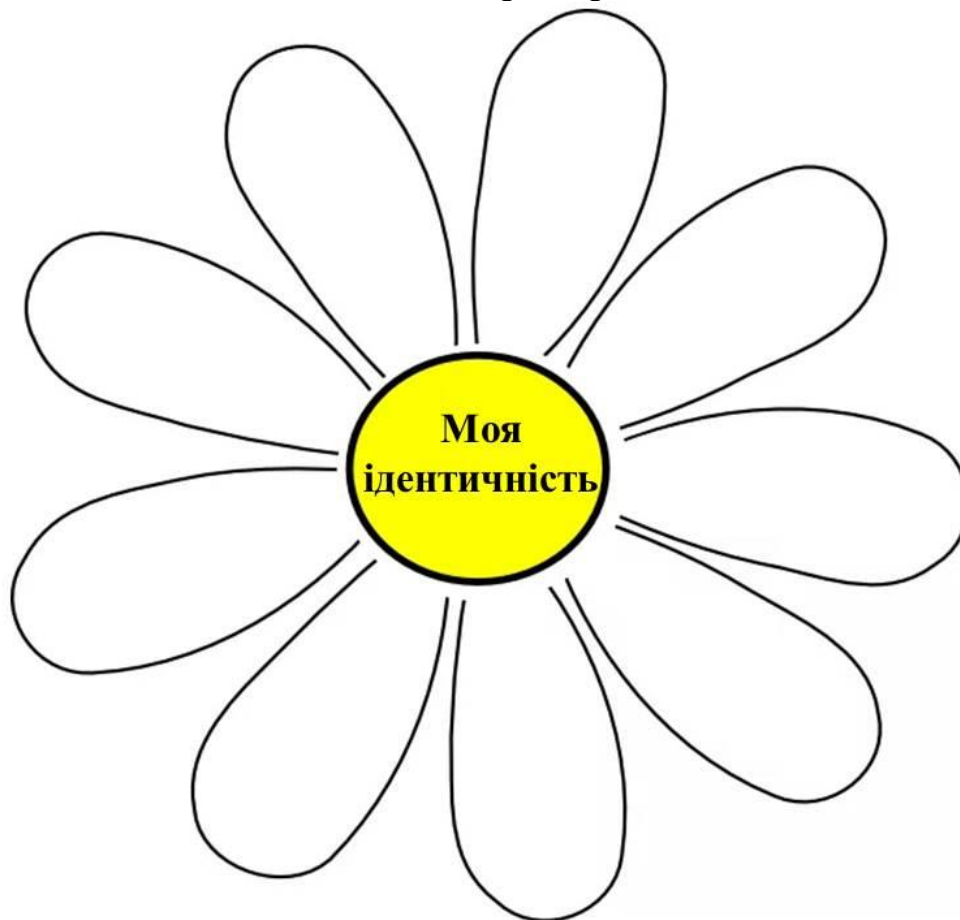
### **Вправа «Хто я?»**

*1. На пелюстках квітки запишіть, як ви описуєте себе. Це може бути все, від вашого імені до того, як ви визначаєте себе в різних ролях, наприклад, як батько, донька, професіонал, тощо.*



*2. Подумайте про те, як гендерні ролі (суспільні очікування та стереотипи, пов'язані з вашою статтю) впливають на ваше сприйняття себе та ваші переконання. На нижній квітці напишіть ролі вам було накладено або очікується від вас оточенням.*

**"Вплив гендерних ролей"**



3. Порівняйте обидві квітки . Які аспекти вашої ідентичності ви визначаєте незалежно від гендерних ролей?

4. Занотуйте свої спостереження, відчуття та висновки

---



---



---



---



---



---



---

Техніка колажування - це цікавий спосіб візуалізувати і розібратися зі своїми внутрішніми конфліктами, прагненнями та потребами. Він може допомогти краще зрозуміти, які різні аспекти притягують або відштовхують, і допомогти знайти шлях до узгодження.

***Вправа "Колаж бажань, потреб та цінностей"***

1. Підготуйте картон, журнали та газети, каталоги із різними зображеннями, нижниці, клей.

2. Візьміть картон й поділіть його на дві частини або створіть дві сторони колажу - одну для внутрішніх позитивних аспектів та бажань, іншу - для внутрішніх суперечностей або відчуттів.



Життя, як ви знаєте, може бути складним та вимагати багато енергії, але важливо знайти баланс між його різними аспектами. Часом буває важко знайти рівновагу між кар'єрою та сім'єю, особливо коли гендерні ролі накладають певні очікування. Цей модуль присвячений рефлексії та роботі над вашим життєвим балансом за допомогою техніки «Колесо балансу». Ви зможете з'ясувати рівень задоволеності різними сферами життя, побачити наявність балансу між ними, а також зрозуміти, яким сферам свого життя варто приділити більше уваги.

Почнімо цей шлях до життєвого балансу та задоволеності разом!

### **Техніка «Колесо життєвого балансу»**

*1. Оцініть за 10-бальною шкалою рівень задоволеності кожною сферою, де 0, 1, 2, 3 - це повна мінімальна задоволеність в життєвій сфері; 4, 5, 6, 7 - середній ступінь, щось вже досягнуто, але до ідеалу ще далеко; 8, 9, 10 - це максимальна ефективність даної сфери у вашому житті.*

*2. Пам'ятайте: оцінки суб'єктивні і індивідуальні. Правильних або неправильних оцінок не існує. Постарайтеся бути максимально чесними, оцініть кожену область виходячи з власних відчуттів.*

*3. Після того як ви оцінили всі сфери життя, з'єднайте всі ваші позначки плавною лінією та подивіться, яку фігуру ви отримали. Уявіть: це ваша «машина» з такими колесами. Як ви поїдете на ній по життю?*

---



---



---



---

*Якому з аспектів вашого життя потрібно приділити більше уваги. Зверніть увагу на області, в яких найменше балів.*

---



---



---

*Які перші кроки необхідно зробити, щоб підвищити рівень задоволеності цими сферами хоча б на 1 бал?*

---



---



---

*Визначте, в яких сферах життя зміни залежать тільки від вас?*

---



---



---

*Виділіть сфери, зміни в яких вимагають сприяння інших людей.*

---

---

---

*Подумайте, в якій сфері ви хотіли б почати зміни найближчим часом?  
І що це вам дасть?*

---

---

---

*Запишіть три кроки, які ви можете зробити для виправлення ситуації  
в тих сегментах, де вийшов найбільш сильний перекіс.*

---

---

---

---

---

---

---

---

Пропоную розпочати захоплюючу подорож у світ вашого ідеального дня. Ця вправа дозволить вам поглянути на ваш денний режим та бажання з іншого ракурсу і, можливо, виявити шляхи до більшої задоволеності та гармонії у вашому житті.

У нашому звичайному житті ми часто рухаємось вперед, не завжди маючи можливість зупинитися і подумати про те, яким ми хотіли б, щоб наші дні виглядали. Сьогодні ви матимете цю можливість. Будьте відкриті перед самим собою та чесні у своїх бажаннях та очікуваннях.

### ***Вправа «Мій ідеальний день»***

*1. Включіть собі спокійну музику і уявіть собі ідеальний день у вашому житті. Думайте про всі деталі: де ви перебуваєте, з ким ви взаємодієте, що ви робите, які відчуття відчуваєте.*

*2. Запишіть всі елементи, які для вас важливі в ідеальному дні. Це може включати зустрічі з друзями, роботу, час для саморозвитку, спорт, релакс тощо.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*3. Тепер подумайте про свій звичайний день і те, як ви витрачаєте свій час. Знову запишіть чим займаєте свій час.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*4. Порівняйте свій ідеальний день із тим, як ви дійсно проводите свій час. Відмітьте різницю між бажаним днем і реальністю.*

---

---

---

---

*5. Тепер, коли ви визначили різницю, задумайтеся, які кроки потрібно зробити, щоб наблизити свій звичайний день до ідеального. Розробіть конкретний план дій, який допоможе вам досягти більшого задоволення від життя.*

План дій:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Третє завдання є захопливим і дієвим способом для оптимізації свого життя та внутрішнього стану. Викидання непотрібних речей може стати важливим етапом у звільненні простору для нових можливостей і покращення вашого комфорту в помешканні.

### ***Практика «Звільнення»***

Завдання полягає в тому, щоб пройти по вашому помешканню та виявити 60 речей, які вже не використовуються та втратили свою актуальність й подарувати тому, хто потребує цього або викинути.

Ця практика дозволить вам не лише звільнити простір у вашому житті, але й створити можливість для чогось нового. Кожен видалений предмет залишає за собою пусте місце, і це пусте місце може стати місцем для чогось, що дійсно має для вас значення.

Напишіть символ який відображає Ваш стан після виконання завдання:



Час - це найцінніший ресурс, і вміння розподіляти його ефективно є важливим аспектом досягнення успіху та гармонії у житті. Іноді буває важко визначити, які з справ дійсно важливі та потребують негайного вирішення. І тоді виникає відчуття дефіциту часу. Вправа "Матриця управління часом" допоможе вам вирішити цю проблему. Вона надасть вам інструменти для аналізу завдань та визначення їх важливості та терміновості, допоможе вам оптимізувати використання вашого часу та зосередитися на завданнях, які дійсно важливі для досягнення ваших цілей. Готові розпочати? Давайте почнемо!

### ***Вправа "Матриця управління часом"***

1. *Запишіть свої завдання:*

2. *Розподіліть ці завдання за зазначеними категоріями відповідно до їх важливості та терміновості.*

*Чи є способи зменшити навантаження на термінові завдання, щоб зосередитися на важливих?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Оберіть кілька найбільш важливих і термінових завдань, які ви будете пріоритетизувати і одразу їх викувати*

1. 

---
2. 

---
3. 

---

### **Вправа «Ревізія справ»**

Важливо не бути «бігунами на коротку дистанцію». Ця вправа стосується принципу балансу навантаженості.

*Якщо ви відчуваєте перенавантаження, напишіть список завдань, обов'язків чи справ, які ви виконуєте. Першими завданнями у списку повинні бути ті, що найважливіші і ніхто, крім вас їх не осилить. Їх розмістіть на верхніх шухлядах комоду. Останні завдання – це ті, які мають найменшу значимість, їх розмістіть на нижніх шухлядах. Завдання, що розміщені у нижніх шухлядах важливо вміти делегувати довіреній людині. Таким чином, ви розвантажите себе та отримаєте час для відновлення сил.*

### **Вправа «Пофантазуємо»**

Дана техніка дасть поштовх до нових ідей, як делегувати те, що не хочеться робити самому.

*1. Напишіть 20 справ, що ви любите робити і робить це із задоволенням. Наприклад, мити машину, доглядати за обличчям, прогулюватись з сином і т.д.*

*2. Також запишіть 20 справ, які робити не хочеться, але потрібно. Наприклад, готувати, займатись спортом, вставати зранку і т.д. Виконуючи дану вправу не варто довго задумуватись, а писати те, що першим приходить у голову.*

3. До кожного пункту зі справою, якою подобається займатись придумайте можливості її монетизації чи обміну, не обмежуючись у фантазії. До прикладу, я люблю мити машини, а моя подруга ні, я б могла помити їй машину за оплату чи в замін на те, що вона сходить для мене за продуктами.

4. Після цього до кожної справи, що не подобається прописати варіанти, як можна перестати цю справу робити не обмежуючи себе у фантазії та не спираючись на наявні ресурси, так ніби можна все. Наприклад, я не хочу зранку водити дитину у школу. Я можу домовитись з однією мамою, щоб вона водила наших дітей зранку, а я буду забирати по обіді.

Поєднання різних сфер життя, безумовно, є стресом, який впливає на наш емоційний стан, психічне здоров'я та загальне самопочуття. Цей модуль виступає шляхом до внутрішньої гармонії і емоційної стійкості.

### **Вправа “Візуалізація”**

1. Включіть спокійну музику, закрийте очі та уявіть себе в спокійному, приємному місці (наприклад, на пляжі або в гірській долині) (5 хвилин).

2. Відчуйте всі деталі цього місця: звуки, запахи, кольори.

3. Як ви відчуваєтеся від виконаної вправи \_\_\_\_\_

---



---

Якщо ви відчуваєте напругу, то можете використати наступні техніки, щоб стабілізувати свій стан:

1. Трансформація. Напишіть на аркуші паперу слово «напруга» довільно, нерозбірливо, непропорційно (може бути неправильна форма букв, незвичний їх вигляд). Потім розмалуйте це слово таким чином, щоб воно виглядало привабливим. Таким чином, вимальовуючи слово, ви стабілізуєте свій емоційний стан.

2. Фізичні відчуття. З'їжте щось смачне, займіться улюбленою справою (це зміцнює стресостійкість).

3. Приємне середовище. Перебувайте у приємному середовищі та сприяйте моментам, які приносять позитивні емоції (включіть заспокійливу музику, прийміть ванну). Оскільки це допоможе зняти «блоки» і тільки після цього можна якісно прорефлексувати про чинник стресу. Якщо ви людина «тілесна», то допоможе тепла ковдра чи ванна, якщо ви «візуал» – яскраві барви природи.

4. Контроль над гнівом. Якщо ви гніваєтеся на себе, сконцентруйте свій гнів на конкретній ситуації, а не на собі загалом. Знайдіть відповідь на головне питання: що з цим робити?

5. Спостереження. Протягом 5-10 хв. прислухайтеся до свого дихання, до звуків довкола, акцентуйте увагу на власних відчуттях, роздивіться, що вас оточує.

6. Сміх. Будь-яку ситуацію можна пом'якшити за допомогою сміху.

7. Взаємодія із спокійними та врівноваженими людьми.

8. Виведення напруги на зовнішній план. Виговоріться, напишіть, намалуйте зміст своєї своїх почуттів та переживань.

9. Вихід в тишу. Ізоляція декому дозволяє приєднатися до тиші та спокою.

10. Творчість. Складання віршів, пісень, чогось «свого».

11. Фантазування. Уявіть день, коли ви робите все те, що забажаєте. Уявіть, що чудеса бувають. Фантазування добре впливає на зняття напруги.

Для того, щоб добре емоційно почуватися важливо зрозуміти природу стресового фактору, який викликає негативні емоції. Для цього ми виконаємо наступну вправу.

### Вправа «У чому справа?»

*Згадайте, будь ласка, свою останню, або найшвидше згадувану стресову ситуацію і запишіть її на аркуші паперу. Після цього дайте відповідь на наступні запитання:*

Хто чи що є цим стрес-фактором?	
Чому для мене цей фактор був несприятливий?	
Де моє слабе місце?	
Чому я реагую саме на це?	
Що для мене є вразливим?	
Що я зробив не так?	

Важливо шукати ресурси для відновлення емоційного стану, оскільки вони можуть стати нашою опорою у важкі моменти та допомогти нам зберегти психічне благополуччя. Завдяки вправі "Мене наповнює, коли..." ви зможете визначити ці ресурси та внести їх у своє повсякденне життя.

### **Вправа "Мене наповнює, коли..."**

*1. Запрошую вас поділитися тим, що приносить вам радість, енергію та позитивні емоції. Це може бути будь-яка діяльність, інтереси, місця або ситуації. Це може бути час проведений з родиною, музика, подорожі, творчість, спорт, природа, час для самого себе або щось інше, що вас надихає.*

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*2. Розгляньте ваші відповіді та визначте, які конкретні ресурси для відновлення можна знайти в цих сферах вашого життя. Чи є в них елементи, які допомагають вам зняти стрес, зберегти емоційну стійкість та покращити ваше самопочуття?*

*2. Створімо список цих ресурсів для відновлення. Цей список стане вашими інструментами для підтримки ваших емоцій у стресових моментах. Таким чином, ми створимо спільне рішення для зміцнення нашої психічної міцності та благополуччя.*

Виконайте наступну практику.

***Вправа “Глибоке дихання”***

1. Зосередьте свою увагу на диханні.
2. Повільно вдихайте носом, рахуючи до чотирьох.
3. Затримайте подих на секунду.
4. Видихайте повільно через рот, рахуючи до шести.
5. Повторюйте кілька разів.



Цей модуль допоможе вам набути глибшого розуміння та практичних навичок, необхідних для побудови міцних та гармонійних стосунків з подружнім партнером.

Свідомий аналіз подружніх стосунків, виявлення сильних сторін та можливостей для вдосконалення позитивно впливають на побудову міцних стосунків. У цьому допоможе вправа "Роздуми про подружні стосунки".

### ***Вправа "Роздуми про подружні стосунки"***

*1. Поміркуйте про ваші відносини з чоловіком та запишіть в першій колонці "Сильні сторони відносин" всі аспекти, які, на вашу думку, є сильними та позитивними у ваших стосунках. Це може бути щось на зразок вашої взаємної підтримки, глибокої довіри, спільних інтересів, гумору, або чогось, що ви вважаєте за важливе та цінне.*

*2. Перейдіть до другої колонки "Аспекти, які потребують покращень". Тут ви можете записати аспекти, які ви вважаєте конфліктними в ваших стосунках. Це може бути, наприклад, проблеми у комунікації, недоліки в розв'язанні конфліктів, недостатній рівень емоційної близькості або будь-які інші питання, які ви б хотіли покращити.*

*3. Після того як ви заповните обидві колонки, подивіться на свій малюнок. Спробуйте зрозуміти, як ви відчуваєте стосунки з чоловіком після цієї вправи.*

*- Які аспекти вас найбільше задовольняють?*

*- Які аспекти вас найбільше турбують?*

*- Які дії допоможуть вам покращити ваші подружні стосунки?*

Важливо знати про ключові психологічні аспекти, які впливають на якість та глибину взаємодії між партнерами у подружньому союзі. Це допоможе вам зрозуміти, як психологічні фактори впливають на стосунки та як можна покращити їх.



Розуміння цих психологічних аспектів дозволяє партнерам покращити якість стосунків, підтримувати емоційну інтимність та знаходити конструктивні шляхи розв'язання конфліктів.

Зрозумій свої ролі в подружніх стосунках та розкрий свої цінності і очікування, які пов'язані з цими ролями.

Відкрий свої глибинні переконання, очікування та ідеї про роль дружини у вашому житті.

### **Вправа "Я –дружина!"**

*1. Сядьте в комфортному місці, включіть спокійну музику, закрийте очі і зосередьтеся на своєму диханні. Розслабитися і відкрийте свій розум для нових ідей та образів.*

*2. Подивіться на себе у ролі дружини і спробуйте проаналізувати свої дії, особистісні риси та поведінку у цій ролі. Після того, як уявили себе у ролі дружини відкрийте очі і запишіть свої враження і емоції, які ви відчули, перебуваючи в ролі дружини у колі «Реальне».*

*3. Закрийте знову очі й уявіть себе дружиною в ідеальному сценарії. Це може бути будь-яка ситуація, де ви відчуваєте себе щасливою і впевненою в ролі дружини. Уявіть себе в цій ролі, почуйте свої думки, почуття та реакції та запишіть їх у колі «Ідеальне».*

*4. Зверніть увагу на те, що ви відкрили щодо своїх власних очікувань, цінностей і прагнень у цій ролі. Порівняйте спільні та відмінні аспекти в реальному та ідеальному.*

*5. Дайте відповіді на питання:*

- Чи допомогла вправа вам краще зрозуміти себе як дружину?*
- Що вам потрібно для того щоб гармонійно поєднувати?*

Вдячність - це важлива  
складова успішних та щасливих  
відносин.

### **Вправа «Дякую»**

*Запишіть 20 причин подякувати своєму чоловікові та поділіться ними з ним, виразивши вдячність за те, як він зробив ваше життя більш яскравим і щасливим. Це може стати дорогоцінним виявом ваших почуттів та додати позитивної емоційної нотки до ваших відносин.*

#### **Ось список з 20 можливих причин подякувати.:**

1. *За те, що завжди підтримуєш мене в складних моментах.*
2. *За твою неймовірну терпимість і розуміння.*
3. *За те, як ти завжди слухаєш мене, коли мені потрібно поговорити.*
4. *За сміх та радість, які ти приносиш у моєму житті.*
5. *За твою доброту та щедрість.*
6. *За те, що ти завжди готовий/готова допомогти у будь-який час.*
7. *За невтомну роботу на благо нашої родини.*
8. *За твою віру в мене і мої можливості.*
9. *За наші спільні мрії та цілі, які ми прагнемо досягти разом.*
10. *За те, як ти робиш мене щасливою/щасливим щодня.*
11. *За вдячність, яку ти висловлюєш мені.*
12. *За те, що ти вчиш мене новим речам та розширюєш мої знання.*
13. *За наші спільні подорожі та пригоди.*
14. *За твою відданість та віру в нашу любов.*
15. *За незабутні миті, які ми проводимо разом.*
16. *За твою здатність розважити мене та робити моє життя яскравішим.*
17. *За наші спільні ритуали та традиції, які роблять нас ближчими.*
18. *За твою романтику та здатність вражати мене.*
19. *За незмінну вірність та довіру.*
20. *За те, що ти є моїм партнером і джерелом найбільшої щастя в моєму житті.*

Подружні стосунки часто вимагають розгляду ролей та обов'язків в межах сімейного життя. Ефективний розподіл сімейних обов'язків може стати фундаментом здорових та згуртованих відносин. Це завдання спрямоване на

розгляд вашого власного внеску у цей розподіл та пошук шляхів для покращення ваших подружніх відносин.

Розглядаючи свої ролі та обов'язки, ви отримаєте можливість краще зрозуміти, як ви сприймаєте свою участь у сімейному житті та які аспекти її вам приносять радість чи можуть бути джерелом стресу. Ви також розглянете, як ви бачите розподіл обов'язків з вашим партнером та які зміни вам було б бажано внести.

Завдання допоможе вам виразити свої потреби та очікування стосовно ролей та обов'язків у сім'ї, і ви зможете обговорити їх з вашим партнером для знаходження спільного рішення. Розпочнемо цей процес самопізнання.

### **Вправа «Розподіл сімейних обов'язків»**

1. Подумайте про роль, яку ви відіграєте в вашій сім'ї щодо розподілу сімейних обов'язків. Зверніть увагу на такі сфери, як господарство, фінанси, виховання дітей, кулінарія, догляд за дому, комунікація та інші обов'язки, які ви виконуєте.

2. Складіть список всіх сімейних обов'язків, які ви берете на себе. Розділіть цей список на категорії або сфери відповідальності.


3. Оцініть, наскільки задоволені ви виконанням цих обов'язків. Визначте, які з них вам приносять радість і задоволення, а які можуть бути джерелом стресу або незадоволення.

4. Подумайте про можливості для покращення розподілу сімейних обов'язків. Які зміни ви б хотіли внести для збалансування відповідальностей та покращення сімейних стосунків?

5. Зробіть список обов'язків, які ви б розглядали як прийнятні для вашого партнера або інших членів сім'ї. Які обов'язки ви готові делегувати?

6. Визначте, які обов'язки ви хотіли б поділити з вашим партнером або іншими членами сім'ї. Які зміни в розподілі сімейних обов'язків були б для вас і вашої сім'ї найкращими?

---

---

---

---

7. Обговоріть свої задуми та плани щодо розподілу сімейних обов'язків з вашим партнером або іншими членами сім'ї. Спробуйте знайти спільний підхід до покращення розподілу обов'язків та співпрацювати в цьому напрямку.

Комунікація в подружніх стосунках є важливою складовою будь-якого успішного та здорового відношення. Однак, інколи виникають ситуації, коли ми відчуваємо напругу або незадоволення через те, які слова або дії нашого партнера впливають на нас.

Вправа "Я-повідомлення" та "Я-твердження" розроблена для того, щоб допомогти вам виразити свої почуття та потреби, а також спілкуватися відкрито та конструктивно з вашим партнером. Ця методика базується на чіткому та ефективному способі виражати свої думки.

Ми рекомендуємо практикувати цю вправу разом з вашим партнером, відкрито обговорюючи ситуації, які вас турбують. Ви відкриєте для себе, що спілкування з використанням "Я-повідомлення" може сприяти зменшенню конфліктів та покращенню розуміння одне одного.

#### **Схема побудови «Я-повідомлень»**

1. *Опис ситуації, яка викликала напругу («Коли я бачу, що ти...», «Коли це відбувається...») (Наприклад: «Коли я бачу, що ти береш без дозволу мої речі...»)*
2. *Опис власного почуття у певній ситуації («Я відчуваю») (Наприклад: «Коли я бачу, що ти береш без дозволу мої речі я відчуваю роздратування...»)*
3. *Побажання щодо зміни ситуації («Я просив би тебе...», «Я буду вдячний тобі, якщо...», «Я хочу...», «Я сподіваюся...»)(Наприклад: «Коли я бачу, що ти береш без дозволу мої речі я відчуваю роздратування, мені хочеться, щоб ти питав мого дозволу перед тим як їх брати»)*

*Приклад:*

*Ти-повідомлення: «Ти завжди без дозволу береш мої речі, не чіпай їх».*

*Я-повідомлення: «Коли я бачу, що ти береш без дозволу мої речі я відчуваю роздратування, мені хочеться, щоб ти питав мого дозволу перед тим як їх брати»*

***Напишіть «Ти-твердження»***

---



---



---

***Переробіть на «Я-твердження»***

---



---



---

#### ***Гра "Мені подобається коли..."***

Гра "Мені подобається коли..." і "Мені сумно коли..." є чудовим інструментом для підвищення рівня взаєморозуміння та комунікації між вами та вашим подружнім партнером. Вона сприяє розкриттю ваших почуттів,

потреб і бажань одне перед одним, допоможе вам знаходити способи підтримки важливих потреб та почуттів у ваших стосунках.

Ось питання, на які ви могли б спробувати відповісти разом з вашим партнером:

1. Мені подобається коли... тому що...
  - В чому полягає та робить вас щасливими ця ситуація?
  - Чому це важливо для вас?
2. Мені сумно коли... тому що...
  - Які обставини або події призводять до вашої сумності?
  - Як ваш партнер може вас підтримати в цих моментах?
3. Мені потрібна підтримка коли... тому що...
  - В яких ситуаціях ви особливо потребуєте підтримки?
  - Як ваш партнер може надати вам цю підтримку?
4. Мені важливо щоб... тому що...
  - Що саме ви вважаєте важливим у вашому житті та стосунках?
  - Як ваш партнер може допомогти вам зберегти це важливе?
5. Мені приємно коли... тому що...
  - Які речі приносять вам задоволення та радість?
  - Як ваш партнер може сприяти вашій радості?
6. Мені не дискомфортно коли... тому що\*
  - Які ситуації або речі не викликають у вас дискомфорт?
  - Як ваш партнер може допомогти забезпечити вам комфорт?
7. Я злюся коли... тому що...
  - Що призводить вас до гніву та роздратування?
  - Як ваш партнер може допомогти управляти вашим гнівом?
8. У мене опускаються руки коли... тому що...
  - В яких ситуаціях ви втрачаєте мотивацію чи енергію?
  - Як ваш партнер може підтримати вас, коли це стається?
9. Мені подобається працювати коли... тому що...
  - Які аспекти роботи надають вам задоволення?
  - Як ваш партнер може підтримати вас у вашій роботі?
10. Я не хочу виконувати свою роботу коли... тому що...
  - В чому полягає неприйнятність цієї роботи для вас?
  - Як ваш партнер може сприяти вашій мотивації?



Шановний учаснику!

Сьогодні ви розпочинаєте важливий крок на шляху до кращого розуміння та покращення ваших стосунків та взаємодії з дитиною. Ваш внесок у життя дитини надзвичайно важливий.

Дитинство - це час, коли формуються основи психологічного, емоційного та соціального розвитку. Ваша роль у цьому процесі вирішальна. Тому, розуміння та вдосконалення ваших взаємин із дитиною є кроком до створення щасливих та здорових стосунків.

Пам'ятайте, що аналіз та вдосконалення вашого стосунку з дитиною - це інвестиція в майбутнє вашої родини та вашої дитини. Давайте разом розпочнемо цей захоплюючий шлях до розуміння та глибшої взаємодії з вашою дитиною.

Посилання:

<https://onlinetestpad.com/ru/test/2760-oprosnik-asv-analiz-semejnykh-vzaimootnoshenij>

### **Опитувальник ABC**

Дитячий розвиток - це захопливий процес, що відбувається від моменту народження до переходу до юнацького віку. Давайте розглянемо ключові

аспекти різних вікових періодів та звернемо увагу на практичні поради для успішної взаємодії з дітьми.

<b>“ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ”</b>					
	<b>Фізичний розвиток</b>	<b>Когнітивний розвиток</b>	<b>Емоційний розвиток</b>	<b>Соціальний розвиток</b>	<b>Поради для взаємодії</b>
<b>Немовля (від народження до 2 років)</b>	дитина швидко зростає та розвиває моторику - уміння тримати голову, повзати, сидіти, ходити	дитина вчиться сприймати світ навколо через дотик, слух та зір	важливе формування емоційної зв'язку з батьками. Дитина розпізнає вирази обличчя, вчиться виражати свої почуття	перший контакт зі спілкуванням - дитина вчиться спілкуватися з близькими та використовувати жестову мову	важлива пристрасна та емоційно насичена взаємодія, ніжність, розуміння сигналів дитини.

<b>Раннє дитинство (від 3 до 6 років)</b>	посилення моторики, здатність до більш координованих рухів.	розвиток уваги, мовлення, здатність вирішувати прості завдання	поступове розуміння та вираження своїх емоцій	формування перших дружб, розвиток спільної гри та співпраці з однолітками	важливість створення безпечного середовища для дитини, розвиток соціальних навичок через гру та спілкування
<b>Молодший шкільний вік (від 7 до 11 років)</b>	зростання та розвиток м'язів, розширення координації рухів	абстрактне мислення, поглиблення знань та навичок у навчанні	формування самосвідомості, більша усвідомленість власних почуттів та емоцій	розширення соціальних контактів, розвиток здатності до спільної діяльності та роботи в команді	стимулювання активної участі дитини в різних видів діяльності, сприяння розвитку самостійності
<b>Підлітковий вік (від 12 до 18 років)</b>	інтенсивне зростання, розвиток статевих ознак	розвиток абстрактного мислення, рефлексії, формування особистої ідентичності	зміни в емоційній сфері, формування відносин з ровесниками	формування соціальних цінностей, стосунків, розвиток відповідальності.	сприяння самовизначенню, вислуховування думок та поглядів, підтримка у побудові власної ідентичності
<b><i>Запам'ятайте, що розуміння вікових особливостей дитини допомагає підтримати її розвиток та забезпечити гармонійний ріст</i></b>					

Взаємодія з дітьми може призвести до конфліктів, що є природною частиною виховання. Однак, важливо мати в арсеналі ефективні стратегії реагування, які допоможуть покращити стосунки і вирішувати складні ситуації. Наступне завдання спрямоване на вивчення та впровадження різних підходів до розв'язання конфліктів та співпраці з дітьми в ситуаціях, коли їхня поведінка може бути викликом.

Ви матимете можливість обрати одну чи декілька стратегій з числа запропонованих і випробувати їх в практиці під час взаємодії з вашою дитиною. Ваші спостереження та рефлексії після цього вправи допоможуть вам зрозуміти, які з цих підходів працюють найкраще для вашої сім'ї та як вони впливають на взаємодію з вашою дитиною.

<b>Стратегії реагування, які допоможуть покращити стосунки і вирішувати складні ситуації</b>	<b>Ваші спостереження та рефлексії після використання стратегії</b>
--	---

<p><b><i>Активний слухач</i></b>  Спробуйте відволікти увагу від ваших емоцій та уважно слухайте дитину. Спитайте її про її почуття та переконання. Спробуйте зрозуміти, що спонукає її до негативної поведінки.</p>	
<p><b><i>Спільне пошукове вирішення проблем</i></b>  Запитайте дитину про її ідеї щодо розв'язання конфлікту. Розгляньте разом можливі варіанти та дайте їй вибрати найкращий спосіб.</p>	
<p><b><i>Використання позитивних підсилювачів</i></b>  Підкреслюйте та хваліть бажану поведінку, використовуючи позитивні підсилювачі (наприклад, слова похвали, нагороди). Це може стимулювати дитину до бажаної поведінки.</p>	
<p><b><i>Межі та правила</i></b>  Визначте чіткі межі та правила, але зробіть це спільно з дитиною, щоб вона розуміла їхню важливість і справедливість.</p>	
<p><b><i>Власний приклад</i></b>  Пам'ятайте, що ви - приклад для дитини. Показуйте бажану поведінку своїми власними діями та словами.</p>	
<p><b><i>Заспокоєння та емоційна підтримка</i></b>  Виявляйте розуміння та співчуття до емоцій дитини. Допомагайте їй заспокоїтися і впоратися зі стресом.</p>	
<p><b><i>Час і простір для самовираження</i></b>  Дозвольте дитині висловити свої почуття та думки без обурення або вимагання відразу розв'язання конфлікту.</p>	
<p><b><i>Постійна комунікація</i></b></p>	

Підтримуйте відкритий і постійний обмін інформацією та думками. Завжди пам'ятайте, що комунікація - ключовий елемент спільної роботи над конфліктами.	
---	--

Також зверніть увагу на зміни в її поведінці та ваших стосунках після впровадження нових підходів.

***У процесі рефлексії допоможуть питання:***

- 1. Як реагувала моя дитина на цей підхід?*
- 2. Які зміни в поведінці чи стосунках були помітні після застосування цієї стратегії?*
- 3. Чи виникали труднощі чи перешкоди у впровадженні цієї стратегії?*
- 4. Чи варто продовжувати використовувати цю стратегію в майбутньому?*

Ви обрали важливий шлях в житті - виховання та підтримка вашої дитини. Пропоную вам дізнатися про різні техніки взаємодії з дітьми, включаючи інтерактивні, проєктивні та рухові методи, які допоможуть вам краще розуміти та спілкуватися зі своєю дитиною. Цей процес вимагає вашої уваги, самодисципліни та відкритості до власного розвитку як матері.

Ця техніка передбачає спільну творчу діяльність між вами та вашою дитиною, яка сприяє взаєморозумінню та співпраці.

### **Інтерактивна техніка "Спільний творчий процес"**

Завдання для вас:

1. Оберіть разом з дитиною конкретне завдання, яке вас обох зацікавило б, наприклад, спільне малювання картини, створення казки, виготовлення ляльки тощо.
2. Розпочніть це завдання разом, обговорюючи ідеї, плани та креативні варіанти.
3. Протягом процесу роботи, пам'ятайте про активне слухання дитини, враховуючи її ідеї та думки.
4. Завершивши проєкт обговоріть разом результати та те, що ви вивчили під час цієї спільної діяльності.

Ця техніка дозволяє дитині вільно виразити свої емоції через малюнок.

### **Проєктивна техніка "Малюнок емоцій"**

Ваше завдання:

1. Запропонуйте дитині взяти аркуш паперу та малюнки.
2. Попросіть дитину намалювати малюнок, який відображає її поточний настрій або почуття.
3. Питайте дитину про деталі малюнку, питайте, що кожен елемент означає, і слухайте її розповідь.
4. Не оцінюйте або не критикуйте малюнок, а просто будьте відкритими для розмови та сприйміть її почуття.

Ця техніка включає фізичну активність, яка сприяє взаєморозумінню та здоровому спілкуванню.

### **Рухова техніка "Спортивний виклик"**

Ваше завдання:

1. Оберіть фізичну активність, яку ви можете виконати разом із вашою дитиною, таку як прогулянка, велосипедна поїздка, баскетбол, тощо.
2. Під час активності, спілкуйтеся з дитиною про різні теми, її інтереси, плани, або просто слухайте її.
3. Постарайтесь підтримувати позитивний настрій та допомогти дитині відчувати радість від спільного часу.

Ці техніки та завдання сприяють більш ефективній взаємодії з дитиною, допомагаючи вам краще зрозуміти її почуття та думки, а також покращити ваші стосунки.

