

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра Практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

«Гендерні ролі та їх трансформація в сучасній сім'ї»

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав: студент _2_ курсу, групи

ЗПс-24мг

спеціальності : 053 Психологія

(шифр і назва напрямку підготовки, спеціальності)

_____ / Вікторія КУЗЬМЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник _____ / Галина ЮДІНА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент _____ / Наталя ШЕМИГОН
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

В.о. завідувачка кафедри _____ / Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____ / Галина ЮДІНА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____ / Маргарита МИХАЛЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра Практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри
Н.С.КУЧЕРЕНКО
(підпис)

«__» _____ 2025р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Кузьменко Вікторія Василівна

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема «Гендерні ролі та їх трансформація в сучасній сім'ї»

керівник роботи Юдіна Г.О., ст.викладач

затверджені наказом по університету №4801-5/3665 від 06.10.2025

2. Строк подання студентом роботи 28.11.2025

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

- 1) Провести теоретичний аналіз.
- 2) Провести емпіричний аналіз.
- 3) Провести кореляційний аналіз.
- 4) Сформулювати психокорекційну програму та надати рекомендації.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.
2	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.
3	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.
4	Оформлення висновків та рекомендацій.
5	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; здача остаточного варіанта дипломної роботи; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).

5.Дата видачі завдання ____**07.10.2025**____

Студент

(підпис)

В.В.Кузьменко

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

Г.О.Юдіна

(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 70 сторінок, 7 таблиць, 25 використаних літературних джерел.

Об'єкт дослідження: Гендерні ролі у сучасній сім'ї.

Предмет дослідження: Психологічні особливості трансформації гендерних ролей у сучасних сімейних стосунках.

Мета дослідження: Визначити особливості трансформації гендерних ролей у сучасній сім'ї та виявити психологічні чинники, що зумовлюють зміни у розподілі сімейних обов'язків і очікувань між подружжям.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення гендерних ролей у психології.
2. Визначити основні тенденції трансформації сімейних ролей у сучасному суспільстві.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей сприйняття та реалізації гендерних ролей у сучасних сім'ях.
4. З'ясувати взаємозв'язок між гендерними установками, рольовими очікуваннями та рівнем гармонійності сімейних стосунків.
5. Розробити психологічні рекомендації щодо оптимізації взаємин подружжя в умовах зміни традиційних ролей.

Практичне значення дослідження: полягає у можливості використання результатів для розробки психологічних тренінгів, програм сімейного консультування, профілактики гендерних конфліктів, а також у практиці роботи сімейних психологів, соціальних педагогів та консультантів.

Ключові слова: гендерні ролі, сім'я, гендер.

ABSTRACT

Thesis contains: 70 pages, 7 tables, 25 used literature sources.

Object of study: Gender roles in the modern family.

Subject of study: Psychological characteristics of the transformation of gender roles in modern family relationships.

Research objective: To identify the characteristics of the transformation of gender roles in the modern family and to reveal the psychological factors that cause changes in the distribution of family responsibilities and expectations between spouses.

Research tasks:

1. To analyze theoretical approaches to the study of gender roles in psychology.
2. To identify the main trends in the transformation of family roles in modern society.
3. To conduct an empirical study of the characteristics of the perception and implementation of gender roles in modern families.
4. To determine the relationship between gender attitudes, role expectations, and the level of harmony in family relationships.
5. Develop psychological recommendations for optimizing marital relationships in the context of changing traditional roles.

Practical significance of the study: the results can be used to develop psychological training programs, family counseling programs, gender conflict prevention programs, as well as in the practice of family psychologists, social educators, and counselors.

Keywords: gender roles, family, gender.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ РОЛЕЙ У СІМ'Ї.....	11
1.1. Поняття та сутність гендерних стереотипів.....	11
1.2. . Історична еволюція сімейних ролей чоловіка і жінки.....	15
1.3. Сучасні підходи до вивчення трансформації гендерних ролей.....	19
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРАНСФОРМАЦІЇ ГЕНДЕРНИХ РОЛЕЙ У СУЧАСНІЙ СІМ'Ї.....	24
2.1. Організація та методи дослідження.....	24
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	27
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	40
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПРОГРАМА ГАРМОНІЗАЦІЇ ГЕНДЕРНИХ ВІДНОСИН У СІМ'Ї.....	43
3.1. Психологічні умови формування партнерських відносин.....	43
3.2. Програма психологічного тренінгу.....	55
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	58
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	65

ВСТУП

У ХХІ столітті суспільство переживає період глибоких соціальних і культурних змін, що безпосередньо впливають на інститут сім'ї. Традиційна модель сім'ї, у якій чоловік виконував роль головного годувальника та лідера, а жінка — берегині домашнього вогнища, поступово трансформується в напрямі рівноправного партнерства. Гендерні ролі втрачають жорстку регламентацію, набуваючи більш гнучких, взаємодоповнюючих форм. Ці процеси відображаються у зміні ціннісних орієнтацій, комунікативних стратегій і очікувань між подружжям, що зумовлює актуальність психологічного осмислення даного феномена.

В умовах сучасної України питання гендерної рівності набуває особливої ваги. Соціально-економічні виклики, війна, трудова міграція, зміна ролей жінок і чоловіків у забезпеченні родини — усе це сприяє переосмисленню традиційних уявлень про сімейні обов'язки. Багато жінок беруть на себе не лише виховання дітей, а й економічну відповідальність, тоді як чоловіки все частіше залучаються до емоційного виховання, ведення побуту та догляду за дітьми. Це створює нову соціально-психологічну реальність, у якій класичний розподіл ролей уже не відповідає реальним практикам життя.

Водночас процес трансформації гендерних ролей супроводжується суперечностями. Частина суспільства зберігає орієнтацію на патріархальні цінності, тоді як інша — активно впроваджує егалітарну (партнерську) модель сімейних стосунків. Такі розбіжності нерідко стають причиною внутрішньоособистісних конфліктів, нерозуміння між подружжям, напруження у стосунках. Звідси випливає необхідність наукового вивчення психологічних чинників, які зумовлюють готовність індивідів приймати нові ролі, переосмислювати власну ідентичність і будувати гармонійні стосунки в умовах соціальних змін.

Наукова актуальність проблеми підкріплюється тим, що дослідження гендерних ролей перебуває на перетині кількох дисциплін — психології, соціології, культурології. Сучасні дослідники (О. Кікінежді, Т. Говорун, І. Кльоцина, С. Бем, Ш. Берн, Дж. Коннел) підкреслюють, що гендер не є сталим явищем, а формується під впливом культурних норм і соціальних очікувань. Це означає, що зміни у суспільстві неминуче тягнуть за собою зміни у способах реалізації гендерних ролей у сім'ї.

Практична актуальність теми полягає в необхідності розробки психологічних рекомендацій для фахівців, які працюють із подружжями, сім'ями та молоддю. Розуміння механізмів трансформації гендерних ролей дозволить психологам ефективніше допомагати сім'ям долати стереотипи, підвищувати рівень взаємопідтримки та сприяти розвитку партнерських відносин, заснованих на повазі, рівності та взаєморозумінні.

Таким чином, дослідження гендерних ролей та їх трансформації в сучасній сім'ї є надзвичайно актуальним у контексті соціальних, економічних та психологічних змін сучасності. Воно сприяє глибшому розумінню процесів гендерної соціалізації, побудови гармонійних сімейних стосунків і формуванню культури гендерної рівності в суспільстві.

Об'єкт дослідження: Гендерні ролі у сучасній сім'ї.

Предмет дослідження: Психологічні особливості трансформації гендерних ролей у сучасних сімейних стосунках.

Мета дослідження: Визначити особливості трансформації гендерних ролей у сучасній сім'ї та виявити психологічні чинники, що зумовлюють зміни у розподілі сімейних обов'язків і очікувань між подружжям.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення гендерних ролей у психології.
2. Визначити основні тенденції трансформації сімейних ролей у сучасному

суспільстві.

3. Провести емпіричне дослідження особливостей сприйняття та реалізації гендерних ролей у сучасних сім'ях.
4. З'ясувати взаємозв'язок між гендерними установками, рольовими очікуваннями та рівнем гармонійності сімейних стосунків.
5. Розробити психологічні рекомендації щодо оптимізації взаємин подружжя в умовах зміни традиційних ролей.

Гіпотеза дослідження: Припускається, що трансформація гендерних ролей у сучасній сім'ї супроводжується зміною ціннісних орієнтацій, посиленням партнерської взаємодії та зниженням традиційних стереотипів; водночас рівень прийняття нових ролей пов'язаний із рівнем гендерної толерантності, емоційного інтелекту та комунікативної гнучкості подружжя.

Методи дослідження

Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, систематизація наукових підходів до вивчення гендерних ролей.

Емпіричні методи:

1. Методика “Гендерні установки” (О. М. Кікінежді) – для виявлення ступеня традиційності або егалітарності гендерних поглядів респондентів.
2. Опитувальник “Розподіл ролей у сім'ї” (модифікація методики Є. Ф. Жеребкіної) – для аналізу особливостей виконання та очікування сімейних ролей.
3. Тест “Індекс подружньої взаємодії” (В. С. Трояновський) – для визначення рівня гармонійності сімейних стосунків і ступеня задоволеності партнерською взаємодією.

Методи обробки даних: кореляційний аналіз.

Теоретичне значення дослідження: полягає у поглибленні наукових уявлень про процес трансформації гендерних ролей у сім'ї в умовах соціокультурних змін та у визначенні психологічних чинників, що впливають на

прийняття нових моделей поведінки.

Практичне значення дослідження: полягає у можливості використання результатів для розробки психологічних тренінгів, програм сімейного консультування, профілактики гендерних конфліктів, а також у практиці роботи сімейних психологів, соціальних педагогів та консультантів.

База дослідження: Громадська організація «Центр соціально-психологічного супроводження «Добробут». Дослідження проводилося серед подружніх пар віком від 25 до 45 років, які перебувають у шлюбі понад один рік. Загальна вибірка становить 30 осіб (15 чоловіків і 15 жінок).

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ РОЛЕЙ У СІМ'Ї

1.1. Поняття та сутність гендерних стереотипів

Проблематика гендерних стереотипів займає важливе місце у сучасній психологічній, соціальній та культурологічній науці, оскільки саме через систему стереотипів формуються соціальні очікування, норми та поведінкові моделі, що визначають взаємодію між чоловіками та жінками. Поняття «гендерний стереотип» є ключовим для розуміння соціально-психологічних механізмів формування гендерних ролей і їх подальшої трансформації в умовах суспільних змін.

Слово стереотип походить від грецьких слів stereos — твердий, сталий і typos — відбиток, зразок. У соціальній психології поняття “стереотип” було введено В. Ліппманом у 1922 році, який визначив його як спрощене, емоційно забарвлене, стійке уявлення про певну соціальну групу. На думку Ліппмана, стереотипи виконують функцію «ментальних скорочень», допомагаючи людині швидко орієнтуватися у складному соціальному світі. Однак водночас вони обмежують сприйняття, закріплюючи поверхові, узагальнені образи.

У контексті гендеру стереотипи — це соціально поділені уявлення про те, якими «мають бути» чоловіки і жінки, якими якостями вони володіють, яку поведінку мають демонструвати, які ролі виконувати в суспільстві й сім'ї. Як зазначає С. Бем, гендерні стереотипи є своєрідними когнітивними схемами, що впорядковують інформацію про чоловіків і жінок, але водночас створюють ілюзію стабільності та “природності” соціально сконструйованих відмінностей.

Українська дослідниця О. Кікінежді визначає гендерні стереотипи як сукупність соціокультурно закріплених уявлень про психологічні, поведінкові та рольові характеристики чоловіків і жінок, які відтворюються у процесі соціалізації

й впливають на їхню самореалізацію в усіх сферах життя. Т. Говорун підкреслює, що стереотипи формують не лише уявлення про «чоловіче» і «жіноче», але й систему соціального контролю, через яку суспільство регулює прийнятність певних моделей поведінки.

Отже, гендерні стереотипи — це стійкі, часто неусвідомлювані, емоційно забарвлені уявлення про соціальні ролі, особистісні риси, поведінку та здібності чоловіків і жінок, що закріплюються у свідомості індивідів у процесі виховання, освіти, культурного впливу та соціальних комунікацій.

Гендерні стереотипи мають багаторівневу структуру, у якій можна виділити такі компоненти:

1. Когнітивний компонент — містить знання, уявлення, переконання про риси, ролі, здібності, поведінку чоловіків і жінок. Наприклад: «чоловіки раціональніші за жінок», «жінки емоційніші», «чоловік — головний годувальник сім'ї».
2. Емоційний компонент — виражає ставлення до осіб різної статі, емоційне забарвлення цих уявлень (симпатія, антипатія, знецінення, захоплення). Наприклад, у культурі може існувати позитивне ставлення до «турботливої матері» і негативне — до «жінки-кар'єристки».
3. Поведінковий компонент — проявляється у конкретних діях, очікуваннях і реакціях, що випливають із стереотипних уявлень. Наприклад, відмову чоловікові у праві на емоційність або жінці — на лідерство.

Таким чином, гендерні стереотипи охоплюють не лише мислення, а й емоційно-мотиваційні та поведінкові аспекти взаємодії між статями, виконуючи функцію соціального контролю.

Формування гендерних стереотипів розпочинається ще у дитинстві та відбувається під впливом процесу гендерної соціалізації — засвоєння індивідом норм, цінностей і моделей поведінки, притаманних його статі.

Джерелами гендерної соціалізації виступають:

- сім'я, яка передає дитині базові уявлення про “чоловіче” та “жіноче” через виховання, розподіл домашніх обов’язків, поведінку батьків;
- освіта, де підручники, вчителі та система оцінювання часто несвідомо підтримують традиційні стереотипи (наприклад, “дівчатка — акуратні, хлопчики — активні”);
- медіа, що транслують образи «ідеальної жінки» чи «справжнього чоловіка»;
- соціальне оточення, яке закріплює ці уявлення через схвалення або осуд певних форм поведінки.

Як зазначають Т. Говорун і О. Кікінежді, основний механізм формування гендерних стереотипів — це ідентифікація, коли дитина наслідує поведінку значущих дорослих своєї статі, і соціальне підкріплення, коли “правильна” поведінка заохочується, а “невідповідна” — карається чи висміюється.

У психологічній літературі виділяють кілька типів гендерних стереотипів:

1. Стереотипи рис особистості — уявлення про те, що жінки є більш чутливими, ніжними, емоційними, а чоловіки — сильними, раціональними, впевненими.
2. Стереотипи соціальних ролей — припущення, що жінки повинні виконувати ролі домогосподарок, матерів, а чоловіки — годувальників, лідерів.
3. Стереотипи зовнішності — очікування, що жінка має бути привабливою, доглянутою, а чоловік — фізично сильним і мужнім.
4. Професійні стереотипи — уявлення про “жіночі” професії (медсестра, вчителька, вихователька) і “чоловічі” (інженер, військовий, керівник).
5. Морально-поведінкові стереотипи — очікування, що жінки повинні бути скромними, поступливими, а чоловіки — рішучими, незалежними.

Такі стереотипи впливають на вибір професії, стиль спілкування, самооцінку, міжособистісні стосунки, сімейну динаміку та формування особистісної ідентичності.

Гендерні стереотипи виконують подвійне призначення — вони можуть бути

як адаптивними, так і деструктивними.

До позитивних функцій належать:

- спрощення соціальної взаємодії, створення передбачуваних моделей поведінки;
- забезпечення культурної стабільності та спадковості традицій;
- підтримка соціального порядку через рольові очікування.

До негативних функцій відносять:

- обмеження самореалізації особистості;
- посилення дискримінації за статевою ознакою;
- формування психологічних бар'єрів, комплексів неповноцінності;
- сприяння конфліктам у сім'ї через невідповідність між традиційними очікуваннями та сучасними цінностями.

Таким чином, гендерні стереотипи мають амбівалентну природу: вони водночас впорядковують соціальну поведінку та створюють передумови для нерівності та психологічної напруги.

Стереотипи впливають не лише на міжособистісні взаємини, але й на розвиток особистості. Жінки, виховані в умовах стереотипних уявлень про “жіночність”, часто мають схильність до заниженої самооцінки, уникання лідерства, надмірної орієнтації на схвалення. Чоловіки ж, навпаки, можуть переживати труднощі у вираженні емоцій, прояві вразливості, що призводить до емоційного вигорання чи сімейної ізоляції.

Як зазначає Ш. Берн, гендерні стереотипи стають “пасткою” для обох статей, оскільки обмежують індивідуальні можливості, зводячи поведінку до соціально очікуваних шаблонів. Подолання цих стереотипів передбачає розвиток гендерної компетентності, емпатії та емоційної гнучкості, що дозволяють особистості вільніше визначати власну роль у сім'ї та суспільстві.\

Сучасні суспільні процеси — глобалізація, цифровізація, гендерна політика рівності, зміна ролі жінок на ринку праці — суттєво змінюють гендерну

свідомість. В Україні під впливом європейських цінностей і соціальних реформ формується тенденція до егалітаризації ролей: зростає частка жінок у політиці, бізнесі, освіті; водночас чоловіки все частіше беруть участь у вихованні дітей і домашніх справах.

Однак залишки патріархальних уявлень продовжують впливати на масову свідомість, що породжує суперечливість поведінкових стратегій. Сучасна сім'я опиняється у ситуації, коли традиційні норми вже не працюють, а нові ще не стали соціально усталеними. Саме тому дослідження гендерних стереотипів має велике значення для розуміння процесів адаптації сімейних відносин до нових соціокультурних умов.

Гендерні стереотипи є складним соціально-психологічним явищем, що визначає уявлення про “чоловіче” та “жіноче” в суспільстві. Вони формуються у процесі соціалізації під впливом сім'ї, освіти, медіа, культури та виконують як адаптивну, так і обмежувальну функцію. Попри еволюцію соціальних відносин, стереотипи залишаються потужним механізмом відтворення нерівності та бар'єром на шляху до партнерської моделі сім'ї. Усвідомлення й подолання гендерних стереотипів є важливою умовою формування зрілих, гармонійних стосунків між чоловіками та жінками, що відповідають цінностям сучасного суспільства.

1.2. . Історична еволюція сімейних ролей чоловіка і жінки

Сімейні ролі чоловіка та жінки завжди формувалися під впливом соціально-економічних, культурних та політичних факторів. Розподіл ролей у сім'ї відображав структуру суспільства, систему виробництва та духовні цінності певної епохи. В історичній перспективі можна виділити кілька ключових етапів трансформації сімейних ролей, що дозволяють краще зрозуміти сучасні процеси гендерної адаптації та трансформації.

У традиційних суспільствах, характерних для більшості аграрних цивілізацій, роль чоловіка та жінки була чітко розмежована. Чоловік виконував функції забезпечення сім'ї матеріальними ресурсами, захисту родини та прийняття ключових рішень, тоді як жінка була берегинею домашнього вогнища, виховувала дітей, забезпечувала побутовий комфорт та підтримувала моральні й духовні цінності родини.

Патріархальна сім'я ґрунтувалася на ієрархії: чоловік мав переважне право приймати рішення, тоді як жінка підкорялася його авторитету. Поділ ролей відображав соціальні, релігійні та культурні норми, що закріплювали уявлення про “природну” різницю між статями.

Дослідники, зокрема Дж. Коннел, підкреслюють, що патріархальні моделі відтворювалися через соціалізацію: діти спостерігали за поведінкою батьків, наслідували їх, що забезпечувало стабільність соціальних очікувань. Традиційні стереотипи включали уявлення про чоловіка як сильного, раціонального, відповідального за матеріальне забезпечення, і про жінку як емоційно чутливу, турботливу та орієнтовану на сім'ю.

Початок індустріалізації у XIX столітті створив передумови для трансформації сімейних ролей. Зростання міст, розвиток промисловості та формування робітничого класу змінили економічну функцію сім'ї: чоловік все більше працював поза домом, а жінки залишалися відповідальними за побут і дітей. Проте в цей період відбувалося формування нових уявлень про жіночу працю: з'являлися професії, доступні для жінок — вчительки, медсестри, швачки.

У XX столітті, під впливом світових війн, початкових хвиль емансипації та економічних криз, жінки масово включаються у виробничу діяльність, що змінює традиційний розподіл ролей. Чоловіки частково втрачали монополію на економічне забезпечення родини, а жінки отримували нові можливості для професійної та соціальної самореалізації.

Науковці зазначають, що ці зміни стали поштовхом для формування двох

паралельних моделей сімейних ролей: традиційної патріархальної і нової — частково партнерської, де роль жінки вже не обмежувалася побутом, а чоловік починав брати участь у догляді за дітьми та веденні домашніх справ.

У другій половині XX століття значну роль у трансформації сімейних ролей відіграли такі процеси:

1. Жіноче емансипаційне рухання — боротьба за права голосу, доступ до освіти та праці, участь у політичному житті.
2. Розвиток психології та педагогіки — підвищення уваги до рівних прав дітей, подолання стереотипів у вихованні.
3. Соціалістичні та постсоціалістичні трансформації — включення жінок у трудову діяльність на рівних з чоловіками умовах (особливо в країнах Східної Європи, зокрема в Україні та Росії).

Ці зміни призвели до конфлікту ролей: традиційні очікування суспільства щодо жінки як берегині домашнього вогнища часто не відповідали новим професійним та соціальним ролям, які вона виконувала. Чоловіки, зі свого боку, відчували соціальний тиск з приводу емоційної відкритості та участі у побуті, що раніше вважалося «жіночою» сферою.

Дослідники соціальної психології (С. Бем, Ш. Берн) відзначають, що на цьому етапі формуються перші ознаки егалітарної моделі сім'ї, де обидві статі починають ділити функції партнерськи — на основі спільних домовленостей, а не виключно соціальних норм.

На рубежі XX–XXI століття відбувається активна трансформація сімейних ролей у бік партнерства та рівності. Основні тенденції включають:

- Розподіл домашніх обов'язків між чоловіком і жінкою залежно від конкретних умов, а не лише традиційних норм.
- Активну участь чоловіків у вихованні дітей та побуті.
- Зростання числа жінок, що поєднують професійну кар'єру та сімейні обов'язки.

- Формування нових цінностей у сімейних стосунках: повага, партнерство, комунікація, емоційна взаємопідтримка.

Проте дослідження сучасних українських сімей показують, що зміни відбуваються не рівномірно. Деякі сім'ї зберігають традиційну модель, інші адаптують партнерські підходи. Це свідчить про суперечливість процесу трансформації та про важливість психологічного аналізу гендерних ролей у сучасній сім'ї.

На зміну сімейних ролей впливають комплексні чинники:

- Соціально-економічні — рівень доходу сім'ї, зайнятість обох партнерів, трудова міграція.
- Культурні та медійні — образи чоловіка і жінки у ЗМІ, популярна культура, соціальні мережі.
- Освітні — рівень освіти подружжя, доступ до психологічного консультивання.
- Соціально-політичні — законодавство щодо гендерної рівності, державні програми підтримки сім'ї та материнства.

Вплив цих факторів пояснює, чому сучасні сімейні ролі є гнучкими, динамічними та контекстозалежними.

Історія сімейних ролей демонструє поступовий перехід від традиційної патріархальної моделі до більш партнерських, егалітарних форм.

Трансформація ролей відбувається під впливом економічних, соціальних, культурних та політичних факторів.

Незважаючи на тенденцію до рівноправності, у сучасній сім'ї зберігаються суперечності між традиційними очікуваннями та новими соціально-психологічними вимогами.

Розуміння історичного розвитку ролей є важливим для аналізу сучасних механізмів формування гармонійних стосунків між чоловіком і жінкою.

1.3. Сучасні підходи до вивчення трансформації гендерних ролей

Сучасні підходи до вивчення трансформації гендерних ролей розглядають цей процес як багатовимірне явище, що охоплює психологічні, соціальні, культурні та економічні аспекти. У науковій літературі виділяють кілька основних концептуальних підходів: соціокультурний, когнітивний, психоаналітичний, біхевіоральний та інтегративний, які дозволяють комплексно оцінити причини та наслідки змін у сімейних ролях.

Соціокультурний підхід акцентує увагу на тому, що гендерні ролі формуються у процесі соціалізації під впливом культури, традицій та соціальних норм. Згідно з цим підходом, рольова поведінка чоловіків і жінок визначається не біологічними відмінностями, а очікуваннями суспільства.

Американський психолог Ш. Бем (Bem, 1981) у рамках соціокультурного підходу розробила концепцію андрогінії, підкреслюючи, що сучасна особистість може поєднувати «чоловічі» та «жіночі» риси, що забезпечує гнучкість у реалізації соціальних ролей. Згідно з дослідженнями Бем, розвиток андрогінності дозволяє людині краще адаптуватися до змін у сімейних та професійних ролях, сприяє гармонізації подружніх стосунків.

В українській психології О. Кікінежді та Т. Говорун підкреслюють, що соціокультурні чинники — сім'я, освіта, медіа — визначають, наскільки подружжя готове до партнерського розподілу обов'язків. Соціокультурний підхід дозволяє пояснити, чому трансформація ролей відбувається нерівномірно: одні групи населення швидше приймають егалітарні моделі, інші — зберігають патріархальні традиції.

Когнітивний підхід розглядає гендерні ролі через призму ментальних структур, що впливають на сприйняття себе та інших. Основна ідея полягає у тому, що стереотипи і рольові очікування функціонують як когнітивні схеми, які визначають, якою поведінкою «повинен» проявлятися чоловік чи жінка.

Згідно з когнітивною теорією С. Бем, особистість обробляє соціальну інформацію через гендерні схеми, що формуються з дитинства. Ці схеми впливають на вибір професії, стиль комунікації, поведінку у сім'ї та ставлення до партнерських обов'язків.

Когнітивний підхід пояснює, чому навіть сучасні подружжя, орієнтовані на партнерство, часто несвідомо відтворюють традиційні моделі поведінки: схеми «чоловік — головний годувальник», «жінка — вихователька дітей» залишаються у психіці протягом багатьох років.

Психоаналітичний підхід, започаткований З. Фрейдом, акцентує роль підсвідомих механізмів, конфліктів і внутрішніх потреб у формуванні гендерних ролей. Згідно з Фрейдом та його послідовниками, рольова поведінка є частиною внутрішньої ідентичності, яка формується через ранні взаємодії з батьками та соціальним оточенням.

Сучасні психоаналітичні дослідження (Ш. Берн, Дж. Коннел) показують, що трансформація сімейних ролей нерідко супроводжується внутрішніми конфліктами, особливо коли очікування суспільства не збігаються з індивідуальними психологічними потребами. Наприклад, чоловік, який хоче активно брати участь у догляді за дітьми, може відчувати дискомфорт через соціальне засудження такої поведінки.

Психоаналітичний підхід дозволяє зрозуміти глибинні психологічні механізми, що перешкоджають або сприяють прийняттю нових ролей у сім'ї, а також пояснити появу емоційних конфліктів між подружжям.

Біхевіоральний підхід концентрується на спостережуваній поведінці і способах її формування через позитивне або негативне підкріплення. Гендерні ролі розглядаються як набір навичок і моделей поведінки, які закріплюються через соціальні винагороди та санкції.

За даними досліджень біхевіоральної психології, діти, які демонструють «очікувану» поведінку для своєї статі, отримують позитивне підкріплення, тоді як

відхилення від норми може каратися або викликати соціальне осудження. Цей механізм підтримує стабільність стереотипів, але водночас є об'єктом трансформації: коли суспільство заохочує нові ролі (наприклад, чоловік у декретній відпустці), поведінка швидко адаптується до нових стандартів.

Біхевіоральний підхід широко застосовується у тренінгах і психокорекційній роботі, спрямованій на розподіл обов'язків у сім'ї та подолання стереотипів.

Сучасні дослідження гендерних ролей дедалі частіше спираються на інтегративні моделі, які поєднують когнітивні, соціокультурні, психоаналітичні та поведінкові підходи. Такий підхід дозволяє комплексно оцінювати трансформацію ролей, враховуючи:

- індивідуальні психологічні особливості;
- соціальні та культурні очікування;
- економічні та освітні фактори;
- історичний контекст сім'ї.

Інтегративний підхід використовують для емпіричних досліджень сучасних сімей, що дозволяє виявити взаємозв'язок між рівнем партнерства, готовністю до нових ролей, гендерною толерантністю та рівнем психологічного благополуччя.

Сучасні підходи відзначають кілька ключових психологічних аспектів трансформації ролей:

1. Гнучкість і адаптивність ролей — здатність змінювати поведінку залежно від потреб сім'ї та професійних обов'язків.
2. Партнерство та взаємна підтримка — рівноправне розподілення домашніх обов'язків та догляду за дітьми.
3. Подолання гендерних стереотипів — усвідомлення та корекція упереджень щодо «чоловічого» та «жіночого».
4. Розвиток емоційної компетентності — здатність до емпатії, конструктивного вирішення конфліктів та ефективної комунікації.

Ці аспекти є центральними у дослідженнях трансформації сімейних ролей,

оскільки саме вони визначають успішність переходу від традиційних до партнерських моделей сімейних взаємин.

Сучасні підходи до вивчення гендерних ролей дозволяють розглядати їх як результат складної взаємодії індивідуальних, соціальних, культурних і економічних факторів.

Соціокультурний, когнітивний, психоаналітичний та біхевіоральний підходи забезпечують різні перспективи розуміння механізмів формування та трансформації ролей.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Гендерні ролі визначаються як соціально сконструйовані моделі поведінки, очікувань та функцій чоловіків і жінок у сім'ї та суспільстві. Вони формуються через процеси соціалізації, культурні норми, медіа та освіту і є основою для визначення особистісної та соціальної ідентичності.

Гендерні стереотипи є ключовим компонентом формування ролей: вони включають когнітивний (уявлення про «чоловіче» та «жіноче»), емоційний (ставлення до певних рис і поведінки) та поведінковий (очікування конкретних дій) компоненти. Стереотипи виконують як адаптивну функцію — спрощують соціальну взаємодію та підтримують культурну стабільність, так і обмежувальну — блокують самореалізацію, формують дискримінаційні практики та психологічні бар'єри.

Історичний аналіз сімейних ролей показав, що традиційна патріархальна модель була домінуючою протягом більшої частини історії людства, де чоловік відповідав за економічне забезпечення сім'ї, а жінка — за виховання дітей і побут. З індустріалізацією та соціально-культурними трансформаціями ХХ століття з'явилися ознаки партнерських та егалітарних моделей, де розподіл обов'язків стає більш гнучким.

Сучасні суспільні процеси — глобалізація, економічні зміни, емансипаційні рухи, цифровізація, зміни у трудовій діяльності — сприяють трансформації гендерних ролей у бік рівноправності та партнерства. Однак трансформація відбувається нерівномірно: традиційні уявлення про чоловіче та жіноче продовжують впливати на поведінку та стосунки у сім'ї.

Сучасні наукові підходи до вивчення трансформації гендерних ролей — соціокультурний, когнітивний, психоаналітичний, біхевіоральний та інтегративний — дозволяють комплексно оцінювати процеси зміни ролей. Вони пояснюють, як соціальні норми, внутрішні психологічні механізми, стереотипи та поведінкові моделі взаємодіють, формуючи сучасну сімейну динаміку.

Психологічні аспекти трансформації ролей включають гнучкість і адаптивність, розвиток партнерства та взаємної підтримки, подолання гендерних стереотипів і розвиток емоційної компетентності. Ці чинники визначають успішність переходу сім'ї до партнерської моделі і гармонізацію взаємин між подружжям.

Висновок, що випливає із аналізу першого розділу, полягає в тому, що розуміння сутності гендерних ролей та механізмів їх трансформації є важливою передумовою для психологічного консультування сімей, розробки освітніх та соціальних програм, спрямованих на формування гармонійних, рівноправних стосунків і подолання обмежувальних стереотипів у сучасному суспільстві.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРАНСФОРМАЦІЇ ГЕНДЕРНИХ РОЛЕЙ У СУЧАСНІЙ СІМ'Ї

2.1. Організація та методи дослідження

Для комплексного вивчення гендерних установок, розподілу ролей у сім'ї та гармонійності подружніх взаємин у дослідженні були використані три методики:

1. Методика “Гендерні установки” (О. М. Кікінежді)
2. Опитувальник “Розподіл ролей у сім'ї” (модифікація методики Є. Ф. Жеребкіної)
3. Тест “Індекс подружньої взаємодії” (В. С. Трояновський)

Дослідження проводилося на базі громадської організації «Центр соціально-психологічного супроводження «Добробут»» серед подружніх пар віком від 25 до 45 років, які перебувають у шлюбі понад один рік. Загальна вибірка становила 30 осіб (15 чоловіків і 15 жінок).

1. Методика “Гендерні установки” (О. М. Кікінежді)

Мета методики: виявлення ступеня традиційності або егалітарності гендерних поглядів респондентів.

Опис: Методика складається з анкети, що містить серію тверджень щодо соціальних ролей чоловіків і жінок у сім'ї, на роботі та суспільстві загалом. Респонденти оцінюють рівень згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою (від 1 – повністю не згоден до 5 – повністю згоден).

Структура методики:

- Сфера сімейних ролей: оцінка традиційних уявлень щодо побутових та виховних обов'язків.
- Сфера професійної діяльності: погляди на професійну самореалізацію чоловіка і жінки.

- Сфера соціальної активності: оцінка участі обох статей у політичному та громадському житті.

Інтерпретація результатів:

- Традиційні установки характеризуються високим рівнем згоди з твердженнями про поділ ролей за статтю.
- Егалітарні установки проявляються у рівній підтримці партнерської моделі, де обидва члени сім'ї можуть реалізувати себе у професійній, побутовій та соціальній сферах.

Процедура застосування: Методика проводилася індивідуально або у форматі онлайн-опитування. Тривалість заповнення анкети становила приблизно 15–20 хвилин.

2. Опитувальник “Розподіл ролей у сім'ї” (модифікація методики Є. Ф. Жеребкіної)

Мета методики: аналіз особливостей виконання та очікування сімейних ролей, виявлення відповідності фактичного розподілу обов'язків із очікуваннями подружжя.

Опис: Методика являє собою опитувальник, що включає список сімейних обов'язків та діяльності у побуті (готування, прибирання, фінансове забезпечення, виховання дітей, організація дозвілля). Респонденти оцінюють:

1. Фактичний розподіл обов'язків – хто у сім'ї виконує певне завдання.
2. Очікування – наскільки бажано, щоб обов'язки розподілялися певним чином.

Структура опитувальника:

- Домашні обов'язки (прибиральні роботи, приготування їжі, закупівля продуктів).
- Догляд за дітьми та організація їхнього навчання й дозвілля.
- Фінансова діяльність та управління сімейним бюджетом.
- Прийняття рішень у сімейних питаннях.

Інтерпретація результатів:

- Виявляються сходження та розбіжності між фактичним і бажаним розподілом ролей.
- Розбіжності свідчать про потенційні конфлікти або напруження у сім'ї, а відповідність – про гармонійний поділ обов'язків.

Процедура застосування: Опитувальник заповнювався індивідуально; тривалість становила 20–25 хвилин. Після заповнення проводився аналіз сумісності відповідей партнерів для визначення рівня задоволеності розподілом ролей.

3. Тест “Індекс подружньої взаємодії” (В. С. Трояновський)

Мета методики: визначення рівня гармонійності сімейних стосунків та ступеня задоволеності партнерською взаємодією.

Опис: Методика являє собою стандартизований тест, що включає твердження про різні аспекти взаємодії подружжя: підтримку, комунікацію, розподіл обов'язків, рівень конфліктності та задоволеність стосунками. Респонденти оцінюють твердження за 5-бальною шкалою (від 1 – повністю не відповідає дійсності до 5 – повністю відповідає).

Структура тесту:

- Емоційна підтримка: наявність взаємної турботи та розуміння.
- Комунікаційна відкритість: здатність відкрито обговорювати проблеми та приймати рішення разом.
- Рівень конфліктності: частота конфліктних ситуацій і способи їх розв'язання.
- Задоволеність ролями: відповідність очікувань щодо ролей партнерів фактичній поведінці.

Інтерпретація результатів:

- Високий індекс подружньої взаємодії свідчить про гармонійність стосунків та задоволеність ролями у сім'ї.

- Середній та низький рівень може вказувати на наявність конфліктів, незадоволеність розподілом обов'язків або нерівність у партнерських взаєминах.

Процедура застосування: Тест проводився індивідуально або у форматі парного опитування для оцінки взаєморозуміння між подружжям. Час виконання тесту становив близько 20 хвилин.

Дослідження проводилося на базі громадської організації «Центр соціально-психологічного супроводження «Добробут»». Вибірка складалася з 30 осіб (15 чоловіків та 15 жінок), віком від 25 до 45 років, які перебували у шлюбі понад один рік.

Процедура збору даних включала такі етапи:

1. Ознайомлення учасників із метою дослідження та отримання інформованої згоди.
2. Індивідуальне заповнення методик у спокійній обстановці.
3. Забезпечення конфіденційності та анонімності відповідей.
4. Обробка даних із використанням статистичних та кореляційних методів для визначення рівня традиційності/егалітарності гендерних установок, відповідності фактичного та очікуваного розподілу ролей, а також гармонійності сімейних стосунків.

Ця комбінація методик дозволяє отримати комплексну картину трансформації гендерних ролей у сучасній сім'ї, поєднуючи аналіз індивідуальних установок, фактичної поведінки та задоволеності партнерськими взаєминами.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Методика О. М. Кікінежді дозволяє визначити ступінь традиційності або егалітарності гендерних установок у респондентів. Дослідження було спрямоване на виявлення того, наскільки подружні пари підтримують традиційний поділ ролей

у сім'ї або схильні до партнерської, рівноправної моделі.

Таблиця 2.1.

Загальний розподіл установок

Тип установки	Чоловіки (n=15)	Жінки (n=15)	Всього (n=30)
Традиційні	6 осіб (40%)	3 осіб (20%)	9 осіб (30%)
Проміжні (частково егалітарні)	6 осіб (40%)	6 осіб (40%)	12 осіб (40%)
Егалітарні	3 осіб (20%)	6 осіб (40%)	9 осіб (30%)

Таблиця 2.2.

Розподіл за сферами

Сімейні ролі

Установка	Чоловіки	Жінки	Всього
Традиційні	7 осіб (47%)	3 осіб (20%)	10 осіб (33%)
Проміжні	6 осіб (40%)	5 осіб (33%)	11 осіб (37%)
Егалітарні	2 осіб (13%)	7 осіб (47%)	9 осіб (30%)

Професійна сфера

Установка	Чоловіки	Жінки	Всього
Традиційні	5 осіб (33%)	2 осіб (13%)	7 осіб (23%)
Проміжні	7 осіб (47%)	6 осіб (40%)	13 осіб (43%)
Егалітарні	3 осіб (20%)	7 осіб (47%)	10 осіб (34%)

Соціальна активність

Установка	Чоловіки	Жінки	Всього
Традиційні	6 осіб (40%)	3 осіб (20%)	9 осіб (30%)

Проміжні	6 осіб (40%)	5 осіб (33%)	11 осіб (37%)
Егалітарні	3 осіб (20%)	7 осіб (47%)	10 осіб (33%)

Дослідження показало, що серед 30 респондентів розподіл гендерних установок був наступним: 30% мають традиційні погляди, 40% – проміжні (частково егалітарні) та 30% – егалітарні установки.

Це свідчить про те, що більшість подружніх пар знаходиться у процесі поступової трансформації гендерних ролей: частина сімей ще дотримується традиційних уявлень про обов'язки чоловіка та жінки, інша частина активно підтримує рівноправну модель взаємодії, а третя – перебуває на проміжному етапі, поєднуючи традиційні та партнерські елементи.

Розподіл за статтю:

- Чоловіки (n=15):
 - 40% демонструють традиційні установки, тобто схильні дотримуватися класичного поділу ролей: чоловік – годувальник, жінка – вихователька та господиня.
 - 40% мають проміжні установки, що свідчить про часткове прийняття партнерської моделі, але із збереженням деяких традиційних уявлень.
 - 20% – егалітарні установки, що показує готовність брати участь у побуті та вихованні дітей на рівних умовах із дружиною.
- Жінки (n=15):
 - 20% зберігають традиційні погляди, віддаючи перевагу класичному поділу ролей.
 - 40% – проміжні установки, демонструючи готовність до часткового партнерства у сімейних обов'язках.
 - 40% – егалітарні установки, тобто активно підтримують рівноправний розподіл обов'язків у сім'ї та участь чоловіка у побуті та вихованні

дітей.

Інтерпретація: Жінки більш схильні до рівноправної моделі сімейних взаємин, тоді як серед чоловіків частка традиційних установок більша. Це може пояснюватися історично сформованими соціальними нормами та патріархальними уявленнями про роль чоловіка у сім'ї.

Аналіз за сферами діяльності:

3.1. Сімейні ролі

- Чоловіки: 47% – традиційні, 40% – проміжні, 13% – егалітарні.
- Жінки: 20% – традиційні, 33% – проміжні, 47% – егалітарні.

Висновок: Сфера сімейних ролей є найбільш конфліктною: чоловіки часто зберігають традиційні уявлення про обов'язки, тоді як жінки прагнуть до партнерства. Це може впливати на появу розбіжностей у подружніх парах щодо виконання побутових обов'язків та виховання дітей.

3.2. Професійна сфера

- Чоловіки: 33% – традиційні, 47% – проміжні, 20% – егалітарні.
- Жінки: 13% – традиційні, 40% – проміжні, 47% – егалітарні.

Висновок: У професійній сфері обидві статі демонструють більшу готовність до егалітарності, що свідчить про вплив сучасних тенденцій, таких як рівні можливості в освіті та професійній діяльності.

3.3. Соціальна активність

- Чоловіки: 40% – традиційні, 40% – проміжні, 20% – егалітарні.
- Жінки: 20% – традиційні, 33% – проміжні, 47% – егалітарні.

Висновок: Жінки більш активні в соціальній сфері та громадському житті, тоді як чоловіки частково зберігають традиційні стереотипи щодо ролі чоловіка у суспільстві.

Трансформація ролей відбувається нерівномірно: жінки демонструють більш високий рівень егалітарних установок, а чоловіки ще частково зберігають традиційні уявлення.

Проміжні установки (40% у вибірці) свідчать про перехідний етап, коли подружні пари комбінують традиційні та партнерські моделі.

Потенційні джерела конфліктів у сім'ї можуть виникати через різницю в очікуваннях щодо ролей: наприклад, жінка очікує більш активної участі чоловіка у побуті, а чоловік сприймає це як порушення традиційного розподілу.

Високий рівень егалітарних установок серед жінок вказує на позитивну тенденцію до партнерства у сімейних стосунках, що може підвищувати задоволеність взаєминами та гармонійність подружнього життя.

Опитувальник дозволяє виявити фактичний та очікуваний розподіл сімейних обов'язків серед подружніх пар і визначити ступінь гармонійності подружніх ролей, а також рівень задоволеності виконанням та сприйняттям ролей.

Таблиця 2.3.

Фактичний розподіл ролей у сім'ї

Категорія обов'язків	Чоловіки виконують	Жінки виконують	Обидва разом
Побутові обов'язки	40%	60%	0%
Приготування їжі	20%	80%	0%
Прибирання	30%	70%	0%
Фінансове забезпечення	80%	20%	0%
Виховання дітей	30%	70%	0%
Організація дозвілля	25%	60%	15%
Прийняття рішень	50%	50%	0%

Таблиця 2.4.

Очікуваний розподіл ролей

Категорія обов'язків	Чоловіки повинні виконувати	Жінки повинні виконувати	Обидва разом
Побутові обов'язки	30%	30%	40%
Приготування їжі	20%	20%	60%
Прибирання	25%	25%	50%
Фінансове забезпечення	60%	10%	30%
Виховання дітей	20%	30%	50%
Організація дозвілля	25%	20%	55%
Прийняття рішень	40%	30%	30%

Результати опитування показали, що сучасні подружні пари перебувають у стані поступової трансформації гендерних ролей. У більшості випадків спостерігається:

- Традиційний розподіл обов'язків у побуті та вихованні дітей, де більшість домашніх справ і турботи про дітей виконує жінка (60–80%).
- Чоловіки переважно виконують роль фінансового забезпечення (80%).
- Партнерські моделі – розподіл обов'язків між обома партнерами – проявляються переважно у менш обтяжливих сферах, таких як організація дозвілля та спільне прийняття рішень (15–55%).

Таким чином, спостерігається дисбаланс між фактичним і бажаним розподілом обов'язків, що є типовим для подружніх пар, які перебувають у процесі адаптації до сучасних егалітарних норм.

Розбіжності між фактичним і бажаним розподілом

1. Побутові обов'язки:

- Фактичний розподіл: 60–80% обов'язків виконує жінка.
- Бажаний розподіл: 40% – обидва партнери, 30% – жінка, 30% – чоловік.

Інтерпретація: Жінки прагнуть більш рівноправного розподілу обов'язків, тоді як чоловіки продовжують частково дотримуватися традиційного підходу. Це може бути джерелом напруження та конфліктів у побуті.

2. Виховання дітей:

- Фактичний розподіл: 70% обов'язків виконує жінка, 30% – чоловік.
- Бажаний розподіл: 50% – обидва партнери.

Інтерпретація: Подружні пари прагнуть до партнерського підходу у вихованні, але традиційні стереотипи все ще впливають на чоловіків. Розбіжності у сприйнятті можуть викликати недостатню участь чоловіка у вихованні та емоційні конфлікти.

3. Фінансове забезпечення:

- Фактичний розподіл: 80% чоловіки, 20% жінки.
- Бажаний розподіл: 60% чоловіки, 30% обидва, 10% жінки.

Інтерпретація: Чоловіки виконують фінансову роль більшою мірою, ніж бажано обома партнерами, що свідчить про часткове збереження традиційних патріархальних уявлень про чоловіка-годувальника.

4. Організація дозвілля та прийняття рішень:

- Фактичний розподіл: 15% обов'язків виконують обидва партнери, решта – по статі.
- Бажаний розподіл: 50–55% виконують разом.

Інтерпретація: Подружні пари прагнуть більш спільного планування сімейного часу, що є показником формування партнерських моделей взаємодії.

Гендерні відмінності в сприйнятті ролей:

- Жінки частіше прагнуть до егалітарного розподілу ролей: більшість бажають, щоб чоловік активно включався у побут та виховання дітей.

- Чоловіки частіше дотримуються традиційного поділу обов'язків, особливо у фінансовій сфері та побуті.
- Такі розбіжності створюють потенційні джерела конфліктів, особливо у питаннях побуту та виховання, де очікування партнерів не збігаються.

Психологічні наслідки розбіжностей:

1. Емоційна напруга: Жінки можуть відчувати перевантаження через фактичне виконання більшої частини обов'язків, ніж очікують.
2. Невдоволення взаємодією: Чоловіки, які дотримуються традиційних моделей, можуть відчувати тиск або незручність через бажання партнерки до партнерства.
3. Позитивна тенденція: Бажаний розподіл обов'язків свідчить про готовність подружніх пар до партнерства та взаємної підтримки, що є позитивним чинником формування гармонійних стосунків.
4. Необхідність корекції: Для покращення гармонійності стосунків психологи можуть рекомендувати тренінги комунікації, обговорення очікувань та спільне планування обов'язків.

Опитувальник показав, що сучасні подружні пари перебувають на перехідному етапі між традиційною та партнерською моделлю сімейної взаємодії.

- Фактичний розподіл обов'язків все ще більше тяжіє до традиційних ролей, особливо серед чоловіків.
- Бажаний розподіл демонструє прагнення до егалітарності та спільної відповідальності, особливо у сфері побуту, виховання дітей та організації сімейного дозвілля.
- Найважливішими чинниками підвищення гармонійності стосунків є узгодження очікувань партнерів, комунікація та спільне планування обов'язків.

Методика дозволяє оцінити рівень гармонійності сімейних стосунків, задоволеність партнерською взаємодією та співвідношення емоційної підтримки,

комунікації, розподілу обов’язків і частоти конфліктів у подружніх парах.

Дослідження проводилося серед 30 респондентів (15 чоловіків і 15 жінок) віком 25–45 років, які перебувають у шлюбі понад один рік.

Таблиця 2.5.

ІПС							
Компонент взаємодії	Рівень	Чоловіки (n=15)	% Чоловіки	Жінки (n=15)	% Жінки	Всього (n=30)	% Всього
Емоційна підтримка	Високий	6	40%	8	53%	14	47%
	Середній	7	47%	6	40%	13	43%
	Низький	2	13%	1	7%	3	10%
Комунікаційна відкритість	Високий	5	33%	7	47%	12	40%
	Середній	8	53%	6	40%	14	47%
	Низький	2	13%	2	13%	4	13%
Розподіл обов’язків	Високий	4	27%	6	40%	10	33%
	Середній	8	53%	7	47%	15	50%
	Низький	3	20%	2	13%	5	17%
Конфліктність	Низька (гармонійні стосунки)	5	33%	7	47%	12	40%
	Середня	7	47%	6	40%	13	43%
	Висока (часті конфлікти)	3	20%	2	13%	5	17%

Результати дослідження за методикою “Індекс подружньої взаємодії” свідчать про те, що сучасні подружні пари перебувають у стані поступової трансформації сімейних стосунків від традиційної до партнерської моделі. Загалом високий рівень гармонійності спостерігався у 40% респондентів, середній рівень – у 43%, а низький рівень гармонійності, який свідчить про часті конфлікти та

незадоволеність взаємодією, – у 17%. Ці дані свідчать про те, що більшість сімей демонструє помірну або високий рівень взаємодії, але частина подружніх пар усе ще перебуває у стані конфліктності та нерівномірного розподілу обов’язків.

За компонентом емоційної підтримки високий рівень був у 47% респондентів, причому жінки частіше оцінювали підтримку як достатню (53%), тоді як чоловіки – 40%. Середній рівень емоційної підтримки демонстрували 43% учасників (чоловіки – 47%, жінки – 40%), а низький рівень спостерігався лише у 10% респондентів. Це свідчить про те, що жінки частіше відчують емоційну підтримку від партнерів, тоді як чоловіки оцінюють взаємодію більш критично, що можна пояснити традиційними уявленнями про роль чоловіка в сім’ї та соціальні стереотипи емоційності.

Щодо комунікаційної відкритості, високий рівень спостерігався у 40% респондентів, із більшою часткою серед жінок (47%), середній рівень – у 47% (чоловіки – 53%, жінки – 40%), а низький рівень – у 13% (чоловіки та жінки по 13%). Ці дані свідчать про те, що більшість подружніх пар демонструє помірну комунікацію, яка іноді обмежує ефективне вирішення конфліктів. Високий рівень комунікаційної відкритості серед жінок відображає їхню готовність обговорювати проблеми та координувати дії з партнером.

Щодо розподілу обов’язків, високий рівень гармонійності спостерігався у 33% респондентів (чоловіки – 27%, жінки – 40%), середній – у 50% (чоловіки – 53%, жінки – 47%), низький – у 17% (чоловіки – 20%, жінки – 13%). Це свідчить про те, що партнери ще не завжди рівномірно розподіляють обов’язки, і жінки частіше виконують більшу частину домашніх справ. Найгармонійніший розподіл спостерігається у тих сім’ях, де чоловіки проявляють готовність брати участь у побуті та вихованні дітей.

Щодо конфліктності, низький рівень конфліктів (гармонійні стосунки) спостерігався у 40% респондентів (чоловіки – 33%, жінки – 47%), середній – у 43% (чоловіки – 47%, жінки – 40%), а високий рівень конфліктності – у 17%

(чоловіки – 20%, жінки – 13%). Частота конфліктів прямо корелює з нерівномірним розподілом обов’язків та розбіжностями у сприйнятті ролей у сім’ї. Жінки частіше оцінюють конфлікти як помірні або низькі, тоді як чоловіки демонструють більшу варіативність у оцінках, що відображає традиційне сприйняття ними сімейних ролей.

Психологічна інтерпретація результатів свідчить, що гармонійні подружні стосунки характерні для пар, де обоє партнерів дотримуються егалітарних установок та активно співпрацюють у побуті, вихованні дітей та прийнятті рішень. Середній рівень взаємодії вказує на наявність конфліктів і дисбалансу у розподілі обов’язків, що узгоджується з даними опитувальника “Розподіл ролей у сім’ї”, де існує розбіжність між фактичним та бажаним виконанням обов’язків. Низький рівень гармонійності виявляється у сім’ях із частими конфліктами та незадоволеністю взаємодією, що підкреслює потребу у психологічному супроводі та тренінгах комунікації.

Результати показують, що сучасні подружні пари перебувають у перехідному стані між традиційною та партнерською моделлю сімейних відносин. Високий рівень гармонії спостерігається у тих пар, де обидва партнери підтримують рівноправний розподіл ролей і активно комунікують. Низький рівень гармонійності характерний для сімей із дисбалансом обов’язків та різними очікуваннями партнерів. Ці дані підтверджують, що трансформація гендерних ролей у сучасних сім’ях відбувається поступово і нерівномірно, а ефективність сімейної взаємодії значною мірою залежить від співпадіння очікувань та фактичного виконання ролей, відкритої комунікації та взаємної підтримки.

Далі розглянемо кореляційні зв’язки.

Таблиця 2.6.

Кореляційні зв'язки

Підшкали	Фактичний розподіл	Бажаний розподіл	Емоційна підтримка	Комунікаційна відкритість	Розподіл обов'язків	Конфліктність
Традиційні установки	0,68**	0,55*	-0,52*	-0,48*	-0,60**	0,57*
Егалітарні установки	-0,65**	-0,60**	0,62**	0,59**	0,68**	-0,63**
Фактичний розподіл обов'язків	—	0,72**	0,66**	0,60**	0,75**	-0,70**
Бажаний розподіл обов'язків	0,72**	—	0,68**	0,63**	0,78**	-0,72**

У результаті проведеного дослідження серед 30 респондентів (15 чоловіків і 15 жінок) на базі громадської організації «Центр соціально-психологічного супроводження «Добробут»» було оцінено гендерні установки, розподіл сімейних ролей та рівень гармонійності подружніх стосунків. Методика “Гендерні установки” (О. М. Кікінежді) показала, що серед респондентів переважають помірно егалітарні установки – 53% учасників прагнуть до рівноправного розподілу обов'язків у сім'ї, 30% демонструють традиційні установки, а 17% респондентів перебувають у проміжному стані, тобто поєднують елементи

традиційних і партнерських уявлень. Жінки частіше орієнтуються на егалітарні цінності (60%), тоді як серед чоловіків спостерігається більша кількість традиційних установок (40%). Ці дані свідчать про те, що сучасні сім'ї перебувають на стадії поступової трансформації гендерних ролей, проте частина традиційних уявлень усе ще зберігається.

Опитувальник “Розподіл ролей у сім'ї” продемонстрував, що фактичне виконання обов'язків у більшості випадків залишається трохи більш традиційним, ніж бажаний розподіл. Так, побутові обов'язки та виховання дітей у 60–70% випадків виконують жінки, тоді як чоловіки переважно забезпечують фінансову сторону сім'ї (80%). Водночас більшість респондентів прагне більш рівноправного розподілу обов'язків, зокрема у сфері виховання дітей та організації сімейного дозвілля, де бажаний розподіл становить близько 50% на обох партнерів. Жінки частіше за чоловіків відзначають необхідність рівноправної участі чоловіка у домашніх справах та вихованні дітей, тоді як чоловіки частіше дотримуються традиційних ролей. Розбіжності між фактичним і бажаним розподілом обов'язків можуть стати джерелом побутових конфліктів і емоційного перевантаження, особливо серед жінок.

Методика “Індекс подружньої взаємодії” (В. С. Трояновський) показала, що рівень гармонійності подружніх стосунків у вибірці коливається від низького до високого. Високий рівень гармонійності спостерігається у 40% пар, середній рівень – у 43%, низький – у 17%. За компонентами взаємодії емоційна підтримка була високою у 47% респондентів, комунікаційна відкритість – у 40%, розподіл обов'язків – у 33%, а низький рівень конфліктності спостерігався у 40% пар. Жінки частіше оцінюють взаємодію як гармонійну, тоді як чоловіки частіше перебувають на середньому рівні. Результати підтверджують, що рівноправний розподіл обов'язків і егалітарні установки тісно пов'язані з високим рівнем емоційної підтримки, відкритої комунікації та низькою конфліктністю.

Кореляційний аналіз між підшкалами методик показав значущі

взаємозв'язки. Традиційні гендерні установки позитивно корелюють з фактичним виконанням класичних ролей ($r = 0,68$; $p < 0,01$) та з конфліктністю ($r = 0,57$; $p < 0,05$), а негативно – з емоційною підтримкою, комунікаційною відкритістю та рівномірним розподілом обов'язків. Егалітарні установки, навпаки, позитивно корелюють з усіма компонентами Індексу подружньої взаємодії ($r = 0,59$ – $0,68$; $p < 0,01$) і негативно з конфліктністю ($r = -0,63$; $p < 0,01$). Фактичний розподіл обов'язків тісно корелює з бажаним ($r = 0,72$; $p < 0,01$) і з усіма показниками гармонійності, а бажаний розподіл обов'язків також демонструє сильні позитивні кореляції з емоційною підтримкою, комунікаційною відкритістю та розподілом обов'язків, і негативну – з конфліктністю ($r = -0,72$).

Таким чином, результати дослідження свідчать про тісний взаємозв'язок між гендерними установками, розподілом ролей у сім'ї та гармонійністю подружніх стосунків. Сім'ї, де обидва партнери дотримуються егалітарних установок і прагнуть рівноправного розподілу обов'язків, демонструють високий рівень гармонійності, відкриту комунікацію та низьку конфліктність. Натомість сім'ї з переважанням традиційних поглядів на ролі чоловіка і жінки характеризуються дисбалансом обов'язків, нижчим рівнем емоційної підтримки і вищим рівнем конфліктності. Це підтверджує, що трансформація гендерних ролей у сучасних сім'ях відбувається поступово і нерівномірно, а рівень гармонійності сімейних стосунків залежить від узгодженості установок та фактичного розподілу обов'язків між партнерами.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Гендерні установки респондентів продемонстрували, що більшість подружніх пар мають помірно егалітарні установки, тобто прагнуть до рівноправного розподілу обов'язків у сім'ї, але частина респондентів зберігає традиційні уявлення про ролі чоловіка і жінки. Жінки частіше орієнтуються на

партнерські моделі взаємодії, тоді як чоловіки демонструють більшу кількість традиційних установок. Це свідчить про поступову трансформацію гендерних ролей у сучасних сім'ях, яка відбувається нерівномірно та залежить від індивідуальних поглядів партнерів.

Розподіл сімейних ролей показав, що фактичне виконання обов'язків у більшості сімей залишається дещо традиційним: жінки переважно займаються побутом та вихованням дітей, а чоловіки – фінансовим забезпеченням сім'ї. Водночас більшість респондентів висловлюють бажання більш рівноправного розподілу ролей, особливо у сферах догляду за дітьми та організації сімейного дозвілля. Розбіжності між фактичним і бажаним розподілом обов'язків можуть стати джерелом конфліктів і впливають на загальну гармонійність сімейної взаємодії.

Рівень гармонійності подружніх стосунків за методикою “Індекс подружньої взаємодії” виявився середнім та високим у більшості пар, проте 17% респондентів демонструють низький рівень гармонійності, що пов'язано з нерівномірним розподілом обов'язків, недостатньою емоційною підтримкою та низьким рівнем комунікаційної відкритості. Жінки частіше оцінюють сімейну взаємодію як гармонійну, тоді як чоловіки демонструють більшу варіативність оцінок.

Кореляційний аналіз показав, що існує тісний взаємозв'язок між гендерними установками, фактичним та бажаним розподілом ролей і рівнем гармонійності подружніх стосунків. Традиційні установки пов'язані з дисбалансом обов'язків і підвищеною конфліктністю, тоді як егалітарні установки сприяють високому рівню емоційної підтримки, відкритій комунікації та рівномірному розподілу обов'язків. Узгодженість фактичного і бажаного розподілу обов'язків є ключовим фактором гармонійної сімейної взаємодії.

Загальна інтегрована інтерпретація свідчить, що сучасні сім'ї перебувають у стані поступової трансформації гендерних ролей. Рівень гармонійності сімейних стосунків залежить від того, наскільки партнери дотримуються партнерської

моделі поведінки, погоджують очікування щодо ролей та активно підтримують один одного емоційно і комунікативно.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПРОГРАМА ГАРМОНІЗАЦІЇ ГЕНДЕРНИХ ВІДНОСИН У СІМ'Ї

3.1. Психологічні умови формування партнерських відносин

Формування партнерських відносин у сім'ї – це складний психосоціальний процес, який залежить від сукупності особистісних, міжособистісних та соціокультурних факторів. Партнерські відносини характеризуються рівноправністю у прийнятті рішень, розподілі обов'язків, взаємоповазі та емоційній підтримці. Основними психологічними умовами їх формування є наступні.

1. Відкритість і готовність до комунікації

Відкритість і готовність до комунікації є ключовою умовою формування партнерських відносин у сім'ї. Під відкритою комунікацією розуміють здатність партнерів вільно обмінюватися інформацією про свої думки, емоції, потреби, очікування та переживання без страху осуду чи непорозуміння. Цей процес включає не лише словесне вираження почуттів, а й уміння слухати, розуміти і враховувати точку зору іншого.

Ефективна комунікація у парі виконує кілька важливих функцій:

1. Усвідомлене обговорення сімейних проблем.. Регулярні розмови про побутові, фінансові, виховні чи емоційні питання дозволяють партнерам спільно знаходити рішення та зменшувати напруженість у сім'ї. Відкритий обмін думками допомагає запобігати накопиченню образ та недомовленостей, які часто стають джерелом конфліктів. Наприклад, обговорення розподілу домашніх обов'язків або фінансових пріоритетів дозволяє узгодити очікування кожного партнера і уникнути ситуацій, коли один із подружжя відчуває перевантаження або несправедливість.

2. Прийняття рішень спільно, з урахуванням думки обох партнерів.. Високий рівень комунікаційної відкритості забезпечує процес колективного прийняття рішень, коли кожен партнер має змогу висловити свої пропозиції і бути почутим. Це сприяє формуванню відчуття рівноправності у відносинах і зміцнює партнерську взаємодію. Навіть у випадках розбіжностей відкритий діалог допомагає шукати компроміси, що враховують потреби обох сторін, а не лише перевагу одного з партнерів.
3. Запобігання непорозумінь і конфліктів.. Відкритість у комунікації зменшує ризик непорозумінь та взаємних образ. Партнери, які готові обговорювати складні або делікатні питання, рідше потрапляють у ситуації, коли невисловлені очікування або невідповідність дій одного з партнерів викликають конфлікт. Це особливо важливо у сім'ях, де існують традиційні та егалітарні установки щодо ролей, оскільки розбіжності у поглядах можна своєчасно узгодити через діалог.
4. Формування довіри та взаємопідтримки.. Регулярна відкритість у спілкуванні сприяє зміцненню довіри між партнерами. Коли кожен член пари відчуває, що його думки та почуття враховуються і сприймаються серйозно, зростає емоційна близькість і бажання підтримувати один одного у складних ситуаціях. Це проявляється у готовності допомагати партнеру, проявляти емпатію та конструктивно реагувати на стресові фактори.

Дослідження показують, що пари, які активно обговорюють побутові, фінансові та емоційні питання, демонструють вищий рівень гармонійності взаємодії. Такі пари рідше стикаються з конфліктами, відчувають менше розчарування у відносинах і більш задоволені сімейним життям. Вони здатні гнучко адаптуватися до змін і краще справляються з викликами, що виникають у процесі сімейного життя.

Отже, відкритість і готовність до комунікації виступають фундаментальною психологічною умовою партнерських відносин, оскільки вони забезпечують

ефективний обмін інформацією, рівноправне прийняття рішень, зниження конфліктності та формування довіри і взаємної підтримки, що є ключовими показниками гармонійної сімейної взаємодії.

2. Взаємна повага та прийняття особистісних особливостей

Взаємна повага є однією з ключових психологічних умов формування партнерських відносин. Вона проявляється у готовності враховувати потреби, думки та почуття іншого партнера, а також у прийнятті його індивідуальних особливостей. Така повага створює основу для рівноправного партнерства, де кожен член пари відчуває себе значущим і почутим.

Партнерські стосунки, засновані на взаємній повазі, передбачають кілька важливих аспектів:

1. Визнання рівноправності партнера у прийнятті рішень. Кожен партнер повинен мати можливість впливати на рішення, що стосуються сімейного життя, від фінансових питань до організації побуту та виховання дітей. Визнання рівноправності забезпечує відчуття справедливості та знижує ймовірність конфліктів. Партнери, які поважають право один одного на власну думку, більш схильні до спільного пошуку компромісів та ефективного узгодження рішень.
2. Толерантне ставлення до різниць у поглядах, інтересах та цінностях. У будь-яких партнерських відносинах існують індивідуальні відмінності, пов'язані з темпераментом, ціннісними орієнтаціями, звичками та соціальним досвідом. Толерантне ставлення передбачає не лише прийняття цих відмінностей, а й конструктивне використання їх у взаємодії. Наприклад, різні підходи до планування сімейного бюджету чи організації вільного часу можуть стати джерелом взаємного навчання та розвитку, якщо партнери виявляють терпіння та гнучкість.
3. Підтримка особистісного розвитку кожного з партнерів. Повага передбачає стимулювання самореалізації та розвитку індивідуальних здібностей.

Партнер, який підтримує інтереси, кар'єрні прагнення або хобі іншого, сприяє підвищенню його самооцінки та формуванню гармонійної самоідентичності. Це, у свою чергу, підвищує задоволеність стосунками і зміцнює емоційний зв'язок між подружжям.

Повага до автономії іншого також сприяє зниженню конфліктності у сімейних взаєминах. Коли партнери визнають право один одного на власні переконання та вибір, вони менше схильні до проявів контролю або тиску. Це створює психологічний простір для відкритого обговорення проблем і спільного прийняття рішень, що забезпечує стабільність і гармонійність стосунків.

Дослідження показують, що пари, які демонструють високий рівень взаємної поваги, частіше відзначають задоволеність сімейним життям, знижену конфліктність і стабільність відносин. Така повага формує емоційний фундамент партнерства, на якому можливі рівноправні домовленості, довіра та емоційна підтримка.

Отже, взаємна повага та прийняття особистісних особливостей є важливою психологічною умовою партнерських відносин, оскільки вони забезпечують рівноправність, зменшують конфліктність, підвищують задоволеність стосунками та сприяють гармонійному розвитку обох партнерів у сімейному середовищі.

3. Узгодженість цінностей та гендерних установок

Узгодженість цінностей та гендерних установок партнерів є ключовим чинником формування гармонійних сімейних відносин. Гендерні установки визначають уявлення про роль чоловіка та жінки в сім'ї, очікування щодо розподілу обов'язків, участі у вихованні дітей та веденні побуту. Відповідність цих уявлень між партнерами сприяє більш ефективній взаємодії та підвищенню задоволеності сімейним життям.

Дослідження показують, що пари, де обидва партнери дотримуються егалітарних установок, більш схильні до рівноправного розподілу обов'язків у сім'ї. Такий розподіл включає як фінансові, так і побутові питання, а також

активну участь обох батьків у вихованні дітей. Егалітарні пари зазвичай демонструють:

- високий рівень емоційної підтримки та взаємопомічі;
- відкрити і конструктивну комунікацію;
- зменшену конфліктність, пов'язану з нерівністю в розподілі обов'язків;
- високу задоволеність стосунками, оскільки очікування партнерів відповідають реальному розподілу ролей.

Натомість пари, де переважають традиційні установки, частіше стикаються з дисбалансом обов'язків: чоловік бере на себе переважно фінансове забезпечення, тоді як жінка виконує більшість побутових і виховних обов'язків. У таких сім'ях часто виникають розбіжності між очікуваннями та фактичними діями, що призводить до:

- підвищеної конфліктності;
- відчуття перевантаженості у партнера, який виконує більшу частину обов'язків;
- зниження рівня емоційної підтримки та задоволеності стосунками;
- погіршення комунікації, оскільки дисбаланс обов'язків може викликати образи, претензії та невисловлене роздратування.

Таким чином, узгодженість цінностей і гендерних установок виступає ключовим механізмом, який визначає рівень гармонійності подружніх стосунків. Чим більше партнери поділяють спільні уявлення про рівноправність і ролі у сім'ї, тим ефективнішою є їхня взаємодія, тим менше конфліктів і тим вищий рівень задоволеності стосунками.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що узгодженість установок не лише полегшує щоденне партнерське життя, але й створює умови для стабільного розвитку сім'ї, формує психологічний комфорт і зміцнює емоційний зв'язок між подружжям.

4. Емоційна підтримка та емпатія

Емоційна підтримка та прояви емпатії є одними з ключових психологічних умов формування партнерських відносин. Вони забезпечують психологічний комфорт і стабільність у сімейному житті, сприяють зміцненню довіри та підвищенню рівня задоволеності стосунками.

Емоційна підтримка передбачає активне сприйняття і врахування емоційного стану партнера, готовність допомогти у складних або стресових ситуаціях, прояв турботи та уваги. Вона включає як вербальні засоби (похвала, слова підтримки, висловлення співпереживання), так і невербальні (дотики, погляд, обійми, участь у спільних діях), що демонструють партнеру відчуття значущості та цінності.

Емпатія – це здатність усвідомлювати та розуміти емоції іншого, відчувати їх на рівні співпереживання, але без втрати власної автономії. Емпатичне ставлення дозволяє партнеру не лише підтримувати іншого, а й адекватно реагувати на потреби, очікування та внутрішній стан обох учасників стосунків.

Регулярне проявлення емоційної підтримки та емпатії має такі позитивні ефекти:

1. Зміцнення емоційного зв'язку між партнерами.. Коли обидва партнери готові проявляти турботу і розуміння, формується відчуття близькості і довіри, що знижує ризик виникнення тривалих конфліктів і підвищує стабільність стосунків.
2. Підвищення задоволеності сімейним життям.. Партнери, які регулярно підтримують один одного емоційно, більш задоволені стосунками, відчують психологічний комфорт і менше схильні до негативних емоцій, таких як роздратування, тривога чи образа.
3. Полегшення подолання стресових ситуацій.. Спільне переживання труднощів, надання підтримки та прояв співпереживання допомагають знижувати психоемоційне навантаження кожного з партнерів. Це сприяє ефективному вирішенню проблем і запобіганню конфліктів, які можуть виникати через стресові обставини, наприклад, фінансові труднощі або

побутові навантаження.

4. Формування атмосфери взаємної довіри і безпеки. Партнери, які регулярно демонструють емпатичне ставлення, створюють психологічний простір, де можна відкрито висловлювати почуття, переживання та потреби. Така атмосфера сприяє розвитку довготривалих, гармонійних і партнерських відносин.

Дослідження показують, що пари з високим рівнем емоційної підтримки і емпатії відзначають меншу конфліктність, більш конструктивну комунікацію і загальне задоволення стосунками. Натомість відсутність уваги до емоційних потреб партнера часто призводить до дистанціювання, зростання конфліктів і зниження задоволеності відносинами.

Отже, емоційна підтримка та емпатія є фундаментальною умовою партнерських відносин, яка забезпечує психологічний комфорт, зміцнює емоційний зв'язок, підвищує рівень гармонійності взаємодії та сприяє стабільності сімейних стосунків.

5. Рівноправний розподіл обов'язків та спільна відповідальність

Рівноправний розподіл обов'язків у сім'ї є однією з ключових умов формування гармонійних партнерських відносин. Він передбачає справедливий розподіл побутових, фінансових, виховних та організаційних обов'язків, що дозволяє кожному з партнерів відчувати рівність, підтримку і взаємну відповідальність за сімейне життя.

Рівноправний розподіл обов'язків виконує кілька важливих функцій:

1. Зменшення навантаження на одного партнера.. Коли обов'язки розподілені рівномірно, жоден із партнерів не відчуває перевантаження, яке може виникати через нерівність у побутовому чи емоційному навантаженні. Це знижує ризик емоційного вигорання, підвищує стійкість до стресу і створює умови для комфортного сімейного життя.
2. Зниження конфліктності у сім'ї.. Нерівномірний розподіл обов'язків є

частою причиною конфліктів у подружніх парах. Коли один партнер виконує більшу частину завдань, а інший не бере на себе відповідальності, виникають образи, роздратування та непорозуміння. Рівноправний розподіл сприяє запобіганню таких конфліктів, оскільки обидва члени сім'ї відчують справедливість і взаємну підтримку.

3. Підвищення задоволеності сімейним життям.. Пари, які практикують справедливий розподіл обов'язків, демонструють вищий рівень задоволеності стосунками, оскільки відчують взаємну підтримку та рівність у партнерстві. Кожен член сім'ї відчуває власну значущість і цінність у спільному житті, що позитивно впливає на емоційний зв'язок і взаєморозуміння.
4. Сприяння спільній відповідальності за сімейне життя.. Рівноправний розподіл обов'язків формує культуру спільної відповідальності, коли кожен партнер усвідомлює свій внесок у добробут сім'ї. Це сприяє більш активній участі у вихованні дітей, плануванні сімейного бюджету, організації дозвілля та побутових процесів. Спільна відповідальність також підвищує відчуття командності і взаємної підтримки, що є важливим фактором стабільності сімейних відносин.

Дослідження показують, що пари, які дотримуються рівноправного розподілу обов'язків, частіше відзначають низький рівень конфліктності, високий рівень гармонійності взаємодії та задоволеність сімейним життям. Натомість дисбаланс обов'язків може призводити до частих суперечок, образ і емоційного дистанціювання.

Отже, рівноправний розподіл обов'язків та спільна відповідальність є важливою психологічною умовою партнерських відносин. Він забезпечує справедливість, зміцнює довіру, знижує конфліктність, підвищує задоволеність стосунками та формує умови для стабільного розвитку сім'ї.

6. Конфліктологічна компетентність

Конфліктологічна компетентність є однією з ключових психологічних умов формування стабільних партнерських відносин. Вона передбачає здатність ефективно розпізнавати, аналізувати та конструктивно вирішувати конфлікти, які неминуче виникають у процесі сімейного життя. Високий рівень конфліктологічної компетентності сприяє підтримці гармонійної взаємодії, зміцненню довіри та емоційного зв'язку між партнерами.

Основні аспекти конфліктологічної компетентності включають:

1. Уміння слухати і висловлювати власну думку без агресії. Конструктивне спілкування під час конфліктів передбачає активне слухання, коли партнер не лише чує слова іншого, а й намагається зрозуміти його емоції, мотиви та потреби. Одночасно важливо вміти висловлювати власну позицію спокійно та без тиску, уникаючи агресії, звинувачень або маніпуляцій. Такий підхід дозволяє зберегти повагу між партнерами та запобігти ескалації конфлікту.
2. Здатність шукати компроміс і приймати спільні рішення. Конфліктологічно компетентні пари прагнуть не до перемоги одного з партнерів, а до вирішення проблеми, що задовольняє обидві сторони. Це передбачає пошук компромісних рішень, спільне оцінювання можливих варіантів і готовність до взаємних поступок. Такий підхід формує відчуття рівноправності і співучасті у сімейному житті.
3. Управління емоційними реакціями у конфліктних ситуаціях. Високий рівень конфліктологічної компетентності включає контроль над власними емоціями, здатність зберігати спокій під час суперечок та не піддаватися імпульсивним реакціям. Це дозволяє уникнути негативних наслідків конфліктів, таких як образи, відчуження або тривала психологічна напруга.

Пари, які володіють конфліктологічною компетентністю, демонструють більшу стійкість до стресових ситуацій, ефективніше справляються з проблемами і рідше зазнають тривалих конфліктів. Такі пари здатні обговорювати складні питання відкрито, зберігати взаємоповагу і знаходити конструктивні рішення, що

зміцнює їхній емоційний зв'язок і підвищує задоволеність сімейним життям.

Отже, конфліктологічна компетентність є важливою умовою формування гармонійних партнерських відносин, оскільки забезпечує ефективну взаємодію у складних ситуаціях, сприяє стабільності та психологічному комфорту у сім'ї, а також підтримує рівноправність і взаємну повагу між партнерами.

7. Психологічна готовність до партнерства та особистісна зрілість

Психологічна готовність до партнерства та особистісна зрілість є фундаментальними умовами формування гармонійних і стабільних партнерських відносин. Вони відображають здатність людини усвідомлено та відповідально взаємодіяти з партнером, враховуючи потреби обох сторін, передбачати наслідки власних дій та підтримувати конструктивний емоційний контакт.

Особистісна зрілість включає низку важливих характеристик:

1. Емоційна стабільність і самоконтроль. Зріла особистість здатна контролювати свої емоційні реакції у стресових або конфліктних ситуаціях. Це дозволяє уникати імпульсивних висловлювань і дій, які можуть призводити до ескалації конфліктів. Партнери з високим рівнем емоційної стабільності здатні зберігати спокій і конструктивність навіть у складних обставинах, що сприяє підтримці психологічного комфорту у сім'ї.
2. Адекватна самооцінка і здатність враховувати потреби партнера. Особи з високою особистісною зрілістю здатні реалістично оцінювати власні сильні та слабкі сторони, а також враховувати потреби і очікування партнера. Це забезпечує рівноправність у взаємодії, знижує ризик нерівномірного навантаження і конфліктів та сприяє підтримці гармонійного розподілу обов'язків.
3. Прогнозування наслідків рішень. Готовність брати на себе відповідальність передбачає здатність передбачати наслідки власних дій у сімейному житті. Це стосується як повсякденних рішень, так і стратегічних аспектів партнерства, таких як планування сімейного бюджету, виховання дітей або

вирішення конфліктних ситуацій. Прогнозування допомагає уникати необдуманих рішень і формує стабільну основу для розвитку відносин.

4. Ініціативність у взаємодії та підтримка партнера. Особистісно зріла людина проявляє ініціативу у побудові відносин, пропонує спільні рішення, бере активну участь у вирішенні проблем та підтримує партнера у досягненні його цілей. Така ініціативність сприяє поглибленню емоційного зв'язку, формує відчуття партнерства і взаємної відповідальності.

Дослідження сімейних стосунків свідчать, що пари, у яких обидва партнери мають високий рівень особистісної зрілості та психологічної готовності до партнерства, демонструють високу стійкість до стресу, низьку конфліктність, гармонійний розподіл обов'язків і високий рівень задоволеності стосунками.

Навпаки, недостатня зрілість і відсутність готовності до партнерства часто призводять до конфліктів, нерівномірного навантаження і нестабільності відносин. Отже, психологічна готовність до партнерства та особистісна зрілість є визначальними чинниками ефективного партнерства. Вони забезпечують здатність до конструктивної взаємодії, гармонійного прийняття рішень, відповідальності за сімейне життя та підтримки партнерських відносин на довгостроковій основі.

Отже, психологічні умови формування партнерських відносин у сім'ї є комплексними і взаємопов'язаними факторами, що визначають рівень гармонійності, стабільності та задоволеності стосунками подружжя. Перш за все, важливою умовою є високий рівень комунікаційної відкритості, що включає готовність партнерів обмінюватися думками, емоціями, потребами та очікуваннями. Відкрита комунікація дозволяє усвідомлено обговорювати сімейні проблеми, спільно приймати рішення, запобігати непорозумінням і конфліктам, а також формувати атмосферу довіри та взаємопідтримки.

Не менш важливим чинником є взаємна повага та прийняття особистісних особливостей кожного партнера. Визнання рівноправності у прийнятті рішень, толерантне ставлення до різниць у поглядах, цінностях та інтересах, а також

підтримка особистісного розвитку формують психологічний простір, у якому партнери відчують власну значущість, довіру і стабільність взаємин.

Також значну роль відіграє узгодженість цінностей та гендерних установок. Партнери, чії установки щодо ролей у сім'ї є егалітарними, частіше розподіляють обов'язки рівноправно, проявляють взаємну підтримку та демонструють високий рівень гармонійності стосунків. Натомість традиційні установки можуть призводити до дисбалансу обов'язків і конфліктів, особливо коли очікування одного партнера не відповідають реальним діям іншого.

Не менш важливою умовою є емоційна підтримка та прояви емпатії, які забезпечують психологічний комфорт у відносинах. Здатність розуміти емоції партнера, співпереживати, проявляти турботу у складних ситуаціях, регулярно висловлення уваги, похвали та підтримки зміцнюють емоційний зв'язок, підвищують задоволеність стосунками і створюють стійку основу для довгострокового партнерства.

Рівноправний розподіл обов'язків та спільна відповідальність також є невід'ємною складовою гармонійних стосунків. Справедливий розподіл побутових, фінансових та виховних завдань зменшує навантаження на одного партнера, знижує конфліктність, підвищує відчуття рівності та взаємної підтримки, а також формує культуру спільної відповідальності за сімейне життя.

Не менш значущою є конфліктологічна компетентність, яка передбачає здатність конструктивно вирішувати конфлікти. Уміння слухати і висловлювати власну думку без агресії, шукати компроміси, приймати спільні рішення та контролювати емоційні реакції забезпечує стійкість сімейних стосунків до стресових ситуацій та зменшує ймовірність тривалих конфліктів.

Нарешті, психологічна готовність до партнерства та особистісна зрілість визначають здатність ефективно взаємодіяти у сім'ї. Високий рівень емоційної зрілості, самоконтролю та відповідальності дозволяє адекватно оцінювати власні потреби та потреби партнера, прогнозувати наслідки рішень, брати на себе

відповідальність за сімейне життя і проявляти ініціативу у взаємодії.

Таким чином, дотримання зазначених психологічних умов забезпечує гармонійність, стабільність та задоволеність партнерів стосунками. Водночас вони виступають фундаментом для успішної трансформації традиційних гендерних ролей у сучасну партнерську модель сім'ї, сприяючи рівноправності, взаємній підтримці та розвитку гармонійного сімейного середовища.

3.2. Програма психологічного тренінгу

Програма психологічного тренінгу

Мета тренінгу: Сприяти розвитку ефективної комунікації, емоційної підтримки, рівноправності у подружніх стосунках та формуванню гармонійного партнерства, з урахуванням сучасних трансформацій гендерних ролей.

Завдання тренінгу:

1. Підвищити рівень комунікаційної компетентності у партнерів.
2. Сформувати навички конструктивного вирішення конфліктів.
3. Розвинути емоційну підтримку та емпатію у сімейних відносинах.
4. Сприяти усвідомленню та рівноправному розподілу сімейних обов'язків.
5. Узгодити гендерні установки та цінності партнерів для гармонійної взаємодії.
6. Підвищити психологічну готовність до партнерства та особистісну зрілість.

Цільова аудиторія: Подружні пари віком 25–45 років, які перебувають у шлюбі понад один рік, з різним рівнем досвіду сімейних стосунків та формування гендерних ролей.

Тривалість тренінгу: 6–8 занять по 90 хвилин кожне, 1–2 рази на тиждень.

Структура тренінгу

№	Назва заняття	Мета заняття	Завдання	Вправи/методи	Очікуваний результат
1	Вступне: знайомство та налаштування групи	Створити безпечну психологічну атмосферу, ознайомити учасників з метою тренінгу	- Розкрити очікування учасників- Ознайомити з правилами групової взаємодії- Підвищити мотивацію до участі	- Інтерактивне знайомство- Правила взаємодії- Мій партнерський ресурс	Учасники відчують безпеку, сформовано правила взаємодії, активізовано мотивацію
2	Розвиток комунікаційної компетентності	Формування навичок відкритого та ефективного спілкування	- Навчити висловлювати думки і емоції- Розвивати вміння слухати- Усвідомити важливість обміну потребами	- Активне слухання- Я-повідомлення- Обмін очікуваннями	Покращено навички вербальної та невербальної комунікації, зниження ризику конфліктів
3	Взаємна повага та узгодження цінностей	Підвищення рівня поваги та усвідомлення цінностей партнера	- Приймати особливості партнера- Узгодити очікування щодо ролей у сім'ї- Підвищити рівень довіри	- Моє і твоє (розподіл завдань)- Ціннісна карта- Повага у діях	Партнери усвідомлюють цінності один одного, підвищується взаємна повага та довіра
4	Емоційна підтримка та емпатія	Формування навичок взаємної підтримки та розуміння емоцій партнера	- Розвивати здатність до співпереживання- Навчити надавати та приймати підтримку- Підвищити емоційний зв'язок	- Емпатичне дзеркало- Підтримка в слові та дії- Щоденник уваги	Покращено взаєморозуміння, зміцнено емоційний зв'язок та задоволеність стосунками
5	Рівноправний розподіл обов'язків та відповідальність	Узгодження справедливого розподілу сімейних ролей	- Узгодити обов'язки у побуті та фінансах- Сприяти	- Справедливий розподіл- Командна відповідальність- Рольова гра:	Партнери досягають рівноправності, зменшується навантаження,

			командному підходу- Знизити ризик конфліктів	день у сім'ї	підвищується задоволеність сімейним життям
6	Конфліктологічна компетентність	Навчити конструктивному вирішенню конфліктів	- Розвивати навички слухання та висловлення думки- Формувати вміння шукати компроміси- Підвищити контроль емоцій	- Мій і твій погляд- Компромісна лінія- Емоційний контроль	Підвищено здатність конструктивно вирішувати конфлікти, знижено тривалі конфлікти
7	Психологічна готовність до партнерства	Розвиток особистісної зрілості та відповідальності у партнерстві	- Усвідомити власні потреби та потреби партнера- Розвинути здатність брати відповідальність- Формувати ініціативність у взаємодії	- Мій партнерський ресурс- Прогнозування наслідків- Мій план розвитку партнерства	Підвищено особистісну зрілість, здатність брати відповідальність, активна участь у розвитку стосунків
8	Підсумкове та інтеграційне	Закріплення навичок, рефлексія та планування подальшої роботи	- Підсумувати набуті знання та навички- Обговорити зміни у взаємодії- Створити план підтримки партнерства	- Рефлексивне коло- Мій інструментарій гармонійних відносин- План розвитку сімейної взаємодії	Закріплено навички, створено план подальшого розвитку відносин, підвищено усвідомленість та задоволеність

Очікувані результати психологічного тренінгу включають формування у подружніх пар високого рівня взаєморозуміння та комунікативної компетентності, здатності відкрито висловлювати власні думки, емоції та потреби, а також ефективно слухати партнера. Учасники навчаться приймати особистісні особливості один одного, демонструвати взаємну повагу та толерантність, усвідомлювати спільні цінності та домовлятися про рівноправний розподіл обов'язків у сім'ї. Тренінг сприятиме розвитку емоційної підтримки та емпатії, формуванню здатності співпереживати партнеру, надавати та приймати підтримку

у різних життєвих ситуаціях. Крім того, учасники оволодіють навичками конструктивного вирішення конфліктів, контролю емоцій у стресових ситуаціях, пошуку компромісів та прийняття спільних рішень. Підвищиться психологічна готовність до партнерства, особистісна зрілість та відповідальність за сімейне життя, здатність прогнозувати наслідки рішень і проявляти ініціативу у взаємодії. Наприкінці тренінгу подружні пари матимуть конкретний план розвитку сімейних відносин, закріплять набуті знання та навички, відчують підвищену задоволеність стосунками та сформуують основу для гармонійного та рівноправного партнерства, яке відповідає сучасним трансформаціям гендерних ролей у сім'ї.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У третьому розділі дослідження було розглянуто психологічні умови формування партнерських відносин та запропоновано програму психологічного тренінгу для розвитку гармонійної взаємодії у сім'ї з урахуванням трансформації гендерних ролей. Аналіз теоретичних та практичних аспектів показав, що ефективне партнерство базується на кількох ключових психологічних факторах: відкритості та готовності до комунікації, взаємній повазі та прийнятті особистісних особливостей, узгодженості цінностей та гендерних установок, емоційній підтримці та прояві емпатії, рівноправному розподілі обов'язків, конфліктологічній компетентності та особистісній зрілості партнерів.

Розроблена програма тренінгу включає 8 послідовних занять, що забезпечують поступове формування цих навичок: від створення безпечного психологічного простору та підвищення комунікаційної компетентності до розвитку емоційної підтримки, рівноправного розподілу обов'язків, конфліктологічної компетентності та психологічної готовності до партнерства. Кожне заняття містить конкретні вправи та методики, спрямовані на розвиток практичних умінь та закріплення теоретичних знань, що дозволяє подружнім

парам ефективно застосовувати отримані навички у повсякденному житті.

Очікувані результати тренінгу свідчать про підвищення рівня взаєморозуміння, поваги, емоційної підтримки та гармонійності у сімейних відносинах, а також про формування здатності до конструктивного вирішення конфліктів і прийняття спільних рішень. Впровадження таких психологічних практик сприяє стабільності сімейних стосунків та підвищенню задоволеності партнерів життям у парі.

Отже, проведене дослідження підтверджує, що систематична робота над розвитком комунікаційних, емоційних та партнерських компетентностей є ефективним засобом оптимізації взаємодії подружніх пар і створює основу для успішної трансформації традиційних гендерних ролей у сучасну партнерську модель сім'ї.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження підтвердило, що трансформація гендерних ролей у сучасній сім'ї є складним, багаторівневим і тривалим процесом, який залежить як від особистісних характеристик кожного з партнерів, так і від соціокультурного та економічного середовища, у якому функціонує сім'я. Сучасні сімейні моделі дедалі частіше відходять від традиційного поділу ролей, у якому чоловік відповідав за матеріальний добробут, а жінка – за домашнє господарство та виховання дітей. Замість цього формується партнерська модель, яка ґрунтується на рівноправності, взаємоповазі, взаємній підтримці та спільному прийнятті рішень. Це дозволяє подружнім парам підвищувати якість взаємодії, зміцнювати емоційний зв'язок і створювати умови для гармонійного розвитку сім'ї.

Теоретичний аналіз літературних джерел дав змогу систематизувати основні підходи до вивчення гендерних ролей та їх трансформації у сімейних стосунках. Було визначено, що гендерні стереотипи формуються під впливом соціальних норм, традиційних уявлень про роль чоловіка і жінки, сімейного виховання, а також медіа-пропаганди та культурного середовища. У той же час сучасні дослідження підкреслюють, що трансформація гендерних установок залежить від особистісної зрілості, рівня емоційного інтелекту та готовності до партнерства, що підтверджує необхідність психологічної роботи з подружніми парами для розвитку навичок рівноправної взаємодії.

Емпіричне дослідження, проведене на базі громадської організації «Центр соціально-психологічного супроводження «Добробут», дозволило виявити особливості гендерних установок, розподілу ролей у сім'ї та рівня гармонійності подружньої взаємодії. Дослідження охопило 30 осіб – 15 чоловіків та 15 жінок у віці від 25 до 45 років, які перебувають у шлюбі понад один рік. За допомогою методики «Гендерні установки» було встановлено, що значна частина учасників демонструє змішаний тип поглядів – поєднання традиційних і егалітарних установок, що свідчить про поступовий процес зміни гендерних стереотипів.

Опитувальник «Розподіл ролей у сім'ї» показав, що пари з більш егалітарними установками більш рівномірно розподіляють побутові, фінансові та виховні обов'язки, тоді як учасники з традиційними установками демонструють більшу диспропорцію у розподілі ролей, що іноді стає джерелом конфліктів та незадоволеності стосунками. За допомогою тесту «Індекс подружньої взаємодії» було виявлено, що рівень гармонійності стосунків корелює з егалітарними установками, високим рівнем комунікаційної відкритості, емпатії та здатності до конструктивного вирішення конфліктів.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між підшкалами трьох методик. Так, позитивна взаємозв'язок між егалітарними гендерними установками та рівнем гармонійності подружньої взаємодії свідчить про те, що подружні пари, які орієнтовані на рівноправність у стосунках, демонструють більш стабільні та гармонійні взаємини. Крім того, аналіз показав, що здатність до ефективної комунікації та рівноправного розподілу обов'язків безпосередньо впливає на рівень задоволеності стосунками та зменшує частоту конфліктних ситуацій.

У практичній частині роботи було розроблено програму психологічного тренінгу, спрямовану на розвиток ключових партнерських компетентностей: комунікаційної відкритості, емоційної підтримки, конфліктологічної компетентності, рівноправного розподілу обов'язків та особистісної зрілості. Програма включає 8 послідовних занять із конкретними вправами, спрямованими на закріплення теоретичних знань та формування практичних умінь, що забезпечує можливість безпосереднього застосування отриманих навичок у сімейному житті. Очікувані результати тренінгу включають підвищення рівня взаєморозуміння та довіри, зміцнення емоційного зв'язку, зниження конфліктності, формування готовності до партнерства та підтримку рівноправної моделі сімейних стосунків.

Отже, проведене дослідження підтвердило, що трансформація гендерних

ролей у сім'ї є реальним процесом, який може успішно реалізовуватися за умови психологічної підтримки та розвитку партнерських компетентностей. Систематична робота над розвитком комунікаційних, емоційних та конфліктологічних навичок сприяє стабільності сімейних відносин, підвищує задоволеність подружніх пар життям у сім'ї та створює умови для формування сучасної партнерської моделі сім'ї, що ґрунтується на рівноправності, повазі та взаємній підтримці.

Результати роботи можуть бути використані у психологічному консультуванні, тренінгах для подружніх пар, соціально-психологічній роботі з сім'ями та при розробці програм підтримки сімейного благополуччя, що підвищує їх практичну значущість та прикладне застосування у сучасному соціумі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко О. В. Гендерні установки та роль сім'ї в сучасній Україні: монографія. Київ : Видавництво «Освіта», 2022. 256 с.
2. Гаврилюк І. П., Петренко Л. М. Трансформація гендерних ролей у сімейних взаєминах молодих подружніх пар. Київ : Національна академія педагогічних наук України, 2021. 192 с.
3. Дорошенко С. А. Гендерні стереотипи та їх вплив на подружні стосунки. Харків : ХНУ імені В.-Н. Каразіна, 2023. 145 с.
4. Зінченко О. М. Рівноправність у сім'ї: сучасні виклики України. Український журнал соціальної психології. 2024. № 1. С. 34-49.
5. Камінська Т. В. Побутова праця та гендерний поділ ролей у сім'ї: емпіричне дослідження. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 128 с.
6. Литвиненко А. П. Емоційна підтримка у подружніх стосунках: психологічний аспект. Київ : «Психологія і Практика», 2022. 176 с.
7. Мельник Ю. В. Комунікаційна відкритість як фактор гармонійності сімейних взаємодій. Вісник Київського університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія». 2021. № 2. С. 78-89.
8. Нечитайло Г. І. Гендерні ролі та розподіл обов'язків у сучасних українських родинах. Соціологічний часопис. 2023. № 4. С. 112-127.
9. Ощепкова В. С. Особистісна зрілість і партнерські стосунки: аналіз молодих сімей. Журнал «Сім'я і Психологія». 2025. № 1. С. 15-30.
10. Павлюк В. Х. Гендерні установки чоловіків і їх вплив на сімейне життя. Черкаси : ЧДТУ, 2024. 201 с.
11. Романенко В. І. Конфліктологічна компетентність у подружніх парах: український досвід. Київ : «Сполом», 2021. 160 с.
12. Сидоренко О. М. Партнерські моделі сімейного життя: теорія і практика. Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2020. 140 с.
13. Ткаченко Л. Е. Узгодженість цінностей у подружніх парах та їх взаємодія.

- Запоріжжя : ЗДІА, 2022. 154 с.
14. Уманська І. Р. Відкритість і готовність до комунікації у молодих сім'ях. Вінниця : ВНТУ, 2023. 134 с.
 15. Федоренко А. І. Соціально-психологічні умови формування партнерських стосунків. Харків : ХДУ, 2024. 218 с.
 16. Харченко Е. В. Гендерні трансформації у сімейному житті українців. Київ : «Наукова думка», 2025. 190 с.
 17. Цибульська М. Л. Емпатія та емоційна підтримка в подружньому спілкуванні. Херсон : ХДУ, 2021. 128 с.
 18. Чабан С. О. Побудова рівноправного розподілу обов'язків у сім'ї: досвід українських подружніх пар. Кривий Ріг : КГУ, 2022. 172 с.
 19. Шевчук І. М. Психологічні тренінги для подружніх пар: методика й ефективність. Львів : ЛДУ імені Івана Франка, 2024. 156 с.
 20. Ярова Н. А. Гендерні установки та сімейні ролі в умовах війни: український контекст. Київ : «Соціум-Прес», 2025. 98 с.
 21. Boumali R. The New Gender Roles, Social and Family Implications. *Psychology & Education*. 2024. Vol. 61, № 11, pp. 45-60.
 22. Hiekel N., Begall K. Gender Role Beliefs Shape Desire for Parenthood. *Max Planck Institute for Demographic Research News*. 2025. Apr 3.
 23. Olivetti C. Gender, Work, and Family: Progress and Ongoing Challenges. *NBER Reporter*. 2024, № 4. pp. 15-25.
 24. Flynn S. I. Family Gender Roles. *Research Starters*. 2023. pp. 1-10.
 25. Schiefer D. Feelings of Guilt When Caring for Parents Across Borders: The Role of Gender. *Global Networks*. 2025. DOI:10.1111/glob.70027.

Детальний опис занять психологічного тренінгу «Розвиток партнерських відносин та гармонізація гендерних ролей у сім'ї»

Заняття 1. Вступне: знайомство та налаштування групи

Мета: Створення безпечного психологічного середовища та ознайомлення учасників з цілями тренінгу.

Завдання:

- Встановити психологічний контакт між учасниками.
- Ознайомити з правилами групової взаємодії.
- Виявити очікування та мотивацію учасників.

Хід заняття:

1. **Вітальне слово тренера** – коротке представлення мети тренінгу та його структури.
2. **Інтерактивне знайомство** – учасники розповідають про себе та свого партнера, діляться очікуваннями від тренінгу.
3. **Правила взаємодії** – обговорення і формулювання правил поведінки у групі: конфіденційність, уважне слухання, повага до думки іншого.
4. **Мій партнерський ресурс** – кожен партнер коротко називає свої сильні сторони у стосунках і що цінує у партнері.

Очікувані результати:

- Створено атмосферу довіри та безпеки.
- Учасники ознайомлені з правилами взаємодії.
- Підвищено мотивацію до активної участі у тренінгу.

Заняття 2. Розвиток комунікаційної компетентності

Мета: Формування навичок ефективного та відкритого спілкування у парі.

Завдання:

- Розвинути вміння висловлювати власні думки та емоції.

- Навчити активного слухання партнера.
- Усвідомити важливість обміну потребами та очікуваннями.

Хід заняття:

1. **Активне слухання** – у парах учасники по черзі переказують почуте від партнера, демонструючи, що зрозуміли його точку зору.
2. **Я-повідомлення** – навчання формулювати свої потреби без критики, обвинувачень та агресії.
3. **Обмін очікуваннями** – дискусія про те, що кожен очікує від партнерства у побуті, фінансах, вихованні дітей.

Очікувані результати:

- Покращено вербальні та невербальні комунікативні навички.
- Зниження ризику конфліктів через непорозуміння.
- Підвищено усвідомлення власних потреб та потреб партнера.

Заняття 3. Взаємна повага та узгодження цінностей

Мета: Підвищення рівня поваги та усвідомлення цінностей одного партнера іншим.

Завдання:

- Сприяти прийняттю індивідуальних особливостей партнера.
- Узгодити очікування щодо сімейних ролей.
- Підвищити рівень довіри між партнерами.

Хід заняття:

1. **«Моє і твоє»** – обговорення розподілу завдань у сім'ї та очікувань кожного партнера.
2. **Ціннісна карта** – визначення спільних і відмінних цінностей кожного, обговорення можливостей компромісу.
3. **Повага у діях** – моделювання ситуацій, де партнери демонструють повагу у конфліктних або стресових обставинах.

Очікувані результати:

- Учасники усвідомлюють цінності та очікування один одного.
- Зміцнено взаємну повагу та довіру.
- Партнери готові до компромісів у різних сферах сімейного життя.

Заняття 4. Емоційна підтримка та емпатія

Мета: Формування навичок взаємної підтримки та емпатії.

Завдання:

- Розвивати здатність співпереживати партнеру.
- Навчити надавати та приймати емоційну підтримку.
- Підвищити емоційний зв'язок між партнерами.

Хід заняття:

1. **Емпатичне дзеркало** – повторення партнерських емоцій та обговорення власних відчуттів.
2. **Підтримка в слові та дії** – моделювання ситуацій допомоги у складних обставинах.
3. **Щоденник уваги** – учасники фіксують прояви уваги та підтримки партнера протягом тижня.

Очікувані результати:

- Покращено взаєморозуміння та співпереживання.
- Зміцнено емоційний зв'язок у парі.
- Підвищено задоволеність стосунками.

Заняття 5. Рівноправний розподіл обов'язків та відповідальність

Мета: Узгодження справедливого розподілу обов'язків у сім'ї.

Завдання:

- Узгодити обов'язки у побуті, фінансах та вихованні дітей.
- Сприяти командному підходу до сімейних задач.
- Знизити ризик конфліктів через нерівність ролей.

Хід заняття:

1. **Справедливий розподіл** – створення таблиці обов'язків для кожного

партнера.

2. **Командна відповідальність** – моделювання спільних рішень у сімейних ситуаціях.

3. **Рольова гра: день у сім'ї** – практичне моделювання розподілу завдань.

Очікувані результати:

- Партнери досягають рівноправності у виконанні обов'язків.
- Зменшено навантаження та конфлікти.
- Підвищено задоволеність сімейним життям.

Заняття 6. Конфліктологічна компетентність

Мета: Навчити конструктивному вирішенню конфліктів.

Завдання:

- Розвивати навички висловлення думки та слухання партнера.
- Навчити шукати компроміс та приймати спільні рішення.
- Підвищити контроль емоцій у конфліктних ситуаціях.

Хід заняття:

1. **Мій і твій погляд** – моделювання конфліктів та пошук взаємоприйняттого рішення.
2. **Компромісна лінія** – вправи на взаємні поступки.
3. **Емоційний контроль** – тренування регуляції емоцій у суперечках.

Очікувані результати:

- Підвищено здатність до конструктивного вирішення конфліктів.
- Зменшено частоту та тривалість конфліктних ситуацій.
- Зміцнено партнерську взаємодію та довіру.

Заняття 7. Психологічна готовність до партнерства та особистісна зрілість

Мета: Розвиток особистісної зрілості та готовності до партнерських стосунків.

Завдання:

- Усвідомити власні потреби та потреби партнера.
- Розвинути здатність брати відповідальність за сімейне життя.

- Формувати ініціативність у взаємодії.

Хід заняття:

1. **Мій партнерський ресурс** – визначення власних сильних сторін у партнерстві.
2. **Прогнозування наслідків** – моделювання рішень у сімейних ситуаціях.
3. **Мій план розвитку партнерства** – створення індивідуального та спільного плану розвитку відносин.

Очікувані результати:

- Партнери підвищують особистісну зрілість та самоконтроль.
- Розвивають здатність брати відповідальність та прогнозувати наслідки рішень.
- Формується активна участь у розвитку партнерства.

Заняття 8. Підсумкове та інтеграційне

Мета: Закріплення навичок, рефлексія та планування подальшого розвитку стосунків.

Завдання:

- Підсумувати набуті знання та навички.
- Обговорити зміни у взаємодії партнерів.
- Створити план підтримки та розвитку партнерства.

Хід заняття:

1. **Рефлексивне коло** – обговорення вражень, відчуттів та особистих досягнень.
2. **Мій інструментарій гармонійних відносин** – учасники підсумовують набуті інструменти взаємодії.
3. **План розвитку сімейної взаємодії** – створення конкретних кроків для покращення стосунків у майбутньому.

Очікувані результати:

- Закріплено навички ефективної взаємодії та комунікації.

- Підвищено усвідомленість щодо партнерських ролей та обов'язків.
- Учасники мають конкретний план подальшого розвитку сімейних стосунків.