

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

навчально-науковий інститут післядипломної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

«__» листопада 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **КОНФЛІКТ СІМЕЙНОЇ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ РОЛЕЙ ЖІНОК
МОЛОДОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

Керівник: кандидат психол. наук, доцент
Шевченко Володимир
Володимирович

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент: кандидат психол. наук, доцент
Литвиненко Ірина Сергіївна

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала: студентка VI курсу групи 665 Мз
Крамаренко Катерина Сергіївна

(П.І.Б.)

Спеціальності: 053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПІ: «Психологія»

Миколаїв – 2025 рік

(повне найменування вищого навчального закладу)

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «24 листопада 2025 року»
3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: вступ, основна частина, висновок, список використаних джерел та літератури, додатки (якщо є).
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) згідно з планом кваліфікаційної роботи магістра.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) не планується

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Шевченко В.В.		
Розділ 1	Шевченко В.В.		
Розділ 2	Шевченко В.В.		
Розділ 3	Шевченко В.В.		
Висновки	Шевченко В.В.		

7. Дата видачі завдання 14.10.2025

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2025	
2.	Розділ 1. Теоретичні аспекти проблеми конфлікту сімейної та професійної ролей у жінок молодого віку	вересень 2025	
3.	Розділ 2. Емпіричне дослідження конфлікту сімейної та професійної ролей у жінок молодого віку	вересень-жовтень 2025	
4.	Розділ 3. Організація психокорекційної роботи щодо подолання та профілактики конфлікту сімейної й професійної ролей жінок молодого віку в умовах воєнного часу	жовтень 2025	
5.	Висновки	листопад 2025	
6.	Передкваліфікаційна практика	06.10 – 18.10. 2025	
7.	Оформлення списку використаних джерел та літератури, додатків	листопад 2025	
8.	Попередній захист	25.11.2025	
9.	Рецензія на кваліфікаційну роботу	02.12.2025	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	19.12 2025	

Студент

(підпис)

Крамаренко К. С.

(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Шевченко В. В.

(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Крамаренко К. С. КОНФЛІКТ СІМЕЙНОЇ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ РОЛЕЙ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого ступеня вищої освіти (магістр) зі спеціальності 053 – «Психологія». Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2025.

У магістерській роботі досліджено особливості прояву та подолання конфлікту сімейної та професійної ролей у жінок молодого віку в умовах воєнного часу. Актуальність теми зумовлена зростанням психологічного навантаження на жінок, які поєднують професійні обов'язки з родинними ролями у складних соціально-економічних і стресогенних умовах сучасної України.

У першому розділі розкрито теоретичні аспекти проблеми рольового конфлікту жінок молодого віку. Другий розділ присвячено організації та результатам емпіричного дослідження конфлікту сімейної та професійної ролей жінок молодого віку в умовах воєнного часу. У третьому розділі представлено психокорекційну програму з гармонізації сімейної та професійної ролей жінок молодого віку. Результати формувального експерименту підтвердили ефективність програми: після її проходження зафіксовано зниження рівня рольового конфлікту, стресу та емоційного вигорання, а також покращення психологічних меж і внутрішньої стійкості. Також сформовано практичні рекомендації щодо профілактики рольового конфлікту та збереження психологічного благополуччя жінок.

Результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності психологів, консультантів, HR-фахівців та викладачів, а також у розробці програм психопрофілактики й підтримки жінок, що поєднують професійні та сімейні ролі в умовах воєнного періоду.

Ключові слова: рольовий конфлікт, професійна роль, сімейна роль, емоційне вигорання, стрес, психокорекційна програма, психологічні межі, жінки молодого віку.

ANNOTATION

Kramarenko K. S. CONFLICT BETWEEN FAMILY AND PROFESSIONAL ROLES OF YOUNG WOMEN IN WARTIME CONDITIONS. Master's Thesis for obtaining the second (master's) level of higher education in the specialty 053 – «Psychology». Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2025.

The master's thesis investigates the features of manifestation and coping with the conflict between family and professional roles among young women in wartime conditions. The relevance of the topic is determined by the increasing psychological burden on women who combine professional responsibilities with family roles in the complex socio-economic and stress-inducing circumstances of contemporary Ukraine.

The first chapter presents the theoretical aspects of the issue of role conflict among young women. The second chapter is devoted to the organization and results of an empirical study of the conflict between family and professional roles among young women in wartime conditions. The third chapter introduces a psychocorrectional program aimed at harmonizing family and professional roles of young women. The results of the formative experiment confirmed the effectiveness of the program: after its completion, a decrease in the level of role conflict, stress, and emotional burnout was recorded, as well as an improvement in psychological boundaries and internal resilience. Practical recommendations were also developed regarding the prevention of role conflict and the preservation of psychological well-being of women.

The research results may be used in the practical work of psychologists, counselors, HR specialists, and educators, as well as in the development of psychoprophylactic and support programs for women who combine professional and family roles during wartime.

Keywords: role conflict, professional role, family role, emotional burnout, stress, psychocorrectional program, psychological boundaries, young women.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
-------------------	----------

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ КОНФЛІКТУ СІМЕЙНОЇ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ РОЛЕЙ У ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ 7

1.1 Поняття ролей у психології: сімейна та професійна роль.....	7
1.2. Гендерна соціалізація та її вплив на рольові конфлікти	10
1.3. Особливості рольового конфлікту у жінок молодого віку та його наслідки.....	14
Висновок до першого розділу.....	18

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТУ СІМЕЙНОЇ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ РОЛЕЙ У ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ 20

2.1. Організація та методика дослідження	20
2.2. Аналіз і інтерпретація результатів дослідження	30
Висновок до другого розділу	48

РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ЩОДО ПОДОЛАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТУ СІМЕЙНОЇ Й ПРОФЕСІЙНОЇ РОЛЕЙ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....50

3.1. Теоретико-методичне обґрунтування психокорекційної програми з гармонізації сімейної та професійної ролей жінок молодого віку в умовах воєнного часу.....	50
3.2. Аналіз результатів формувального експерименту.....	77
3.3. Рекомендації щодо попередження конфлікту сімейної та професійної ролей жінок молодого віку.....	79
Висновки до третього розділу.....	96

ВИСНОВКИ.....98

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....101

ДОДАТКИ.....109

ВСТУП

Актуальність дослідження конфлікту сімейної та професійної ролей у жінок молодого віку посилюється під впливом воєнного часу. Соціально-економічні зміни поєднуються з умовами небезпеки, переміщення, втрати стабільності, руйнування звичного способу життя. Жінки стикаються з подвійним навантаженням, коли необхідно забезпечувати добробут родини й одночасно реалізовувати себе у професійній сфері. В умовах війни це завдання стає особливо напруженим через скорочення можливостей працевлаштування, вимушені переїзди, перебої в роботі освітніх і соціальних інституцій, відсутність належних умов для догляду за дітьми.

Молоді жінки перебувають у ситуації постійного балансування між потребами сім'ї та вимогами професійної самореалізації, що під тиском воєнних факторів провокує посилення рольових суперечностей. Емоційне виснаження, відчуття провини й неможливість приділити достатньо уваги обом сферам життя стають більш вираженими. Описаний стан обумовлений не лише внутрішніми психологічними конфліктами, а й зовнішніми викликами, серед яких повітряні тривоги, руйнування соціальних зв'язків, загроза безпеці та невизначеність майбутнього.

Актуальність теми полягає у тому, що воєнний контекст загострює і без того складний процес поєднання сімейних і професійних обов'язків. Вивчення обраного явища дає змогу краще зрозуміти психоемоційний стан жінок молодого віку та визначити фактори, які впливають на їхню здатність адаптуватися й зберігати гармонію між ключовими ролями життя. Дослідження подібних проблем відкриває шлях до глибшого розуміння того, як трансформується жіноча роль у суспільстві під час війни та чому саме цей період стає критичним для формування їхньої ідентичності й життєстійкості.

Теоретико-методологічну основу дослідження сформовано на основі аналізу наукових праць українських та закордонних психологів, які зосереджувалися на соціальних ролях, рольових конфліктах, самореалізації жінок та психоемоційному навантаженні (зокрема, праці С. Бема, Т. Парсонса, К. Левіна, В. Москаленка, Н. Чепелевої та інших). Враховано також монографії

та статті з гендерної, професійної і сімейної психології, а також дисертаційні дослідження, що висвітлюють процес адаптації жінок до багаторольовості в сучасному світі. Окрему увагу було приділено нормативно-правовій базі, яка регламентує права жінок у професійній та сімейній сферах (Конституція України, КЗпП України, Закон «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків»). Використання джерел дало змогу окреслити теоретичні рамки дослідження, сформувану обґрунтовану основу для аналізу досліджуваного явища та розробити інструментарій для проведення емпіричного етапу.

Об'єкт дослідження – рольовий конфлікт особистості.

Предмет дослідження – конфлікт сімейної та професійної ролей жінок молодого віку в умовах воєнного часу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості рольового конфлікту в умовах воєнного часу, що розглядається крізь призму взаємодії сімейної та професійної сфер буття жінок молодого віку.

Для досягнення зазначеної мети поставлено такі **завдання**:

- 1) дослідити теоретичні аспекти проблеми конфлікту сімейної та професійної ролей у жінок молодого віку;
- 2) здійснити емпіричне дослідження конфлікту сімейної та професійної ролей у жінок молодого віку;
- 3) розробити психокорекційну програму з гармонізації сімейної та професійної ролей жінок молодого віку в умовах воєнного часу та визначити її ефективність;
- 4) сформувані рекомендації щодо попередження конфлікту сімейної та професійної ролей жінок молодого віку.

Методи дослідження. Задля успішного досягнення поставленої мети та розв'язання завдань було використано комбінований підхід, розподілений на три основні блоки: теоретичні, емпіричні та методи обробки даних.

Теоретичні методи було застосовано на старті роботи, з метою дослідження наявної літератури та створення теоретичної основи дослідження:

аналіз, синтез, зіставлення наукових поглядів щодо феномену «рольового конфлікту», систематизація даних про ролі жінок, узагальнення результатів попередніх досліджень.

Емпіричні методи були спрямовані на збір конкретної психологічної інформації:

- анкетування (включно з авторською анкетою з відомостями про сімейний стан, працевлаштування, освіту тощо),
- методика оцінки рольового конфлікту(Дж. Грінгаус, С. Біверс),
- вимірювання рівня емоційного вигорання (за К. Маслач),
- шкала сприйнятого стресу (PSS-10),
- методика діагностики психологічних меж особистості Т. С. Леві.

Методи обробки отриманих даних передбачали математико-статистичний аналіз: обчислення середніх значень, стандартних відхилень, моди, медіани; кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язку між рівнем конфлікту та психоемоційним станом; кластерний аналіз – для виокремлення типових груп жінок за конфігурацією ролей; графічне представлення результатів (таблиці).

Вибір методів був обумовлений їхньою здатністю забезпечити надійність та повноту отриманих результатів. Поєднання кількісних та якісних підходів дозволило всебічно проаналізувати феномен рольового конфлікту, враховуючи його психологічні аспекти та реальний прояв у житті молодих жінок, що гарантувало високу валідність одержаних результатів.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання розробленої психокорекційної програми та рекомендацій у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників і тренерів з особистісного розвитку. Програму можна впроваджувати в центрах психологічної допомоги, реабілітаційних установах для внутрішньо переміщених осіб, громадських організаціях, що надають підтримку жінкам, а також у закладах вищої освіти для підготовки майбутніх фахівців. Рекомендації можуть стати основою профілактичних і корекційних заходів у кадровій роботі підприємств, у програмах підтримки працюючих матерів, а також у практиці

сімейного консультування для гармонізації міжособистісних стосунків і зменшення ризику емоційного вигорання.

База дослідження. Емпірична складова базувалася на соціально-психологічному дослідженні, проведеному серед 60 жінок віком 22–35 років, які поєднують сімейне життя з професійною діяльністю, перебувають у різних життєвих умовах (офіційний шлюб, цивільні стосунки, з дітьми або без них) та працюють у різних галузях (освіта, медицина, торгівля, державна служба тощо).

Апробація результатів дослідження. Основні ідеї та результати дослідження доповідались на XXVIII Всеукраїнській щорічній науково-практичній конференції «Могилянські читання – 2025: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти (10-14 листопада 2025р., м. Миколаїв), XV Міжнародній науково-практичній конференції «Практичні та теоретичні питання розвитку науки та освіти» (29–30 серпня 2025р., м. Львів).

Публікації. Основний зміст і результати роботи висвітлено у 2 тезах:

1. Шевченко В. В, Крамаренко К. С. Гендерна соціалізація та її вплив на рольові конфлікти у жінок молодого віку.// Тези доповідей XXVIII Всеукраїнської щорічної науково-практичної конференції «Могилянські читання – 2025: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти (10-14 листопада). Миколаїв: ЧНУ імені Петра Могили, 2025.

2. Крамаренко К.С. Особливості рольового конфлікту у жінок молодого віку та його наслідки.// Тези доповідей XV Міжнародної науково-практичної конференції «Практичні та теоретичні питання розвитку науки та освіти» (29–30 серпня). Львів : Львівський науковий форум, 2025. С. 77–80.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (88 найменувань) та додатків. Робота містить 7 рисунків, 22 таблиці, 4 додатки. Основний текст роботи викладено на 100 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ КОНФЛІКТУ СІМЕЙНОЇ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ РОЛЕЙ У ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ

1.1. Поняття ролей у психології: сімейна та професійна роль

У психологічному дискурсі «роль» визначається як зібрання очікувань, правил та поведінкових стереотипів, що їх суспільство чи колектив нав'язує індивіду, який обіймає конкретне суспільне становище [1, с. 28].

Роль – це не вроджене явище, а результат соціалізації, навчання та комунікації з іншими людьми. Ця концепція є ключовою для усвідомлення взаємодії між особистостями, а також організації особистості в рамках соціуму [15, с. 41].

В рамках соціально-психологічного підходу, сімейна роль трактується як комбінація функціональних зобов'язань, асоційованих із реалізацією соціально прийнятих патернів поведінки у контексті сімейної системи. Йдеться, зокрема, про ролі матері, дружини, домогосподарки, а подекуди – й опікунки літніх членів сім'ї [3, с. 61].

Ці ролі характеризуються вираженою емоційною складовою та часто ґрунтуються на традиційних культурних нормах, що, у свою чергу, породжує очікування від жінки як особи, на якій лежить відповідальність за забезпечення сімейного благополуччя [9, с. 123].

З іншого боку, фахова роль – це набір поведінкових патернів, які особистість опановує в межах своєї професійної праці. Вона об'єднує відповідальність, ініціативність, компетентність, продуктивність, плюс дотримання норм, ухвалених в окресленій галузі праці [1, с. 29].

Варто підкреслити, що професійна роль переважно формується структурою трудової діяльності, а також очікуваннями керівництва й колег [15, с. 46]. Психологи особливо зосереджуються на тому, як жінки балансують між цими двома ролями – сімейною та професійною.

У культурах, де панують традиції, від жінок очікують, що вони повністю реалізуються перш за все в межах сім'ї, а професійні успіхи відходять на другий план. Проте, зі зростанням гендерної рівності, жінки все частіше прагнуть досягти високих результатів і на професійному шляху, що призводить до появи внутрішнього конфлікту та конфлікту ролей [10, с. 88].

Науковці підкреслюють, що колізія між згаданими ролями стається в моменти, коли вимоги однієї ролі стають на перешкоді виконанню іншої.

Скажімо, необхідність затриматися на роботі задля завершення важливого проекту може не узгоджуватися з очікуваннями домашніх обов'язків, як-от турбота про дитину чи приготування вечері [7, с. 112].

Подібні колізії зменшують ступінь задоволеності як професійною реалізацією, так і сімейним буттям, провокують стрес, почуття вини та спричиняють зниження загального психологічного комфорту [18, с. 35].

Отже, усвідомлення специфіки сімейних та професійних зобов'язань є наріжним каменем для вивчення факторів, що спричиняють рольові колізії серед жінок молодого покоління. Ці ролі визначають основу жіночої ідентичності та нерідко потребують несумісних ресурсів – часу, сил, емоційного залучення, що формує сприятливий ґрунт для розвитку психологічної напруженості та міжрольового зіткнення.

Аналіз ситуації ролей молодих жінок – сімейної та професійної – є надзвичайно важливим для психологічного збагнення труднощів, з якими зустрічаються сучасні жінки, що знаходяться в пошуках балансу між обов'язками родини та кар'єрою.

В соціально-психологічному ключі, поняття «роль» інтерпретується як сукупність очікувань, приписів та правил поведінки, визначених соціумом для конкретних осіб, виходячи з їх соціального статусу [1, с. 29].

Це концептуальне бачення дозволяє детальніше дослідити, як жінки реалізують свої ролі в родині та на роботі, аналізуючи як виклики, так і потенційні перспективи, що виникають у взаємодії цих двох сфер.

Ролі у сім'ї, традиційно, асоціюється з виконанням материнських обов'язків, ролі дружини, господарки дому, що виражаються емоційним залученням та певними вимогами, які, хоч і можуть здаватися пережитком минулого, продовжують бути актуальними у культурному середовищі [3, с. 61]. Ці ролі нерідко зобов'язують жінку відповідати за добробут сім'ї, що призводить до значного рівня стресу та психологічного тиску [9, с. 103]. На відміну від цього, професійна роль зазвичай має чіткішу структуру і визначається вимогами до фаховості, результативності та правил поведінки в робочому оточенні [15, с. 46].

Проте, поєднання цих двох ролей нерідко породжує внутрішній конфлікт, оскільки вимоги однієї ролі можуть суперечити вимогам іншої. Скажімо, потреба затриматися на роботі після закінчення робочого дня задля завершення важливого проекту може перешкоджати виконанню сімейних обов'язків, наприклад, догляду за дитиною чи приготування їжі для родини [7, с. 17].

Дослідження демонструють, що матері, які виховують дітей, зустрічаються з більшими викликами в узгодженні сімейних та професійних обов'язків. Це виражається у підвищеному рівні стресу й емоційного виснаження порівняно з тими жінками, котрі не мають дітей [18, с. 75].

Згідно з теоретичними моделями, зокрема моделлю двох сфер існування (дім та робота), жінки, котрі одночасно виконують ці ролі, відчують збільшену психологічну напругу через потребу розділяти час та емоційні резерви між сімейними та професійними задачами [10, с. 88].

Вплив рольового конфлікту на психологічне самопочуття жінок може виявлятися у зменшенні рівня задоволеності життям та роботою, а також у розвитку емоційного вигорання, що вимагає особливої уваги при розробці психологічних методик для покращення самопочуття цих жінок. Психічний комфорт та розквіт жінки як особистості, коли вона стикається з рольовими зіткненнями, обумовлені не тільки її умінням давати раду з цими викликами, а й допомогою з боку оточення, зокрема в сім'ї та на робочому місці.

Сімейна підтримка, особливо активна участь чоловіків у вихованні дітей та поділі хатніх турбот, здатна суттєво зменшити тягар на жінку та позитивно вплинути на її психологічне самопочуття [7, с. 92].

Через це, ключовим кроком у послабленні суперечностей між обов'язками в родині та на роботі є формування умов, які сприяють гнучкому графіку роботи та налагодженню соціальних мереж підтримки.

Отже, аналіз виявляє, що суперечність між сімейними та професійними обов'язками виступає не лише особистою дилемою, а й суспільною трудностю, яка потребує цілісного стратегічного вирішення. Для результативного розв'язання цього конфлікту критично важливо формувати обставини, котрі стимулюватимуть зменшення психологічного напруження, розвиток емоційної стабільності та забезпечення підтримки як на робочому місці, так і в сімейному колі.

1.2 Гендерна соціалізація та її вплив на рольові конфлікти

Гендерна соціалізація – це процес, в якому індивід опановує стандарти, переконання, поведінкові зразки, які корелюють із очікуваннями соціуму від конкретної статі [1, с. 45].

У випадку жіночої соціалізації, цей процес націлений на формування особистості, здатної в майбутньому успішно реалізовувати функції матері, дружини, хранительки домашнього вогнища, особливо в рамках патріархальної культури [15, с. 78].

Гендерні стереотипи, що формуються з раннього дитинства, суттєво впливають на самосприйняття жінки та її ставлення до соціальних ролей, що згодом стає причиною міжособистісних конфліктів. На переконання науковців, важливими чинниками гендерного соціалізування слугують родина, школи, медіа та культурні звичаї [3, с. 33].

Від наймолодших літ дівчаток виховують «ніжними», «піклувальними», «обов'язковими», а хлопчиків – «відважними», «активними» й «самостійними».

Цей підхід закладає фундамент для укорінення традиційних гендерних ролей, де жінка розглядається переважно як домогосподарка та нянька, а не як повноправний фахівець [9, с. 49].

У період, коли людина дорослішає, ці стереотипні уявлення стають глибшими: жінка, яка вибирає фах або намагається досягти успіху в кар'єрі, нерідко стикається з двома сподіваннями – бути ідеальною працівницею та не менш ідеальною матір'ю і дружиною. Саме в цей час існує висока ймовірність виникнення рольового конфлікту – зіткнення між сформованими в процесі соціалізації переконаннями та дійсними потребами жінки у самореалізації [10, с. 97].

Гендерна соціалізація безпосередньо впливає на сприйняття ролевих конфліктів. Ті жінки, яких виховали в рамках консервативних поглядів на жіночі ролі, відчують набагато більші труднощі, коли професійне життя витісняє сімейне, чи навпаки – домашні клопоти перешкоджають кар'єрному росту [7, с. 66]. Часто це супроводжується почуттям провини, падінням самооцінки, емоційним виснаженням, що призводить до психологічного дискомфорту.

Окрім того, поява рольового конфлікту безпосередньо пов'язана з гнучкістю та інтенсивністю процесу гендерної соціалізації. Актуальні підходи до виховання, що враховують рівні права в розподілі обов'язків, сприяють зменшенню чіткості меж між ролями. Жінки, які виховані в подібних умовах, демонструють кращу адаптацію до багаторольової поведінки, більш успішно поєднують сімейну та професійну діяльність, а також виявляють вищий рівень стійкості до стресу [18, с. 51].

Враховуючи важливість гендерної соціалізації у формуванні схильності до рольових конфліктів, детальний розгляд цієї теми дозволяє краще зрозуміти механізми формування жіночих уявлень про її соціальні ролі та обов'язки. Гендерна соціалізація – це процес засвоєння індивідом соціальних норм, переконань та моделей поведінки, що відповідають певному гендеру [1, с. 45].

Стосовно жінок, цей процес спрямований на формування особистості, готової в майбутньому реалізовувати традиційні ролі матері, дружини та

господині, часто в умовах патріархального культурного контексту [15, с. 78]. Виховання жінок за такими зразками закладає основу, що визначає не лише соціальні функції, які їм належить виконувати, але й їхні власні переконання та емоційні установки стосовно своїх обов'язків.

Гендерні кліше, що закладаються з перших років життя, мають потужний вплив на самоусвідомлення жінок та їхні погляди на майбутні ролі в сім'ї та професійній діяльності.

Скажімо, від маленьких дівчаток нерідко чекають проявів «чуйності», «турботливості», «відповідальності», тоді як хлопчиків виховують на зразках «сміливості», «діяльності» та «незалежності». Такий стереотипний підхід слугує фундаментом для створення традиційних гендерних ролей, де жінка найчастіше сприймається як домогосподарка, а не як експерт у професійній сфері [9, с. 29].

Відтак, дорослішаючи, жінки, котрі проходять через цей процес соціалізації, часто відчувають внутрішні конфлікти, коли їхні соціальні ролі починають входити в протиріччя. Вони не можуть повністю реалізуватись виключно в одній з цих ролей, і це стає важливим фактором стресу та психологічного неблагополуччя. Особливу вагу в цьому процесі мають ключові суспільні інститути, що ліплять уявлення про жінку та її місце в суспільстві. Родина, школа, мас-медіа та культурні традиції – основні елементи гендерного соціалізування, вони закладають у свідомість дітей певні переконання, що впливають на майбутні сподівання стосовно їхньої поведінки та обов'язків [3, с. 23].

Для дівчат, вихованих у традиційних родинах, це може означати значно більшу кількість зобов'язань, пов'язаних з веденням домашнього господарства та піклуванням про родину, ніж їхні ровесники-хлопці, котрі зазвичай мають більше можливостей для побудови кар'єри. Коли ці упередження пускають коріння, жінки, які обирають кар'єрний шлях, часто змушені балансувати між двох вогнів. Від них очікують бути досконалими професіоналками, але при цьому не менш ідеальними матерями та дружинами.

Це веде до рольового конфлікту, де соціально нав'язані переконання вступають у протиріччя з реальними потребами жінки у самореалізації та професійному рості [10, с. 18].

В результаті цього виникає внутрішня боротьба між дотриманням традиційних сімейних ролей та прагненням до професійних успіхів. Це може спричиняти серйозні емоційні розлади, падіння самооцінки, депресію і навіть фізичне виснаження. Психологічні дослідження демонструють, що гендерна соціалізація справляє прямий вплив на те, як жінки розглядають рольові конфлікти. Жінки, чиє виховання відбувалося в рамках консервативних уявлень про жіночі ролі, стикаються з більшими складнощами, коли їх професійне життя входить у суперечність із сімейними обов'язками. Вони часто відчують провину, сумніваються у власній спроможності впоратися з двома ролями одночасно, що веде до стресу, емоційного виснаження та зниження рівня психологічного комфорту [7, с. 66].

Разом з тим, жінки, яких виховували в умовах гендерної рівності, де рівні права в розподілі обов'язків є звичайною справою, краще адаптуються до багаторольової поведінки. Вони успішно поєднують сімейне та професійне життя, не відчуючи надмірного стресу та не обмежуючи власних, що підкреслює важливість гнучкості в процесі гендерної соціалізації для мінімізації рольових конфліктів прагнень [18, с. 51].

Отже, гендерна соціалізація виступає одним з ключових факторів, що впливають на схильність жінок до рольових конфліктів. Це не просто питання засвоєних моделей поведінки, але й система переконань, очікувань та внутрішніх перешкод, котрі здатні як сприяти гармонізації різних соціальних ролей, так і призводити до глибоких внутрішніх протиріч. Саме через усвідомлення цього процесу ми здатні сформулювати більш дієві стратегії підтримки жінок у їхньому прагненні поєднувати сімейне життя та професійне зростання, що являє собою нагальну задачу сучасної психології та соціології.

1.3. Особливості рольового конфлікту у жінок молодого віку та його наслідки

Поняття рольового конфлікту зародилося у соціальній психології в середині ХХ століття, синхронно з розвитком теорії ролей. Остання тлумачила соціальну поведінку особи як наслідок виконання різних ролей, що визначаються очікуваннями соціального оточення. У класичних працях, таких як роботи Р. Мертона, Т. Парсонса, Р. Лінтона, рольовий конфлікт окреслювався як ситуація, коли виконання вимог однієї ролі ускладнює або робить неможливим виконання іншої ролі [1, 52].

Р. Лінтон наголошував першим, що кожна соціальна роль окреслює рольовий комплекс – сукупність вимог до поведінки людини. Конфлікт постає, коли людина перебуває на двох або більше позиціях, які вимагають різних видів поведінки [15, с. 91].

Для прикладу, у випадку жінки, котра водночас є матір'ю та фахівцем, може виникати ситуація, коли необхідність перебувати вдома для дитини вступає в протиріччя з потребою виконувати робочі обов'язки в офісі. В рамках класичного функціоналізму, з яким асоціюється Т. Парсонс, ролеве поводження трактувалося як засіб для утримання суспільного ладу. Разом з тим, ролевий конфлікт розцінювався як дисфункція, що вказує на потребу особистості пристосуватися до соціуму або, навпаки, скоригувати очікування самої системи [1, с. 53].

У наступних теоретичних розробках, зокрема в рамках символічного інтеракціонізму (Дж. Мід, Е. Гофман), рольовий конфлікт розглядається не тільки як зовнішній вплив, а як внутрішнє переживання особистості через суперечливі очікування. Е. Гофман у своїй теорії «соціального театру» акцентує, що індивід перманентно змінює ролі залежно від обставин, і саме це провокує перенавантаження, розчарування та стрес від ролі [3, с. 115].

Сучасні концепції значно розширили горизонти розуміння рольового конфлікту. Відповідно до теорії міжрольового конфлікту, сформульованої К. Гріном і Р. Хаусом, рольовий конфлікт класифікується на три ключові види:

- Часовий конфлікт – виникає, коли дві ролі передбачають одночасне перебування в різних локаціях;
- Конфлікт напруги – проявляється, коли стресовий фактор, що генерується однією роллю, негативно впливає на виконання зобов'язань іншої;
- Конфлікт поведінки – стається, коли вимоги щодо поведінки, властиві одній ролі, суперечать усталеним нормам, прийнятим в межах іншої [9, с. 139]. Ця модель є надзвичайно доречною для вивчення суперечності між сімейними та професійними ролями жінки.

Скажімо, емоційне виснаження після роботи здатне погіршувати якість взаємодії з близькими, що виражається в конфлікті напруження. Або ж, коли професія потребує лідерських якостей, тоді як сімейне середовище вимагає м'якості та слухняності, це сприяє виникненню поведінкового конфлікту [10, с. 104].

До того ж, у сучасній психологічній науці значна увага зосереджується на концепції рольового балансу. Згідно з поглядами Л. Бернса та П. Бетц, рівновага між ролями не конче передбачає однаковий розподіл часу або енергії, а передбачає відчуття задоволення від виконання кожної ролі та уникнення тривалого емоційного перевантаження [7, с. 61].

Такий підхід має особливе значення у контексті багатогранності жіночих ролей, оскільки він послаблює тиск досконалості у кожній з них. Сучасні науковці, як от Н. Г. Зазимко, звертають увагу на те, що в процесі зміни гендерних функцій, рольові зіткнення в жінок відбуваються все частіше, хоча не завжди призводять до руйнування. Іноді, навпаки, саме зіткнення сприяє становленню особистості, її здатності пристосовуватися та пошуку нових шляхів самовираження [19, с. 72].

Отже, аналізуючи усталені та актуальні концепції, можна підсумувати, що рольовий конфлікт являє собою комплексне, багатогранне явище, яке зачіпає як

суспільні, так і психологічні площини. Досліджуючи молодих жінок, необхідно брати до уваги не лише види конфлікту, а й соціально-культурне середовище, особистісні можливості, ступінь самоконтролю та наявність підтримки – усі ці складові визначають, як жінка адаптується до багаторольовості та які наслідки це несе для її емоційного стану. Молоді жінки, тобто віком орієнтовно від 20 до 35 років, стикаються з особливо складним викликом. Їм доводиться поєднувати кілька соціальних обов'язків, найперше – професійні та сімейні. Саме в цей період життя вони зазвичай виходять заміж, народжують дітей, інтенсивно будують кар'єру. Це й призводить до зростання ризику виникнення конфлікту ролей [6, с. 67].

Однією з ключових рис рольового конфлікту серед жінок даної вікової групи є перехідний етап їхнього життєвого циклу, на якому особистість ще недостатньо досвідчена у саморегулюванні взаємодії ролей. У цей період спостерігається активний процес формування особистої ідентичності, і тому виникнення розбіжностей між вимогами суспільства та власними бажаннями часто спричиняє внутрішнє напруження [11, с. 120].

У межах гендерно-психологічного бачення, що його розвиває О.Ф. Вознесенська, акцентовано, що молоді жінки відчують значно більшу емоційну заангажованість у виконання своїх функцій, ніж чоловіки, що, своєю чергою, веде до вищого рівня особистого переживання конфліктів. Скажімо, коли чоловік може спокійніше делегувати домашні справи, для жінки це нерідко супроводжується відчуттям провини або відчуттям власної некомпетентності [10, с. 91].

Відмінною рисою виступає значний рівень нормативного впливу, що чиниться з боку найближчого соціуму (родичів, партнера, колег), а також культурних норм.

В Україні, як показують дослідження І. Г. Медінцевої, все ще панують традиційні погляди на жіночу «природну» роль як хранительки домівки, що перешкоджає повноцінному визнанню жінкою власної професійної реалізації [32, с. 48].

Найбільшу тривогу викликає ситуація, яку можна окреслити як «конфлікт сподівань». Це коли молода жінка стикається з взаємовиключними вимогами: з одного боку – досягати успіху, бути цілеспрямованою та самостійною, а з іншого – бути люблячою матір'ю і відданою дружиною.

У дослідженні О.Г. Цимбал встановлено, що жінки, які не мають підтримки від партнера у веденні домашнього господарства та вихованні дітей, значно частіше скаржаться на симптоми емоційного виснаження та перевантаження роллю [55, с. 103].

Ще однією характеристикою суперечностей, що виникають у молодих жінок, є сильна залежність від думки оточуючих. Часто саме прагнення «встигати все» та бути соціально прийнятною приводить до так званої «пастки ефективності», де жінка старається бездоганно виконувати обидві ролі, втрачаючи при цьому внутрішню гармонію та психологічне самопочуття [2, с. 112].

Варто також згадати про індивідуальні відмінності, які суттєво впливають на глибину й форму рольового конфлікту. Наприклад, жінки, що мають високий рівень особистої зрілості та розвинені навички управління часом, демонструють помітно менше рольове напруження, аніж ті, у кого домінує зовнішній локус контролю [16, с. 155].

Отже, рольові сутички в молодих жінок – явище багатогранне, породжене перетином вікових рис, гендерних упереджень, особистих психологічних можливостей та умов навколишнього середовища. Його вплив можна помітити як на емоціях (неспокій, докори сумління, розчарування), так і в діях (відмова від якоїсь із ролей, постійна втома, низька продуктивність на роботі або вдома). Розуміння цих особливостей – важливий крок для створення психологічних програм профілактики та допомоги жінкам, які стикаються з подібними протиріччями.

Висновок до першого розділу

Аналіз теоретичних підходів до проблеми конфлікту між сімейними та професійними ролями молодих жінок дає змогу виокремити кілька важливих моментів. Поняття «роль» в психології трактується як соціально сконструйоване явище, яке окреслює передбачувані зразки поведінки людини залежно від її позиції в соціумі. У межах даної тематики особливу увагу приділяють двом ключовим сферам жіночого життя: сімейній та професійній. Сімейна роль передбачає виконання обов'язків матері, дружини, домогосподарки та часто ґрунтується на емоційній прихильності та культурних звичаях. Професійна роль, у свою чергу, сфокусована на виконанні трудових функцій у певній сфері діяльності, вимагаючи високої відповідальності, компетентності та результативності.

Виявлено, що саме на стику цих двох функцій формуються передумови для міжрольового протистояння. Головна його причина криється в нездатності одночасно реалізувати потреби обох ролей через обмеженість індивідуальних ресурсів – часу, сил, емоцій. Це зумовлює виникнення стресу, зменшення рівня задоволеності життям, появу відчуття провини та емоційного вигорання. Окремий фокус в дослідженні було зосереджено на значенні гендерної соціалізації у формуванні конфліктів, пов'язаних з ролями. З наймолодших років дівчат спрямовують на відтворення усталених жіночих ролей, що веде до формування певних шаблонів поведінки та впливає на їх подальшу самоідентифікацію та життєві прагнення. В теперішніх обставинах, коли жінки прагнуть самореалізуватися не тільки в сім'ї, але й у кар'єрі, ці стереотипи породжують додаткове напруження та стають одним з джерел конфліктних відчуттів. Жінки, виховані згідно традиційних цінностей, частіше зустрічаються з більш вираженими рольовими конфліктами та демонструють меншу стресостійкість. Підсумовуючи, варто зазначити, що зіткнення між обов'язками у сім'ї та на роботі для молодих жінок – це багатогранне психологічне явище. Воно виникає через перетин суспільних вимог, гендерних кліше та особистого

прагнення до самоствердження. Щоб ефективно розв'язувати рольові конфлікти, необхідно зважати не тільки на власні психологічні резерви жінки, а й на зовнішню підтримку – з боку сім'ї, керівництва на роботі та всього суспільства.

Отже, теоретичні дослідження вказують на потребу в гнучкішому розподілі сімейних зобов'язань для послаблення рольових конфліктів. Важливо також розвивати державну підтримку жінок у професійній діяльності та сприяти переосмисленню традиційних уявлень про жіночі ролі в суспільстві. Відмова від застарілих стереотипів, що стосуються жінок, і забезпечення можливості ефективно поєднувати сімейні та професійні обов'язки, сприятиме покращенню психологічного стану та самореалізації жінок молодого віку.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТУ СІМЕЙНОЇ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ РОЛЕЙ У ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ

2.1. Організація та методика дослідження

Емпіричне дослідження конфлікту сімейної та професійної ролей жінок молодого віку ґрунтується на необхідності виявлення специфіки взаємодії між основними соціальними ролями, які визначають життєдіяльність сучасної жінки в умовах суспільних трансформацій і воєнного стану. Проблематика гармонізації родинних і трудових обов'язків набуває особливого значення в період соціальної напруги, економічної нестабільності та зростання психологічного навантаження, що зумовлено новими умовами праці, зміною структури сімейних відносин і підвищенням вимог до жінки як до фахівчині та матері одночасно. Тому емпіричний аналіз покликаний не лише визначити ступінь конфлікту між цими двома сферами життя, а й виявити психологічні чинники, які посилюють або, навпаки, знижують його інтенсивність.

Організація дослідження передбачала дотримання всіх етичних норм і наукових стандартів психодіагностичного процесу. Добір учасниць здійснювався з урахуванням основних соціально-демографічних характеристик, що дозволило сформувати репрезентативну вибірку. Об'єктом вивчення стали жінки молодого віку, тобто особи у віці від 22 до 35 років, які одночасно реалізують себе у двох провідних життєвих ролях – сімейній (дружини, матері) та професійній (працівниці, керівниці). Зазначений віковий інтервал було обрано через те, що саме період від 22 до 35 років є найбільш інтенсивним у професійному становленні, а також збігається з активною фазою створення сім'ї та народження дітей, що зумовлює високу ймовірність виникнення рольового конфлікту.

До участі у дослідженні було залучено 60 жінок, які були поділені на дві рівні групи: 30 заміжніх жінок, що мають дітей, і 30 заміжніх жінок без дітей.

Поділ дозволив здійснити порівняльний аналіз та простежити, як наявність дітей впливає на глибину рольового конфлікту, рівень стресу та емоційного вигорання. У вибірку входили представниці різних сфер діяльності – викладачки, менеджерки, лікарки, юристки, IT-фахівчині, що забезпечило різноманітність досвіду та збільшило достовірність узагальнених висновків.

Дослідження проводилося у місті Миколаєві протягом лютого–жовтня 2025 року. Поєднання очної та онлайн-форми участі дало змогу охопити ширше коло респонденток, водночас дотримуючись принципів добровільності, конфіденційності та анонімності. Учасниці заповнювали анкету соціально-демографічних характеристик та проходили стандартизовані психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення інтенсивності рольового конфлікту, рівня стресу та емоційного вигорання.

Для досягнення мети дослідження були обрані валідні психодіагностичні методики:

1. Методика «Шкала оцінки рольового конфлікту» (за Дж. Грінгаусом і С. Біверс) є широко визнаним інструментом для вимірювання рівня конфлікту між професійною та сімейною ролями особистості. У нашому дослідженні її застосовано для кількісного визначення того, в якій мірі реалізація робочих обов'язків заважає виконанню сімейних функцій і навпаки. Методика складається зі самооцінних тверджень, де респондентки оцінюють ступінь згоди з кожним твердженням за шкалою Лайкерта (наприклад, від 1 – «зовсім не згодна» до 5 – «повністю згодна»). Типові адаптації цієї шкали включають два напрями конфлікту: work → family (коли робота втручається в сім'ю) та family → work (коли сімейні обов'язки впливають на виконання професійних задач).

У класичній версії шкала складалася з десяти пунктів – п'ять питань стосувалися впливу роботи на сім'ю, п'ять – сім'ї на роботу. Однак у деяких коротких версіях (наприклад, ISSP) використовується всього 4 пункти: два для напрямку work → family і два для family → work. Варіант із 4 пунктами часто застосовується в соціологічних опитуваннях через компактність і простоту обробки даних.

Інтерпретація отриманих значень за цією шкалою передбачає обчислення середнього балу для кожного напрямку конфлікту та/або загального середнього балу (сумісного індексу конфлікту). Вищий бал свідчить про більшу інтенсивність конфлікту між ролями. Аналіз значень у різних групах (наприклад, жінки з дітьми і без дітей) дає змогу порівняти рівень рольового конфлікту.

2. Методика вимірювання емоційного вигорання К. Масlach призначена для кількісного визначення ступеня професійного виснаження, яке формується під впливом тривалих психоемоційних навантажень і хронічного стресу у сфері праці. Опитувальник К. Масlach і С. Джексон побудовано на уявленні про вигорання як багатовимірний феномен, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень. У класичному варіанті інструмент містить двадцять два твердження, які відображають три основні аспекти професійного функціонування людини. Респондент оцінює, наскільки часто він відчуває описані стани, використовуючи семибальну шкалу від «ніколи» до «щодня».

Питання, пов'язані з емоційним виснаженням, характеризують зниження енергії, втому, байдужість до роботи, відчуття емоційної спустошеності після спілкування з людьми. Пункти, що описують деперсоналізацію, відображають схильність сприймати колег або клієнтів відсторонено, з цинізмом або роздратуванням. Розділ, присвячений редукції особистих досягнень, спрямований на виявлення суб'єктивного зниження власної професійної компетентності, сумнівів у цінності виконуваної праці та почуття незадоволеності результатами діяльності. У процесі підрахунку отримують три окремі показники, які інтерпретують незалежно один від одного, що дає змогу встановити вираженість окремих компонентів синдрому вигорання.

Високі результати за шкалами емоційного виснаження і деперсоналізації свідчать про наявність вираженого психоемоційного виснаження та відчуження, тоді як низькі показники за шкалою особистих досягнень відображають зниження професійної самооцінки. Для інтерпретації отриманих балів використовують середні нормативні значення, що дозволяє визначити рівень

вигорання як низький, середній або високий. Поєднання високого виснаження, високої деперсоналізації та низьких досягнень вказує на сформований синдром професійного вигорання, тоді як протилежний профіль свідчить про психологічну стійкість та залученість у діяльність.

3. Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) є одним із найвідоміших стандартизованих психодіагностичних інструментів, розроблених для оцінювання індивідуального рівня суб'єктивного відчуття стресу. Автори методики – Шелдон Коен, Том Камарк та Робін Мермельштейн – створили її у 1983 році як універсальний опитувальник, що відображає не об'єктивну кількість стресових подій, а суб'єктивне сприйняття людиною складності, неконтрольованості та непередбачуваності життєвих ситуацій. PSS-10 вимірює загальне відчуття напруженості й дозволяє визначити, наскільки людина схильна сприймати повсякденні події як перевантажуючі та такі, що виходять за межі її можливостей самоконтролю.

У десятипунктовій версії шкали респондент оцінює, як часто протягом останнього місяця він переживав певні стани чи думки. До прикладу: «Як часто протягом останнього місяця Ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?» або «Як часто Ви відчували, що труднощі накопичуються настільки, що Ви не можете їх подолати?». Відповіді подаються за п'ятибальною шкалою: 0 – ніколи, 1 – майже ніколи, 2 – іноді, 3 – доволі часто, 4 – дуже часто. Половина пунктів сформульована у позитивному напрямі, тому при підрахунку результатів відповіді на пункти 4, 5, 7 і 8 інвертуються. Після цього всі оцінки підсумовуються, утворюючи загальний показник сприйнятого стресу, який може коливатися в межах від 0 до 40 балів.

Інтерпретація отриманих результатів здійснюється за орієнтовними рівнями: від 0 до 13 балів – низький рівень сприйнятого стресу, від 14 до 26 – середній, від 27 до 40 – високий. Високі значення свідчать про сильне відчуття перевантаження, втрати контролю над ситуацією та суб'єктивного виснаження. Низькі показники відображають стабільність, емоційну врівноваженість і здатність особи ефективно справлятися з життєвими труднощами.

Шкала PSS-10 є короткою, простою для заповнення і придатною для використання як у наукових дослідженнях, так і в клінічній та консультативній практиці. У вітчизняній психології вона застосовується для виявлення індивідуальних відмінностей у стресовій реактивності, аналізу впливу професійних та сімейних факторів на психоемоційний стан, оцінки ефективності психокорекційних і профілактичних програм.

4. Методика діагностики психологічних меж особистості, створена Т. С. Леві, належить до сучасних інструментів, спрямованих на дослідження структури та функціонування внутрішнього простору людини. Теоретичною основою методики є уявлення про психологічні межі як систему уявлень, правил і внутрішніх обмежень, що регулюють ступінь відкритості особистості зовнішньому світові, дозволяють підтримувати баланс між власними потребами, соціальними вимогами й емоційними впливами інших людей. Психологічні межі визначають рівень особистісної автономії, здатність захищати свій внутрішній світ і водночас залишатися емоційно доступною у взаєминах.

Опитувальник Т. С. Леві складається з 60 тверджень, які описують різні аспекти психологічної дистанції, самоконтролю, комунікативної відкритості, емоційного самозахисту та інтегрованості особистісного простору. Респондент оцінює ступінь згоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою, де 1 відповідає повній незгоді, а 5 – повній згоді. Запитання побудовані так, щоб виявити, наскільки людина усвідомлює власні межі, чи схильна їх зберігати, порушувати або надмірно зміцнювати. Високі показники за певними шкалами свідчать про гнучкість і цілісність психологічного простору, тоді як низькі – про схильність до розмитості меж, емоційної залежності чи навпаки – надмірної ізоляваності.

Структура методики передбачає кілька основних показників, що характеризують різні рівні функціонування меж: зовнішні (пов'язані з комунікацією і соціальною взаємодією), внутрішні (що забезпечують внутрішню стабільність і саморегуляцію) та ціннісно-сміслові (які визначають узгодженість особистісних позицій). Аналіз профілю за шкалами дозволяє виявити, чи є межі

надто жорсткими, гнучкими або недостатньо сформованими. Порухення меж може проявлятися у вигляді психологічної симбіотичності, емоційного злиття, труднощів у відстоюванні власних рішень або навпаки – у формі емоційної закритості й уникнення близькості.

Результати тестування інтерпретуються з урахуванням співвідношення середніх балів за кожною шкалою. Оптимальний рівень сформованості меж характеризується внутрішньою цілісністю, відчуттям безпеки та здатністю до конструктивної взаємодії без втрати власної ідентичності. Профіль із переважанням низьких значень вказує на слабку автономію, підвищену вразливість до маніпуляцій, емоційну залежність від соціального оточення. Надмірно високі показники можуть свідчити про схильність до ізоляції, психологічну закритість і труднощі в побудові довірчих стосунків.

Для зручності сприйняття й систематизації інформації всі використані психодіагностичні інструменти подано узагальнено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Психодіагностичний інструментарій дослідження

№	Назва методики	Автор	Мета
1	Шкала оцінки рольового конфлікту	Дж. Грінгаус, С. Біверс	Визначення інтенсивності конфлікту між сімейною та професійною роллю [4, с. 77]
2	Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)	Ш. Коен, Т. Камарк та Р. Мермельштейн	Визначення загального рівня психоемоційної напруги [11, с. 59]

Продовження таблиці 2.1

№	Назва методики	Автор	Мета
3	Методика вимірювання емоційного вигорання	К. Маслач	Оцінка вигорання за трьома шкалами: емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція

			особистих досягнень [13, с. 140]
4	Методика діагностики психологічних меж особистості	Т. С. Леві	Вивчення особистісних кордонів у контексті сімейних, професійних, міжособистісних і кризових ситуацій

Організація емпіричного дослідження передбачала послідовне проходження трьох основних етапів, що забезпечили системність, валідність і достовірність отриманих результатів.

Підготовчий етап був спрямований на розроблення загальної програми дослідження, уточнення його мети, завдань і гіпотез, а також добір інструментарію, здатного комплексно відобразити досліджуваний феномен конфлікту сімейної та професійної ролей у жінок молодого віку. На підготовчому етапі було сформовано вибірку учасниць – жінок віком від 22 до 35 років, які поєднують професійну діяльність із сімейними обов’язками. Крім того, підготовлено анкету для збору соціально-демографічних даних, що містила запитання про вік, сімейний стан, наявність дітей, освіту, сферу професійної зайнятості, тривалість роботи на поточному місці та характер зайнятості. Ретельна підготовка забезпечила репрезентативність вибірки та достовірність подальших висновків.

Діагностичний етап охоплював безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження з використанням комплексу валідних методик: шкали оцінки рольового конфлікту Дж. Грінгауса і С. Біверс, шкали сприйнятого стресу (PSS-10), методики вимірювання емоційного вигорання К. Масlach і тесту діагностики психологічних меж особистості Т. С. Леві. Опитування проводилося індивідуально, у змішаному форматі – очно та онлайн – із забезпеченням конфіденційності та добровільної участі респонденток. Середня тривалість тестування становила 40–50 хвилин, що дало змогу зберегти концентрацію уваги учасниць і уникнути впливу втоми на результати. На цьому етапі було також

зафіксовано якісні спостереження щодо реакцій і коментарів респонденток, які допомогли глибше інтерпретувати отримані кількісні дані.

Аналітичний етап передбачав обробку емпіричного матеріалу з використанням методів математико-статистичного аналізу, зокрема обчислення середніх значень, відсоткових розподілів і коефіцієнтів кореляції для визначення взаємозв'язків між показниками різних методик. Отримані результати було систематизовано у таблицях і графіках, що дозволило побудувати узагальнену картину проявів рольового конфлікту серед жінок різних груп (з дітьми та без дітей), простежити вплив рівня стресу, емоційного вигорання та сформованості психологічних меж на гармонійність поєднання професійної та сімейної сфер. Аналітична обробка завершилася формулюванням висновків і підготовкою основи для розроблення психокорекційної програми, представленої в третьому розділі дослідження.

Вікові особливості вибірки подано у таблиці 2.2:

Таблиця 2.2

Віковий розподіл учасниць дослідження

Вік: 22–27 років	28	46,7 %
Вік: 28–35 років	32	53,3 %

Як видно з наведених даних, у дослідженні взяли участь жінки молодого віку від 22 до 35 років, серед яких 46,7 % становлять учасниці вікової категорії 22–27 років, а 53,3 % – жінки віком від 28 до 35 років. Віковий діапазон дозволяє охопити період активного професійного становлення, сімейної стабілізації та посилення відповідальності у двох провідних сферах життя – сімейній і професійній. Молодші учасниці переважно перебувають у стадії пошуку рівноваги між особистими прагненнями та соціальними вимогами, тоді як старша група демонструє більш усталені моделі поєднання ролей, що створює підґрунтя для порівняльного аналізу різних стратегій адаптації до рольового навантаження.

Особливості вибірки за критерієм перебування у шлюбі репрезентовано у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл учасниць за сімейним станом і наявністю дітей

Заміжні з дітьми	30	50 %
Заміжні без дітей	30	50 %

Отримані результати свідчать, що до вибірки увійшли виключно заміжні жінки, серед яких половина має дітей, а інша половина – поки що бездітні. Паритет дозволяє більш чітко простежити вплив батьківства на прояви рольового конфлікту, рівень стресу та емоційного вигорання. У жінок, які мають дітей, більшою мірою виражений дефіцит часу, а відповідно, ймовірнішим є емоційне перевантаження. Водночас учасниці без дітей демонструють вищу професійну мобільність, однак не завжди мають розвинені стратегії психологічного відновлення, що іноді також зумовлює високий рівень напруги.

Дані щодо тривалості та інтенсивності професійного навантаження відображено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Розподіл учасниць за режимом зайнятості

Працює повний день	48	80 %
Працює неповний день	12	20 %

Як показують результати, 80 % опитаних жінок мають повну зайнятість, що передбачає високий рівень навантаження, обмеженість часу для відпочинку та сімейного життя, а також підвищену вразливість до стресових факторів. Лише 20 % учасниць працюють неповний день, що створює для них більшу гнучкість у поєднанні ролей і зниження рівня рольового конфлікту. Варто зазначити, що до дослідження не залучалися жінки, які тимчасово не працюють, адже основним критерієм участі була наявність одночасної реалізації сімейної та професійної ролей.

Схема організації емпіричного дослідження конфлікту сімейної та професійної ролей жінок молодого віку з вище проаналізованими особливостями вибірки (таб.2.2-2.4), подана на рис.2.1:

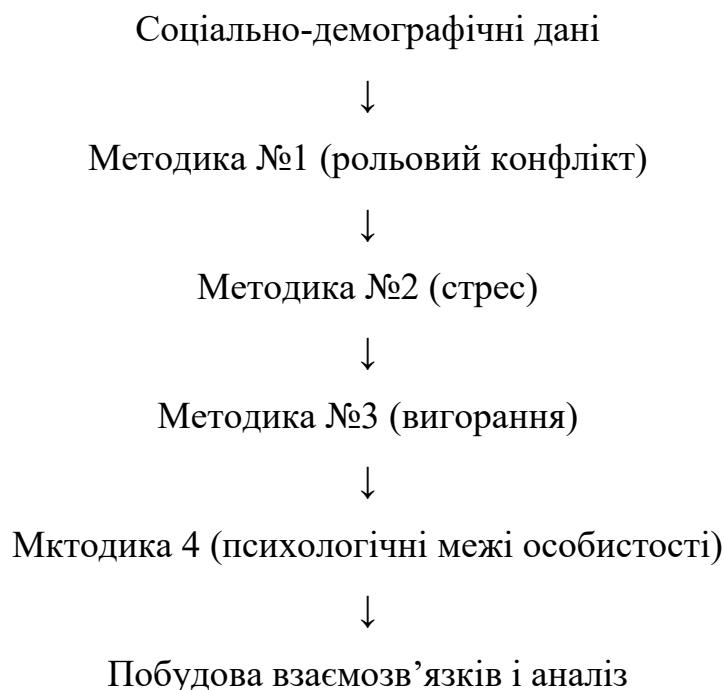


Рис. 2.1 Схема організації емпіричного дослідження конфлікту сімейної та професійної ролей жінок молодого віку.

На етапі збору даних було здійснено спостереження за поведінковими та емоційними реакціями респонденток. Зокрема, виявлено, що жінки з неповним робочим днем частіше повідомляли про відсутність хронічного стресу, тоді як молоді матері з двома дітьми демонстрували виражене емоційне виснаження. Учасниці з гнучким графіком праці частіше характеризувалися нижчим рівнем рольової фрустрації. Отримані спостереження підтверджують припущення про взаємозв'язок між часовими ресурсами, сімейним навантаженням та психологічними показниками гармонійності ролей.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Одним із центральних напрямів аналізу стала оцінка інтенсивності рольового конфлікту, що виникає у процесі поєднання сімейних і професійних обов'язків жінками молодого віку. Для цього використано методику «Шкала оцінки рольового конфлікту» Дж. Грінгауса і С. Біверс, яка дозволяє виявити рівень напруги між двома провідними сферами життєдіяльності – робочою та родинною. Результати дослідження, узагальнені в таблиці 2.5, відображають порівняльні показники середніх балів рольового конфлікту у двох групах респонденток – заміжніх жінок із дітьми та заміжніх жінок без дітей.

Таблиця 2.5

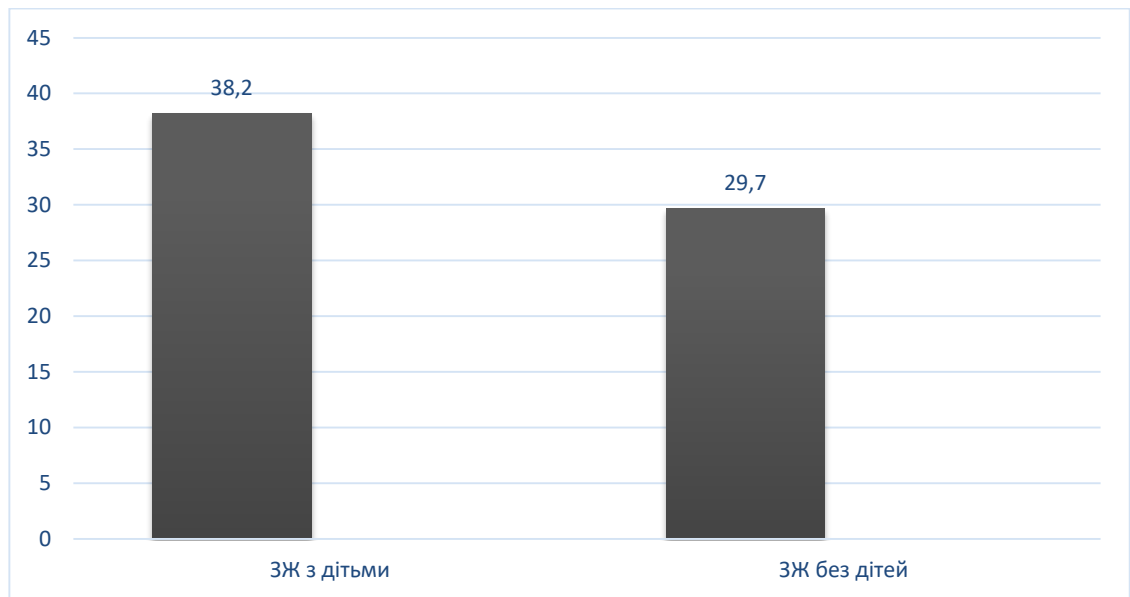
Рівень рольового конфлікту (за шкалою Грінгауса–Біверса)

Група	Середній бал	Оцінка рівня
Заміжні з дітьми	38,2	Високий
Заміжні без дітей	29,7	Середній

Як видно з таблиці 2.5, жінки, які мають дітей, продемонстрували вищий рівень конфлікту між сімейною та професійною роллю, що вказує на посилену рольову напругу, спричинену необхідністю поєднувати інтенсивну трудову діяльність із доглядом за дитиною. Учасниці цієї групи частіше повідомляли про дефіцит часу, емоційне виснаження, складність у розподілі уваги між родиною та роботою. Материнська роль створює додаткове навантаження, яке підсилює відчуття конфліктності між сферами життя.

У групі заміжніх жінок без дітей середній показник рольового конфлікту відповідає середньому рівню. Результат може вказувати на певний баланс між професійною та особистісною самореалізацією, коли обов'язки у родині не потребують надмірних часових чи емоційних витрат. Однак навіть у цій групі спостерігається помірна напруга, що пояснюється високими соціальними очікуваннями, прагненням до кар'єрного зростання і необхідністю підтримувати стабільність у подружніх стосунках.

Візуально рівень рольового конфлікту (за шкалою Грінгауса–Біверса) у групах працюючих жінок з дітьми та без дітей, подано на рис. 2.2:



2.2. Рівень рольового конфлікту (за шкалою Грінгауса–Біверса)

Загальний порівняльний аналіз дозволяє зробити висновок, що наявність дітей виступає вагомим чинником посилення рольового конфлікту. Отримані результати підтверджують тенденції, описані у сучасних психологічних дослідженнях, згідно з якими жінки, котрі одночасно реалізують себе як матері й фахівчині, частіше стикаються з емоційною втомою, відчуттям подвійного навантаження та зниженням рівня задоволеності життям.

Для вивчення рівня суб'єктивного відчуття напруженості та психологічної втоми було використано шкалу сприйнятого стресу (PSS-10), що дозволяє оцінити, наскільки повсякденні події сприймаються особистістю як перевантажувальні, неконтрольовані та емоційно виснажливі. Результати вивчення рівня стресу у груп жінок заміжніх з дітьми та заміжніх без дітей подано у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Рівень стресу за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10)

Група	Середній бал	Рівень стресу
-------	--------------	---------------

Заміжні з дітьми	28,5	Високий
Заміжні без дітей	21,3	Середній

Візуально ці результати дослідження рівня стресу репрезентовано на рисунку 2.3.

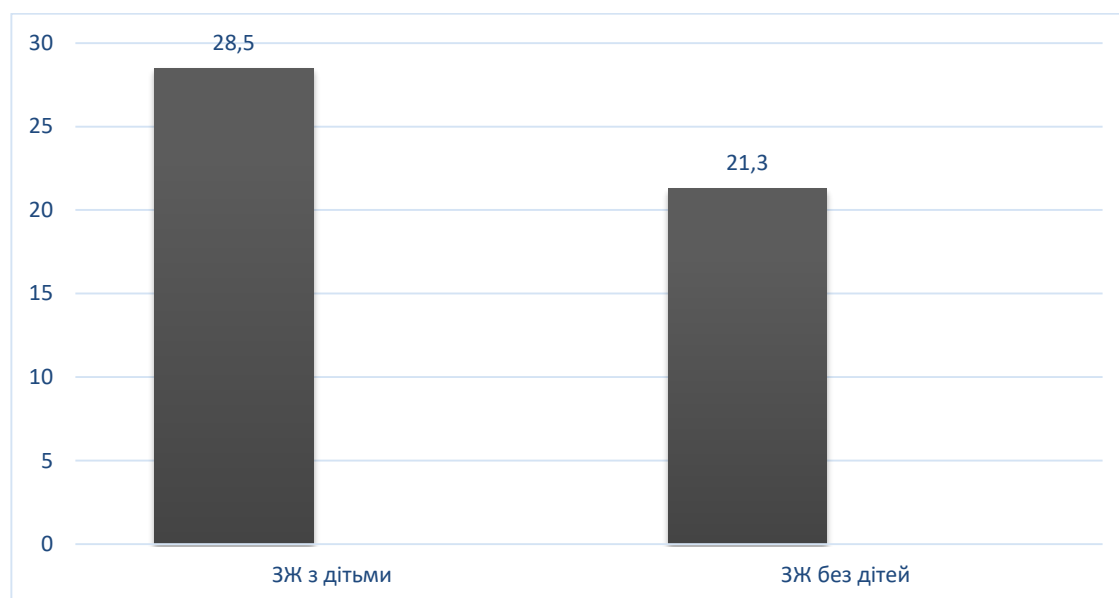


Рис.2.3. Рівень стресу за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) у груп жінок заміжніх з дітьми та заміжніх без дітей

Як видно з наведених даних, рівень сприйнятого стресу в групі заміжніх жінок із дітьми значно вищий, ніж у групі заміжніх бездітних. Високе значення середнього балу (28,5) свідчить про наявність постійного емоційного напруження, відчуття перевантаженості та обмеженого контролю над життєвими подіями. Стан характерний для жінок, які поєднують кілька важливих соціальних ролей і стикаються з подвійним навантаженням – професійним і сімейним. Постійна необхідність чергування між трудовими обов'язками та вихованням дітей формує хронічне почуття втоми, тривожності, а іноді й безпорадності у вирішенні щоденних завдань.

У жінок без дітей рівень стресу помірний (21,3 бала), що вказує на відносну емоційну стабільність і кращу здатність до контролю власного часу. Учасниці

цієї групи частіше демонструють адаптивні копінг-стратегії, більшу гнучкість у розподілі обов'язків і вищий рівень саморегуляції. Водночас навіть середній рівень стресу підтверджує наявність внутрішньої напруги, що може бути наслідком високої відповідальності, професійного перевантаження або невизначеності соціально-економічної ситуації.

Порівняльний аналіз результатів засвідчує, що наявність дітей істотно підвищує ризик хронічного стресу, оскільки жінка змушена функціонувати в умовах постійної багатозадачності. Високий рівень стресу супроводжується зниженням ресурсів емоційної регуляції, що своєю чергою може сприяти розвитку емоційного вигорання й посиленню рольового конфлікту. Отримані результати узгоджуються з попередніми дослідженнями, у яких підкреслюється, що жінки, котрі поєднують материнство з професійною діяльністю, частіше переживають стани перевтоми, фрустрації й внутрішньої напруги, що впливає на якість міжособистісних стосунків і психологічне самопочуття.

Для дослідження проявів емоційного виснаження, професійної дистанції та зниження почуття особистої ефективності було використано методику вимірювання емоційного вигорання К. Маслач (Maslach Burnout Inventory, MBI). Її застосування дало змогу виявити ступінь емоційного виснаження, рівень деперсоналізації у взаєминах із людьми та показник редукції особистих досягнень, що відображає самооцінку власної професійної компетентності. Результати дослідження, подані в таблиці 2.7, демонструють диференціацію показників емоційного вигорання між жінками, які мають дітей, і тими, хто не має батьківських обов'язків.

Таблиця 2.7

Результати емоційного вигорання (за методикою К.Маслач)

Група	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція досягнень

Заміжні з дітьми	33,1 (високий)	12,2 (середній)	39,1 (високий)
Заміжні без дітей	25,6 (середній)	6,4 (низький)	32,8 (середній)

Показник емоційного виснаження в жінок із дітьми становить 33,1 бала, що відповідає високому рівню. Подібне значення відображає значну втрату енергетичних ресурсів, зниження емоційного тону, часті скарги на втому, безсоння, труднощі з концентрацією уваги. У професійній сфері формується байдужість або емоційне перенасичення, що поступово переростає у внутрішню апатію. Накопичення таких симптомів знижує якість виконання обов'язків, порушує баланс між роботою і сім'єю, створює передумови для соматичних розладів.

Деперсоналізація в жінок із дітьми перебуває на середньому рівні (12,2 бала) і проявляється у відстороненості, іронічності чи цинічності у ставленні до колег або клієнтів, а іноді – до членів родини. Стан є наслідком хронічного психоемоційного перенапруження, що провокує захисну реакцію у вигляді емоційного дистанціювання. Для групи без дітей середній показник становить 6,4 бала, що говорить про збережену емоційну залученість у міжособистісні взаємини, високий рівень емпатії та мотивації.

Редукція особистих досягнень у групі жінок із дітьми досягла 39,1 бала, що відповідає високому рівню. Результат демонструє тенденцію до заниженої самооцінки професійних результатів, невпевненості у власних здібностях, відчуття неефективності та обмеженості можливостей. Формуються негативні судження про власну продуктивність, з'являється відчуття безпорадності й безвиході. Для бездітних учасниць середнє значення 32,8 бала відображає помірне зниження самооцінки, проте зберігається прагнення до професійного зростання та самореалізації.

Змістовний аналіз трьох компонентів синдрому емоційного вигорання дозволяє простежити закономірність: поєднання материнських і трудових функцій посилює емоційне навантаження, зумовлює втрату психологічної рівноваги й послаблення відчуття компетентності. Емоційне виснаження стає

відправною точкою деструктивних змін – за ним розвивається деперсоналізація, а згодом редукція досягнень.

Інтерпретація результатів згідно з моделлю К. Масlach і С. Джексон показує, що «професійне вигорання» формується як взаємозалежна система трьох компонентів: емоційного виснаження, деформації міжособистісних стосунків та зниження особистісних досягнень. Отримані числові показники відображають послідовний розвиток цього синдрому серед жінок, які поєднують кілька соціальних ролей у період воєнного часу, що потребує цілеспрямованої психокорекційної підтримки та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Візуально результати дослідження емоційного вигорання жінок, що працюють з дітьми та без дітей подано на рисунку 2.4.

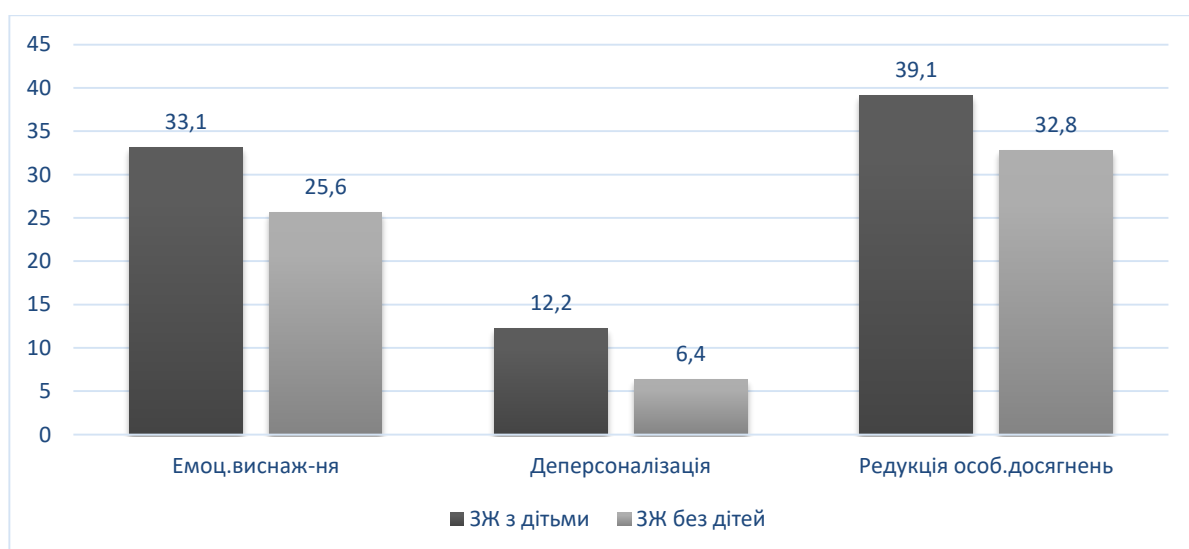


Рис. 2.4. Результати емоційного вигорання (за методикою К.Масlach) груп працюючих жінок без дітей та тих, що мають дітей

Виявлено, що емоційне виснаження є найбільш вираженим серед жінок із родиною та дітьми, що вказує на негативний вплив конфлікту ролей на психоемоційний стан.

Аналіз отриманих результатів за методикою діагностики психологічних меж особистості Т. С. Леві дає змогу простежити відмінності у сформованості невідпускної функції між жінками, які мають дітей, і тими, хто не має батьківських

обов'язків. Під невідпущною функцією розуміють здатність особистості захищати власний психологічний простір, протистояти надмірному зовнішньому впливу, зберігати автономію та внутрішню стабільність у ситуаціях тиску. В табл. 2.8 наведено отримані дані за рівнем сформованості невідпущної функції психологічної межі.

Таблиця 2.8

Рівні сформованості невідпущної функції згідно методики діагностики психологічних меж Т. С. Леві

Рівні сформованості невідпущної функції (шкала 1)	Діапазон значень стенов	Заміжні з дітьми		Заміжні без дітей	
		К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
низький рівень	I-IV	15	50,0	11	36,7
середній рівень	V-VI	10	33,3	6	20,0
високий рівень	VII-X	5	16,7	13	43,3

Як видно з таблиці 2.8, половина жінок із дітьми (50,0 %) має низький рівень сформованості невідпущної функції, що відображає схильність до надмірної відкритості, труднощі у встановленні меж із близькими, колегами або керівництвом. Жінки зазвичай сприймають на себе надмірну кількість зобов'язань, що призводить до емоційного виснаження та посилення рольового конфлікту. Їм властива підвищена чутливість до оцінки з боку інших, бажання задовольнити очікування оточення, що знижує здатність до психологічного самозахисту.

Середній рівень невідпущної функції виявлено у 33,3 % респонденток цієї групи, що говорить про часткове усвідомлення власних меж та прагнення до їх збереження, однак у ситуаціях напруження або критики вони часто поступаються особистими інтересами. Високий рівень має лише 16,7 % жінок із дітьми – це учасниці, які демонструють зрілі механізми самозахисту, здатні контролювати зовнішні впливи та регулювати особисті ресурси.

У групі заміжніх жінок без дітей спостерігається інша динаміка: 43,3 % мають високий рівень невпускної функції, що свідчить про сформоване відчуття психологічної автономії, уміння відстоювати власні межі, приймати рішення без надмірної залежності від думки оточення. Лише 36,7 % жінок цієї категорії виявили низький рівень, що значно менше, ніж серед жінок із дітьми. Різниця може бути зумовлена нижчим рівнем емоційного перевантаження та більшою свободою у розпорядженні власним часом.

Отримані результати дають змогу зробити висновок, що наявність дітей корелює зі зниженням здатності підтримувати чіткі психологічні межі. Постійна турбота про інших і включеність у родинну систему часто призводить до втрати відчуття власних потреб і обмежень. Жінки без дітей, навпаки, виявляють більшу психологічну незалежність, внутрішню стійкість і прагнення до збереження автономії.

Результати дослідження проникної функції психологічних меж, визначеної за методикою Т. С. Леві, дають змогу простежити рівень психологічної відкритості жінок до зовнішніх впливів. Проникна функція характеризує здатність підтримувати контакт із соціальним середовищем без втрати відчуття власного «Я», коли взаємодія не супроводжується розчиненням особистих меж, а відкрите сприйняття нової інформації поєднується з усвідомленим контролем внутрішнього простору. В табл. 2.9 наведено отримані дані за рівнем сформованості проникної функції психологічної межі.

Таблиця 2.9

Рівні сформованості проникної функції згідно методики діагностики психологічних меж Т. С. Леві

Рівні сформованості	Діапазон значень стенів	Заміжні з дітьми	Заміжні без дітей
---------------------	-------------------------	------------------	-------------------

проникної функції (шкала 2)		К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
низький рівень	I-IV	1	3,33	0	0
середній рівень	V-VI	21	70,0	30	100
високий рівень	VII-X	8	26,7	0	0

Як свідчать дані таблиці, серед жінок із дітьми переважає середній рівень сформованості проникної функції – 70 %. Показник характеризує збалансоване ставлення до оточення, коли людина здатна приймати нову інформацію, ділитися емоціями, співпереживати, але водночас утримує власні межі. Високий рівень виявлено у 26,7 % опитаних, що вказує на схильність до глибокої емоційної включеності, відкритості у спілкуванні та готовності встановлювати тісні зв'язки з іншими людьми. Проте за умов підвищеного навантаження подібна відкритість може провокувати підвищену вразливість, особливо в ситуаціях конфлікту або критики. Лише одна учасниця з дітьми (3,33 %) має низький рівень проникної функції, що може свідчити про емоційну обережність і прагнення до захисту від надмірної взаємодії.

У групі заміжніх жінок без дітей усі респондентки демонструють середній рівень проникності, що свідчить про стабільність внутрішньої структури меж, рівновагу між відкритістю і самозбереженням. Відсутність високих і низьких показників у цій групі може свідчити про більш раціональний розподіл емоційних ресурсів, орієнтацію на самоконтроль і професійну стабільність.

Порівняльний аналіз дає змогу зробити висновок, що материнство супроводжується підвищеною емоційною відкритістю, яка сприяє тіснішому емоційному зв'язку, але водночас знижує рівень психологічного захисту. Бездітні жінки демонструють більшу збалансованість у структурі меж, що допомагає уникати надмірної емоційної залученості.

Проведене дослідження за методикою Т. С. Леві також дало змогу встановити рівень сформованості збираючої (поглинаючої) функції психологічної межі, що визначає здатність особистості інтегрувати зовнішні

впливи, приймати інформацію з навколишнього середовища, не втрачаючи внутрішньої цілісності. Результати представлені в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

**Рівні сформованості поглинаючої функції згідно методики
діагностики психологічних меж Т. С. Леві**

Рівні сформованості поглинаючої функції (шкала 3)	Діапазон значень стенів	Заміжні з дітьми		Заміжні без дітей	
		К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
низький рівень	I-IV	14	46,7	7	23,3
середній рівень	V-VI	11	36,7	13	43,3
високий рівень	VII-X	5	16,7	10	33,3

У групі заміжніх жінок із дітьми домінує низький рівень поглинаючої функції (46,7 %), що вказує на ослаблену здатність контролювати інформаційні та емоційні потоки. Подібна тенденція зумовлює надмірне включення у зовнішні події, накопичення напруження й зростання психоемоційного виснаження. Сприйняття подразників без внутрішнього фільтра провокує емоційну нестійкість і підвищену вразливість у міжособистісних стосунках.

Середній рівень (36,7 %) відображає часткову гнучкість і вибірковість у реагуванні на зовнішні впливи. Учасниці з подібними показниками здатні зберігати емоційну рівновагу, однак у кризових ситуаціях потребують додаткових ресурсів саморегуляції. Високий рівень (16,7 %) засвідчує сформовану здатність до усвідомленого вибору інформації, відкритість до соціальної взаємодії без втрати внутрішнього центру. Респондентки зберігають баланс між чутливістю та самозахистом, що сприяє стабільності емоційного стану.

Серед заміжніх жінок без дітей спостерігається інша картина: більшість мають середній (43,3 %) і високий (33,3 %) рівні сформованості функції, тоді як низький показник притаманний лише 23,3 % респонденток. Подібна пропорція демонструє кращу здатність до емоційного контролю, усвідомленого вибору

контактів і збереження психічної рівноваги. Бездітні жінки загалом демонструють більшу автономність, внутрішню організованість і вибірковість у міжособистісній взаємодії.

Порівняльний аналіз виявляє закономірність: жінки, що мають дітей, частіше характеризуються зниженням вибірковості психологічних меж, що створює передумови для перевантаження й втрати енергетичного ресурсу. Натомість бездітні учасниці демонструють більш гнучку систему фільтрації зовнішніх впливів, що дозволяє ефективніше підтримувати емоційний баланс і відновлення після стресових подій.

Отримані результати засвідчують залежність структури психологічних меж від кількості соціальних ролей. Чим більша відповідальність і зовнішнє навантаження, тим вища ймовірність послаблення вибірковості, що зумовлює необхідність розвитку навичок емоційної гігієни, внутрішнього фокусування та свідомої саморегуляції.

Результати, подані в таблиці 2.11, демонструють рівень сформованості функції емоційного віддзеркалення психологічних меж, що визначає здатність особистості виражати власні внутрішні імпульси, емоції та почуття. Висока сформованість функції означає гармонійне поєднання емоційної відкритості та контролю, коли людина здатна проявляти власні переживання, не порушуючи внутрішньої рівноваги. Низький рівень, навпаки, пов'язаний із блокуванням емоцій, труднощами у вираженні почуттів, що часто призводить до емоційного застою та міжособистісних непорозумінь.

Таблиця 2.11

**Рівні сформованості функції емоційного віддзеркалення згідно
методики діагностики психологічних меж Т. С. Леві**

		Заміжні з дітьми	Заміжні без дітей
--	--	------------------	-------------------

Рівні сформованості функції емоційного віддзеркалення (шкала 4)	Діапазон значень стенів	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
низький рівень	I-IV	12	40,0	8	26,7
середній рівень	V-VI	14	46,7	12	40,0
високий рівень	VII-X	4	13,3	10	33,3

У групі заміжніх жінок із дітьми спостерігається переважання середнього рівня емоційного віддзеркалення (46,7 %). Більшість респонденток мають збалансовану здатність виражати емоції, не втрачаючи внутрішнього контролю. Вони демонструють відкритість у спілкуванні, але водночас здатні обмежувати інтенсивність емоційного прояву, зберігаючи психологічну рівновагу. Низький рівень, зафіксований у 40 % жінок із дітьми, вказує на схильність до стриманості, пригнічення почуттів або труднощі у вираженні внутрішніх переживань. Подібна тенденція може бути наслідком перевантаження емоційною відповідальністю, коли людина витрачає більшу частину ресурсу на підтримку інших, залишаючи власні почуття у тіні. Високий рівень (13,3 %) характеризує невелику частку респонденток, які відзначаються високою емоційною чутливістю та спонтанністю у прояві внутрішніх станів.

У групі заміжніх жінок без дітей структура показників виглядає інакше: більшість мають середній рівень (40 %), але помітно зростає частка високого рівня (33,3 %). Подібне співвідношення виявляє тенденцію до більш вільного емоційного самовираження, що пов'язане з меншою кількістю сімейних обмежень і вищим рівнем особистісної автономії. Низький рівень (26,7 %) демонструє меншу схильність до емоційного стримування, ніж у жінок із дітьми, що вказує на природніше переживання власних почуттів.

Порівняння двох груп показує чітку відмінність: жінки, які мають дітей, частіше зберігають емоційну стриманість, тоді як бездітні виявляють більшу спонтанність і вираженість почуттів. Подібна різниця пояснюється різними

стратегічними установками у сфері саморегуляції. Материнство вимагає підвищеного контролю над емоціями, а відсутність дітей створює простір для більшої свободи самовираження.

Отримані результати демонструють залежність рівня емоційного віддзеркалення від життєвого навантаження та кількості соціальних ролей. Підвищення відповідальності у родинній сфері зумовлює тенденцію до внутрішнього утримання емоцій, тоді як більша свобода вибору сприяє розкриттю почуттів і формує гармонійний баланс між вираженням і контролем внутрішніх імпульсів.

Результати, відображені у таблиці 2.12, ілюструють рівень сформованості стримуючої функції психологічних меж у жінок молодого віку.

Таблиця 2.12

Рівні сформованості стримуючої функції згідно методики діагностики психологічних меж Т. С. Леві

Рівні сформованості стримуючої функції (шкала 5)	Діапазон значень стенів	Заміжні з дітьми		Заміжні без дітей	
		К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
низький рівень	I-IV	7	23,3	9	30,0
середній рівень	V-VI	17	56,7	10	33,3
високий рівень	VII-X	6	20,0	11	36,7

У групі заміжніх жінок із дітьми найбільш чисельною виявилася категорія з середнім рівнем сформованості (56,7 %). Результат демонструє помірну здатність до саморегуляції, коли жінка може обмежувати прояви емоцій або дій, не пригнічуючи при цьому власні почуття. Діагностований рівень відображає адаптивність до соціальних вимог і збалансованість між активністю та обережністю у взаємодії.

Високий рівень сформованості (20,0 %) характерний для частини респонденток, які володіють розвиненими механізмами контролю поведінки, здатні усвідомлено управляти імпульсами, зберігаючи внутрішній спокій навіть

у стресових умовах. Їм притаманне конструктивне реагування на зовнішні подразники, що допомагає підтримувати емоційну стабільність. Натомість низький рівень (23,3 %) спостерігається у тих, хто має труднощі з утриманням внутрішньої напруги та частіше демонструє емоційну вибуховість або імпульсивні реакції, що негативно впливають на гармонію між родинною та професійною сферами.

Серед заміжніх жінок без дітей розподіл рівнів інший: високий рівень (36,7 %) трапляється частіше, ніж у жінок із дітьми, а середній (33,3 %) і низький (30,0 %) розподіляються майже рівномірно. Пропорція демонструє більшу внутрішню свободу та готовність до гнучкого регулювання емоційних станів. Бездітні респондентки частіше зберігають самовладання у стресових ситуаціях і виявляють упевненість у власних діях, що може пояснюватися меншим сімейним навантаженням і більшою концентрацією на професійній самореалізації.

Порівняльний аналіз двох груп показує, що наявність дітей підвищує потребу в самоконтролі, але водночас виснажує енергетичні ресурси, що знижує ефективність внутрішнього стримування. Бездітні жінки демонструють стійкіші психоемоційні механізми та здатність адекватно дозувати емоційні прояви відповідно до ситуації.

Отримані дані доводять, що стримуюча функція психологічних меж тісно пов'язана з рівнем навантаження у сімейній і професійній сферах. Чим вища щоденна напруга та кількість зовнішніх зобов'язань, тим більша ймовірність порушення регуляції внутрішньої енергії. Розвиток навичок усвідомленої релаксації, тайм-менеджменту та емоційного самоконтролю сприяє зміцненню психологічних меж і гармонізації поведінкових реакцій у жінок молодого віку.

Результати, подані у таблиці 2.13, демонструють рівень сформованості спокійно-нейтральної функції психологічних меж, яка характеризує здатність особистості зберігати внутрішній баланс, не втрачаючи рівноваги у взаємодії з навколишнім світом. Дана функція пов'язана з умінням залишатися врівноваженою, не реагувати надмірно емоційно на зовнішні стимули та

підтримувати стабільний психічний стан навіть за умов стресу чи перевантаження.

Таблиця 2.13

**Рівні сформованості спокійно-нейтральної функції згідно методики
діагностики психологічних меж Т. С. Леві**

Рівні сформованості спокійно-нейтральної функції (шкала 6)	Діапазон значень стенів	Заміжні з дітьми		Заміжні без дітей	
		К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
низький рівень	I-IV	15	50,0	12	40,0
середній рівень	V-VI	13	43,3	15	50,0
високий рівень	VII-X	2	6,7	3	10,0

У групі заміжніх жінок із дітьми переважає низький рівень спокійно-нейтральної функції (50 %). Подібний результат демонструє, що значна частина респонденток перебуває у стані постійного емоційного напруження, що ускладнює підтримання стабільного внутрішнього фону. Надмірна включеність у сімейно-професійну взаємодію посилює чутливість до зовнішніх факторів і знижує здатність зберігати спокій у конфліктних ситуаціях. Високий рівень емоційної реактивності ускладнює контроль поведінки, що часто призводить до перевтоми та дратівливості.

Середній рівень спостерігається у 43,3 % жінок із дітьми. Показник демонструє тенденцію до поступового формування внутрішньої врівноваженості, проте емоційна стабільність залишається ситуативною та залежною від обставин. Високий рівень, який мають лише 6,7 % опитаних, вказує на сформовану здатність зберігати спокій, контролювати емоції та адекватно реагувати на виклики без втрати внутрішнього комфорту.

У групі заміжніх жінок без дітей спостерігається дещо інша структура показників: більшість мають середній рівень (50 %), що демонструє помірну врівноваженість та адаптивність до змін. Низький рівень становить 40 %, що вказує на схильність до підвищеної емоційної чутливості, але водночас нижчий,

ніж у жінок із дітьми. Високий рівень (10 %) демонструє невелику, проте стійку частку респонденток, здатних зберігати внутрішню гармонію навіть за інтенсивних зовнішніх впливів.

Порівняння обох груп виявляє закономірність: материнські обов'язки підвищують емоційне навантаження, що ускладнює підтримання спокійно-нейтрального стану. Бездітні жінки демонструють більш стабільну емоційну реакцію, що пов'язано з меншим рівнем хронічного стресу й більшою можливістю відновлення психологічних ресурсів.

Отримані результати підтверджують взаємозв'язок між рівнем сформованості спокійно-нейтральної функції та емоційним самопочуттям. Високі показники відображають гармонійне поєднання внутрішньої зібраності, стійкості й самоконтролю, тоді як низькі свідчать про потребу у відновленні психоемоційного ресурсу, розвитку навичок релаксації та практик емоційної саморегуляції. Формування здатності до спокійного реагування стає ключовою умовою профілактики рольового конфлікту й підтримання психологічної стійкості у жінок молодого віку.

У ході статистичного аналізу для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними – рівнем рольового конфлікту, сприйнятого стресу, емоційного вигорання та характеристиками психологічних меж за методикою Т. С. Леві – застосовано ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ). Обраний метод дозволив оцінити напрямок і силу асоціацій між показниками без припущення про нормальний розподіл, що є релевантним для психологічних вимірів, отриманих у порядковій шкалі.

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність виразної системи взаємозалежностей між усіма показниками. Найвищий коефіцієнт виявлено між рольовим конфліктом і рівнем сприйнятого стресу ($\rho = 0,74$, $p < 0,01$), що підтверджує тісний позитивний зв'язок між інтенсивністю суперечностей у поєднанні сімейних та професійних обов'язків і відчуттям перевантаження. Жінки, які мають високий рівень рольового конфлікту, частіше демонструють

підвищену напруженість, дратівливість, труднощі з концентрацією уваги та відчуття нестачі контролю над власним життям.

Між стресом і емоційним вигоранням простежується також сильний позитивний зв'язок ($\rho = 0,71, p < 0,01$), що відображає послідовний розвиток емоційного виснаження під впливом хронічної напруги. Учасниці, які мають високі показники стресу, характеризуються підвищеним рівнем деперсоналізації та редукції особистих досягнень, що свідчить про поступове виснаження емоційних і мотиваційних ресурсів. Виявлено й прямий кореляційний зв'язок між рольовим конфліктом та емоційним вигоранням ($\rho = 0,68, p < 0,01$), що демонструє взаємозалежність між конфліктом соціальних ролей і зниженням професійної ефективності.

Аналіз зв'язків між психологічними межами та іншими змінними виявив переважно негативні кореляції, що підтверджує їхню роль у регуляції психоемоційного стану. Показник непускної функції має негативний зв'язок із рівнем стресу ($\rho = -0,52, p < 0,01$) і рольовим конфліктом ($\rho = -0,49, p < 0,01$). Чим більш сформована здатність особистості обмежувати зовнішні впливи, тим нижчим є рівень емоційного напруження і тим стійкіше зберігається внутрішня рівновага.

Проникна функція показала слабший, але статистично значущий зворотний зв'язок зі стресом ($\rho = -0,41, p < 0,05$) та емоційним вигоранням ($\rho = -0,44, p < 0,05$). Збалансована відкритість до оточення без втрати контролю над власними емоціями допомагає зменшувати ризики хронічного виснаження. У жінок із дітьми, де проникність підвищена, а здатність до фільтрації емоцій слабша, спостерігається вищий рівень перевантаження.

Виразна зворотна кореляція зафіксована між поглинаючою функцією та показниками вигорання ($\rho = -0,61, p < 0,01$), що демонструє залежність між умінням інтегрувати зовнішній досвід без втрати цілісності й емоційною стабільністю. Коли межі порушуються і людина надмірно вбирає енергію довкілля, зростає ризик втрати емоційного контролю.

Емоційне віддзеркалення, яке характеризує здатність до вираження внутрішніх переживань, також має помірну негативну кореляцію зі стресом ($\rho = -0,45$, $p < 0,01$) і вигоранням ($\rho = -0,47$, $p < 0,01$). Це означає, що жінки, які дозволяють собі емоційне самовираження, легше відновлюють психічну рівновагу й не накопичують напруження.

Стримуюча функція демонструє позитивний, але слабкий зв'язок з емоційним виснаженням ($\rho = 0,33$, $p < 0,05$), що може свідчити про подвійний ефект: помірне стриманість допомагає контролювати реакції, проте надмірна саморегуляція може підсилювати внутрішнє напруження.

Спокійно-нейтральна функція має найсильніші негативні кореляції зі стресом ($\rho = -0,58$, $p < 0,01$) та рольовим конфліктом ($\rho = -0,54$, $p < 0,01$). Показник виявився ключовим регулятором внутрішнього балансу, адже здатність зберігати спокій у напружених ситуаціях істотно знижує ймовірність розвитку вигорання.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують цілісну модель психологічних взаємозв'язків: рольовий конфлікт виступає вихідним чинником, що підвищує рівень стресу; стрес, у свою чергу, посилює емоційне вигорання; ослаблення психологічних меж підсилює вплив зовнішніх стресорів і прискорює виснаження. Водночас зрілі межі виконують буферну функцію, знижуючи силу впливу конфліктогенних факторів.

Побудована система взаємозв'язків засвідчує, що жінки з чітко структурованими межами краще адаптуються до багаторольових навантажень, демонструють нижчі показники стресу й вигорання та вищий рівень професійної задоволеності. Для жінок із дітьми характерна більша вразливість унаслідок ослаблення невпускної й поглинаючої функцій, що потребує психокорекційної роботи, спрямованої на відновлення меж і розвиток навичок саморегуляції.

Отримані результати можна представити узагальнено у вигляді текстової схеми:

Рольовий конфлікт → Підвищення стресу → Емоційне вигорання → Ослаблення психологічних меж → Зниження здатності до саморегуляції → Порушення емоційної стабільності.

У зворотному напрямі діє механізм психологічного відновлення: зміцнення меж → підвищення стійкості до стресу → зниження проявів вигорання → зменшення інтенсивності рольового конфлікту.

Підсумовуючи результати кореляційного аналізу, можна стверджувати, що між усіма досліджуваними показниками існують статистично значущі взаємозв'язки, які утворюють цілісну систему. Підвищення інтенсивності рольового конфлікту супроводжується зростанням рівня сприйнятого стресу та емоційного вигорання, що відображає поступовий розвиток емоційного виснаження під впливом хронічного напруження. У свою чергу, стрес виступає проміжною ланкою між конфліктом ролей і зниженням професійної ефективності. Негативні кореляції між усіма функціями психологічних меж і рівнями стресу, конфлікту та вигорання засвідчують захисну роль зрілих меж у підтриманні емоційної рівноваги та психічної стійкості. Отже, сильні психологічні межі послаблюють деструктивний вплив стресогенних чинників, знижують ризик професійного виснаження і сприяють гармонійному поєднанню сімейної та професійної ролей у жінок молодого віку.

Висновок до другого розділу

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна зробити висновок, що рольовий конфлікт між сімейною та професійною сферами виступає одним із ключових чинників емоційного напруження жінок молодого віку в умовах воєнного часу. Встановлено, що найвищий рівень рольового конфлікту, стресу й емоційного виснаження спостерігається у групі заміжніх жінок із дітьми, тоді як бездітні демонструють помірні значення за цими показниками. Отримані результати підтверджують послідовність психологічних процесів: рольовий конфлікт формує стан хронічного стресу, який з часом трансформується в емоційне вигорання. Кореляційний аналіз за Спірменом показав сильні позитивні зв'язки між усіма трьома явищами (r від 0,68 до 0,74, $p < 0,01$), що доводить їхню взаємозалежність, а також негативні кореляції з

функціями психологічних меж (r від $-0,41$ до $-0,61$), які виконують захисну роль, пом'якшуючи наслідки рольового напруження. Порушення меж супроводжується підвищенням вразливості до стресу, втратою емоційної стабільності та зниженням здатності до саморегуляції. Таким чином, у структурі рольового конфлікту жінок молодого віку психологічні межі виступають посереднім механізмом, що визначає, наскільки конструктивно особистість реагує на суперечності між сімейною та професійною ролями. Отримані дані створюють емпіричне підґрунтя для розроблення психокорекційних програм, спрямованих на розвиток навичок емоційного самоконтролю, зміцнення психологічних меж і профілактику вигорання у жінок, які поєднують кілька соціальних ролей.

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ЩОДО ПОДОЛАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТУ СІМЕЙНОЇ Й ПРОФЕСІЙНОЇ РОЛЕЙ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

3.1. Теоретико-методичне обґрунтування психокорекційної програми з гармонізації сімейної та професійної ролей жінок молодого віку в умовах воєнного часу

У реаліях воєнного часу молоді жінки, які одночасно будують професійну кар'єру та виховують дітей, стикаються з особливо гострим конфліктом між сімейною і трудовою сферами свого життя. Постійний стрес, спричинений воєнними подіями, додається до повсякденних викликів, пов'язаних з батьківством та роботою. Пошкоджена інфраструктура, перебої з електропостачанням і зв'язком, вимушені перерви в роботі дитячих садків і шкіл – усі перелічені фактори створюють додаткове навантаження на жінок, які змушені поєднувати роль дбайливої матері та відповідального працівника в умовах підвищеної небезпеки та невизначеності.

Актуальність проблеми гармонізації сімейної та професійної ролей зросла в умовах війни, адже багато чоловіків призвані до лав військових, тож обов'язки з догляду за дітьми та забезпечення побуту лягають переважно на плечі жінок. Молоді матері опиняються у ситуації, коли необхідно працювати віддалено або в умовах неповного дня, паралельно забезпечуючи безпеку і виховання дітей під час повітряних тривог та інших надзвичайних ситуацій. Подвійний тягар відповідальності призводить до виснаження ресурсів жінки, збільшення рівня тривожності та перевантаження, що негативно впливає на її психічне здоров'я та ефективність як у сімейній, так і в професійній сферах.

Наше емпіричне дослідження підтвердило, що наявність дитини значно підвищує ризик виникнення рольового конфлікту та його негативних наслідків для психоемоційного стану жінки. Зокрема, виявлено, що одружені жінки з дітьми мають високий рівень конфлікту між сімейною та професійною ролями (у середньому 38,2 бала за результатами опитувальників) та відчують інтенсивний стрес (28,5 бала), тоді як у жінок без дітей відповідні показники значно нижчі (відповідно 29,7 бала – середній рівень конфлікту ролей, 21,3 бала – середній рівень стресу). Також у матерів спостерігаються вищі показники

емоційного вигорання, зумовленого хронічною втомою та напруженням. Отримані дані засвідчують, що найбільш вразливою до рольового конфлікту є категорія молодих жінок, котрі мають дітей та працюють повний день. Рольовий конфлікт жінки-матері та жінки-працівниці призводить до постійного психічного напруження, яке з часом переходить у стан стресу, а у разі відсутності допомоги – до професійного вигорання.

Таким чином, існує нагальна потреба у спеціалізованій психокорекційній програмі, спрямованій на подолання та профілактику конфлікту між сімейною та професійною ролями у молодих жінок. Розроблена програма орієнтована насамперед на одружених жінок віком до ~35 років, які мають одну чи більше дітей дошкільного або молодшого шкільного віку і паралельно здійснюють професійну діяльність. Саме зазначена група жінок найбільше потерпає від перевантаження ролями та потребує цілеспрямованої психологічної допомоги в умовах воєнного часу. Запропонована програма враховує специфіку сучасних реалій. Вона проводиться у форматі онлайн-занять, що дає змогу матерям долучатися до групової роботи, не полишаючи домівки та дітей, гнучко планувати свій час. Програма покликана допомогти учасницям навчитися ефективніше поєднувати обов'язки на роботі та в сім'ї, знизити рівень стресу і запобігти емоційному вигоранню, розвинути навички саморегуляції та пошуку підтримки.

Психологічна допомога у форматі групової психокорекційної роботи дозволить учасницям усвідомити, що вони не самотні у своїх переживаннях. Обмін досвідом із іншими жінками, які мають схожі труднощі, сприятиме виникненню почуття підтримки та взаєморозуміння. Групова динаміка сприяє підвищенню мотивації до змін і створює безпечну атмосферу для відвертого обговорення наболілих питань. Комплексна психокорекційна програма, що поєднує елементи психоедукації, тренінгу навичок, арт-терапії та техніки майндфулнес, спрямована на гармонізацію ролей жінки, зміцнення її стресостійкості та загального психологічного благополуччя навіть у складних умовах війни.

Метою психокорекційної програми є гармонізація сімейної та професійної ролей молодих жінок, які виховують дітей в умовах воєнного часу, шляхом розвитку їхніх психологічних компетентностей та навичок саморегуляції.

Основні завдання психокорекційної програми полягають у наступному:

1. Надати учасницям достовірні знання про феномен рольового конфлікту, механізми його виникнення та вплив хронічного стресу (в тому числі стресу, спричиненого війною) на психологічний стан і здоров'я.

2. Сприяти усвідомленню власних ролей і рольових очікувань, виявленню сфер життя, де виникає найбільше напруження від поєднання роботи та сім'ї, а також формуванню мотивації до змін і прагнення до балансування цих сфер.

3. Навчити технік саморегуляції та подолання стресу, зокрема методів релаксації (діафрагмальне дихання, м'язова релаксація) та навичок усвідомленої присутності (майндфулнес) для зниження психоемоційного напруження.

4. Розвинути навички ефективного управління часом і самоорганізації в умовах підвищеного навантаження та невизначеності, щоб учасниці могли раціонально планувати свій день, встановлювати пріоритети та поєднувати робочі й сімейні обов'язки без надмірного перенапруження.

5. Вдосконалити вміння комунікації та взаємодії із соціальним оточенням (партнером, родиною, колегами, керівництвом) з метою оптимального розподілу домашніх і робочих обов'язків, залучення підтримки та ресурсів від інших людей.

6. Сформувати навички конструктивного когнітивного переформулювання мислення для подолання почуття провини, пов'язаного з ролями, та відмови від нереалістичних вимог до себе як до «ідеальної матері» чи «ідеального працівника».

7. Підвищити рівень самоефективності та впевненості учасниць у своїй здатності успішно поєднувати сімейну і професійну ролі, приймати гнучкі рішення залежно від ситуації та адаптуватися до змін.

8. Попередити розвиток емоційного (професійного) вигорання шляхом формування звички до регулярного самозбереження та догляду за собою (практики self-care), відновлення внутрішніх ресурсів.

9. Зміцнити психологічну стійкість (резилієнтність) учасниць, розвинути здатність протистояти життєвим труднощам воєнного часу, знаходити сенс і підтримувати позитивне ставлення до майбутнього.

В результаті проходження усіх етапів програми очікується досягнення таких позитивних змін у стані та поведінці учасниць:

- Зниження рівня рольового конфлікту.
- Зменшення стресу та тривожності.
- Покращення навичок тайм-менеджменту.
- Підвищення ефективності комунікації.
- Редукція почуття провини та самокритики.
- Попередження емоційного вигорання.
- Зростання самоефективності та резилієнтності.

Під час розробки психокорекційної програми дотримано низки *методологічних та етичних принципів*, які забезпечують її ефективність:

- Принцип системності. Розглядається цілісність життєдіяльності учасниці у взаємозв'язку всіх її життєвих ролей та сфер (сім'я, робота, особистісний розвиток). Зміст програми охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, забезпечуючи комплексний вплив на особистість. Приділяється увага як внутрішнім (психологічним), так і зовнішнім (соціальним) чинникам рольового конфлікту.

- Принцип особистісної орієнтованості. У центрі уваги – унікальна особистість кожної учасниці, її індивідуальний досвід і потреби. Психолог у процесі роботи враховує відмінності у життєвих обставинах, темпераменті, цінностях учасниць, надає можливість кожній знайти власні шляхи вирішення проблеми. Вправи та техніки добираються гнучко, з урахуванням рівня готовності та комфорту групи.

- Принцип активності та усвідомленої участі. Програма побудована так, щоб учасниці були активними творцями власного досвіду. Групові дискусії, творчі вправи та практичні завдання спонукають до самостійних висновків і усвідомлення. Важливо, щоб кожна жінка не просто отримувала готові поради, а й сама робила відкриття про себе та випробовувала нові моделі поведінки під час занять.

- Принцип конфіденційності та безоціночності. Для ефективної групової роботи створюється безпечна атмосфера довіри. Всі учасниці погоджуються дотримуватися правил конфіденційності (не розголошувати особисту інформацію, що прозвучала в групі). Обговорення будується у некритичній манері. Психолог демонструє емпатійне розуміння та підтримує доброзичливий тон спілкування.

- Принцип підтримки та групової взаємодії. Групова форма роботи використовується як ресурс: учасниці надають одна одній емоційну підтримку, діляться власним досвідом подолання труднощів. Ефект згуртованості групи та «нормалізація» проблем (усвідомлення, що інші мають подібні виклики) посилюють віру жінок у можливість змін. Психолог заохочує взаємопідтримку і рівноправну активність усіх учасниць.

- Принцип поступовості та структурованості. Матеріал програми подається від простішого до складнішого, поступово. На початкових етапах акцент робиться на встановленні контакту та усвідомленні проблеми, далі впроваджуються практичні навички та глибша терапевтична робота. Програма структурована в логічній послідовності з чітким регламентом часу кожного етапу заняття, що дисциплінує учасниць і дозволяє оптимально використати час.

- Принцип наочності і практичності. Теоретичний матеріал подається у доступній формі, підкріплюється прикладами, обговоренням реальних життєвих ситуацій учасниць. У програмі широко застосовуються інтерактивні методи (рольові ігри, метафоричні завдання, малюнок, обговорення випадків), які дозволяють одразу відпрацьовувати нові знання на практиці. Онлайн-формат

реалізується із використанням візуальних матеріалів (презентації, спільні дошки для малювання), що підвищують залученість.

- Принцип гнучкості та адаптивності. Програма враховує непередбачувані обставини воєнного часу: можливі зміни графіка занять при повітряних тривогах чи перебоях зв'язку, коригування темпу роботи залежно від емоційного стану групи. Психолог готовий варіювати зміст вправ або давати додаткові паузи для відпочинку, щоб забезпечити комфорт учасниць. Гнучкість у проведенні занять дозволяє успішно завершити програму навіть за умов зовнішніх стресових факторів.

Структура та формат програми. Психокорекційна програма розрахована на 12 групових занять тривалістю близько 90 хвилин кожне. Оптимальна періодичність проведення – двічі на тиждень, щоб учасниці мали змогу застосовувати нові навички між зустрічами, але й не втрачали динаміку групового процесу. Таким чином, повний курс програми триває приблизно 6 тижнів. Формат роботи – онлайн (відеоконференція), що дає можливість долучатися з будь-якого безпечного місця. Для участі жінкам потрібен доступ до інтернету, пристрій із камерою та мікрофоном, а також базове вміння користуватися платформою для відеозв'язку. За можливості, учасницям рекомендується під час занять знайти тихий простір, де їх не відволікатимуть діти або домашні справи, щоб повноцінно сфокусуватися на роботі групи.

Кількісний склад групи – 8–12 осіб. Групу веде професійний практичний психолог, який модерує обговорення, пропонує вправи та слідкує за дотриманням правил. Роль психолога полягає не у повчанні, а у фасилітації процесу, він спрямовує групову динаміку, підтримує безпечну атмосферу та за потреби надає учасницям зворотний зв'язок чи додаткові роз'яснення.

Кожне заняття має схожу структуру: початкова частина (привітання, “check-in” настрою, коротке обговорення виконання домашніх завдань чи змін з минулої зустрічі), основна частина (виконання 2–3 вправ відповідно до теми заняття: обговорення, рольові ігри, арт-практики, релаксаційні техніки тощо) та

завершальна частина (рефлексія, підбиття підсумків, обмін враженнями, інструктаж щодо домашнього завдання).

Зміст програми

Заняття 1. Вступне заняття

Мета: встановлення довірчої атмосфери в групі, знайомство учасниць між собою та з ведучим психологом, виявлення очікувань і запиту кожної учасниці щодо програми, початкове усвідомлення основних проблемних зон у балансі роботи та сім'ї.

Хід заняття:

1. Привітання та представлення психолога (5 хв). Психолог вітає всіх присутніх, коротко розповідає про себе (свій досвід, кваліфікацію), окреслює тему програми. Наголошується на важливості відкритого спілкування та співпраці.

2. Знайомство учасниць (15 хв). Кожна учасниця по черзі називає своє ім'я, кількість дітей та сферу роботи. Додатково психолог пропонує відповісти на запитання: *«З яким найбільшим викликом у балансі роботи і сім'ї ви прийшли на тренінг?»*. Учасниці коротко діляться своїми основними труднощами чи ситуаціями, що їх непокоять. Психолог уважно слухає, підбадьорює щирість та дякує за відкритість.

3. Ознайомлення з програмою (10 хв). Психолог презентує загальний план роботи: кількість і тематику занять, формат діяльності (онлайн, групові обговорення, вправи, домашні завдання). Наголошується, що програма не містить оцінювання чи «іспитів», а спрямована на підтримку. Також озвучуються правила групи: конфіденційність, добровільність участі у вправах, толерантність до чужих думок, активна участь без перебивання одне одного.

4. Вправа-розминка «Метафора мого балансу» (15 хв). Для розігріву психолог пропонує просту творчо-рефлексивну вправу: кожна учасниця має продемонструвати або описати метафору, яка відображає її поточне поєднання

роботи та сім'ї. Наприклад, одна з учасниць описує свій стан так: *«Моє життя зараз схоже на жонглювання трьома кульками»*, інша: *«Я наче білка в колесі»*. Можна використати будь-які образи – тварин, явища природи, техніку тощо. Учасниці по черзі озвучують свої метафори і коротко пояснюють, чому вони їх обрали. Психолог підсумовує, відзначаючи, що вже на початковому етапі видно багато спільного в досвіді, адже всі учасниці певною мірою відчують перевантаження, багатозадачність, втому.

5. Обговорення очікувань (10 хв). Після метафор учасницям пропонується висловити, яких змін вони очікують від участі у програмі, яких навичок прагнуть набути або яких результатів досягти. Психолог ставить навідні запитання: *«Що ви хотіли б покращити у своєму житті завдяки цим заняттям?»* Отримані відповіді коротко фіксуються (психолог записує ключові слова на спільній онлайн-дошці або плакаті) – надалі це дає змогу повернутися до озвучених очікувань і оцінити прогрес.

6. Підбиття підсумків (10 хв). Психолог резюмує, що всі учасниці поділилися важливими моментами та мають спільну мету – навчитися жити більш збалансовано. Відзначається активність і відкритість групи. На завершення кожна учасниця ділиться враженнями від першого заняття – що було корисним або приємним. Психолог дякує всім за участь і нагадує час наступної зустрічі.

Заняття 2. Ролі в житті жінки

Мета: допомогти учасницям детальніше усвідомити перелік власних життєвих ролей та місце серед них ролі матері і ролі працівниці; проаналізувати поточний розподіл часу та сил між сімейною і професійною сферою, виявити можливі дисбаланси.

Хід заняття:

1. Розминка «Мій ранок» (10 хв). Для плавного входження в тему ролей психолог пропонує кожній учасниці коротко описати свій сьогоднішній ранок з позиції поєднання ролей. Наприклад, розповісти, які «ролі» вона вже встигла

реалізувати до початку заняття: мама (нагодувати дітей сніданком), працівник (відправити робочі листи), дружина (поговорити з чоловіком телефоном) тощо.

2. Обговорення домашнього завдання (15 хв). Група ділиться спостереженнями, які учасниці занотували у щоденниках рольових конфліктів протягом тижня. Кожна за бажанням наводить один-два приклади ситуацій, коли їй було важко суміщати роботу та сім'ю. Психолог модерує обговорення: просить уточнити обставини, почуття, реакції, які виникали в цих епізодах. Робиться акцент, що конфлікт ролей – поширене явище, і досвід кожної є важливим для групи.

3. Міні-лекція: поняття ролей та рольового конфлікту (10 хв). Психолог коротко викладає теоретичні основи: поняття соціальної ролі; перелік ролей, які виконує сучасна жінка (наприклад, мати, дружина, працівниця, донька, громадянка, подруга тощо). Обговорюється явище *рольового конфлікту*, його типові причини (нестача часу, суперечливі очікування, перевтома) та можливі наслідки (стрес, почуття провини, зниження якості виконання обов'язків). Психолог наводить узагальнені дані досліджень, щоб показати, що проблема балансу ролей є актуальною для багатьох жінок, особливо під час війни.

4. Вправа «Коло ролей» (25 хв). Учасницям роздаються (або надсилаються заздалегідь для друку) шаблони у вигляді кола, поділеного на сектори, або ж психолог демонструє, як накреслити коло самотійно. Коло символізує 24 години доби, а сектори – час, присвячений різним ролям. Завдання: кожна учасниця позначає умовно, яку частину її дня займають сімейні обов'язки (роль матері/дружини), робота (роль працівника), а також інші ролі (наприклад, навчання, відпочинок, хобі, спілкування з друзями – все, що займає час). Можна використати різні кольори для різних сфер. Після заповнення кола кожна демонструє свій малюнок (в онлайн-форматі – показує в камеру або фотографує і ділиться з екрану) та коментує: які ролі найбільш “важкі” за часом, які майже відсутні. Група обговорює: чи влаштовує учасниць побачений розподіл? Чи хотіли б вони його змінити? Психолог звертає увагу на те, що під час війни співвідношення часто змінюється (наприклад, через простій в роботі або

дистанційне навчання дітей частка сімейних справ зростає) – і це нормально. Вправа допомагає наочно побачити баланс/дисбаланс та усвідомити, які сфери життя випадають.

5. Групова дискусія «Мої ролі та мої цінності» (20 хв). Психолог ставить запитання для обговорення: *«Які з ваших ролей зараз є для вас найважливішими і чому? Чи змінювалися пріоритети ролей у зв'язку з війною?»*. Учасниці міркують, наскільки їхній фактичний розподіл часу відповідає їхнім цінностям і бажанням. Можливо, хтось відчує, що надто мало часу проводить з дітьми і прагне надалі приділяти їм більше уваги; або, навпаки, інша жінка тимчасово пожертвувала кар'єрними амбіціями заради сім'ї, і це був її усвідомлений вибір.

6. Рефлексія та домашнє завдання (10 хв). Наприкінці заняття кожна учасниця коротко висловлюється: з яким настроєм вона завершує зустріч, який головний висновок для себе зробила. Психолог підсумовує, що тепер група має більш чітке уявлення про наявні ролі та можливі конфліктні точки.

Заняття 3. Конфлікт ролей

Мета: дослідити індивідуальні причини виникнення конфлікту між сімейною і професійною ролями у кожної з учасниць, усвідомити емоційні та поведінкові прояви цього конфлікту і наслідки для життя; надати простір для емоційного відреагування накопиченого напруження через обговорення та творчі методи.

Хід заняття:

1. Емоційний «check-in» (5 хв). Психолог починає зустріч із запитання про емоційний стан учасниць сьогодні. Кожна коротко ділиться, з яким настроєм вона прийшла, можливо за допомогою одного слова або образу.

2. Вправа «Історії нашого життя» (20 хв). Психолог запрошує учасниць по черзі розповісти про конкретну ситуацію, коли вони зіткнулися з гострим конфліктом між роботою і сім'єю. Наприклад, *«Дитина захворіла в день важливої презентації на роботі, і мені довелося...»* або *«Чоловіка не було вдома,*

коли стався інцидент з дітьми, а я мала термінове завдання...». За бажанням, учасниць можна тимчасово поділити на пари (в окремих онлайн-кімнатах), щоб вони спочатку поділилися історіями одна з одною для більшої конфіденційності, а потім повернулися в загальну групу та за згодою представили кілька історій для обговорення. Під час обговорення психолог емоційно підтримує, відзначає сміливість учасниць ділитися складним досвідом. Група обговорює, які почуття виникали (безпорадність, гнів, сором тощо) та як учасниці реагували на ті ситуації.

3. Аналіз причин рольового конфлікту (15 хв). Після вислуханих історій психолог допомагає узагальнити, чому виникає рольовий конфлікт. Разом з групою складається список типових причин. До поширених причин належать: надмірні вимоги на роботі (довгі години, термінові доручення без урахування особистого часу), відсутність гнучкості з боку роботодавця; брак допомоги у догляді за дітьми (немає на кого лишити, садок не працює, чоловік постійно на службі); власний перфекціонізм жінки (бажання робити все ідеально та невміння делегувати) тощо. Учасниці доповнюють список прикладами зі свого життя. Психолог звертає увагу, що зовнішні обставини війни часто посилюють усі перелічені фактори, створюючи додаткові перепони.

4. Міні-лекція про вплив стресу та вигорання (10 хв). Психолог розповідає про закономірний ланцюжок: хронічний рольовий конфлікт -> постійний стрес -> емоційне вигорання. Пояснюється, як часті негативні емоції та перевтома від подвійного навантаження можуть призводити до фізичного виснаження, апатії, зниження мотивації як у роботі, так і в сімейному житті. Згадуються і психосоматичні наслідки (безсоння, головний біль, підвищений тиск), щоб учасниці усвідомили серйозність проблеми.

5. Арт-терапевтична вправа «Мій внутрішній конфлікт» (20 хв). Для емоційного опрацювання психолог пропонує творчий метод: намалювати свій внутрішній стан під час рольового конфлікту. Можна використовувати папір і олівці/фарби. Якщо хтось не бажає малювати, можна написати короткий «монолог відчаю» – вільний текст про те, що відчуває жінка, коли розривається

між роботою та сім'єю. Після творчої частини кожна (за бажанням) показує або зачитує свій твір і розповідає, що саме вона в ньому відобразила. Психолог уважно вислуховує, підкріплює прийняття будь-яких почуттів. Вправа допомагає перевести хаотичні переживання у символічну форму і усвідомити їх. Учасниці часто відчують полегшення, бачачи, що вони не самотні у своїх переживаннях – інші теж зобразили подібні образи тривоги, роздвоєності.

6. Рефлексія та завершення (10 хв). Психолог пропонує зробити коло зворотного зв'язку. Кожна називає одне слово або фразу, які описують її стан наприкінці заняття (наприклад, «полегшення», «втомлена, але не одна», «надія»). Відзначається прогрес – група стала більш згуртованою, жінки відкрито говорять про складні емоції. Психолог дякує за довіру.

Заняття 4. Стрес і війна

Мета: підвищити обізнаність учасниць щодо природи стресу та його фізіологічних і психологічних проявів; розглянути вплив воєнних факторів на рівень стресу і здатність жінки поєднувати ролі; сформувати мотивацію опановувати техніки стрес-менеджменту для профілактики вигорання.

Хід заняття:

1. Обговорення самопочуття та досвіду з минулого заняття (10 хв). На початку психолог питає, як минув тиждень у контексті стресу: чи помічали учасниці ознаки виснаження, які записували у щоденник згідно з домашнім завданням. Кожна коротко ділиться спостереженнями: наприклад, *«Звернула увагу, що стало важче засинати, постійно думаю про новини...»*, або *«Помітила, що швидше дратуюся на дітей, коли втомлена після роботи»*. Психолог позитивно підкріплює сам факт усвідомлення цих сигналів, зазначає, що відстеження – перший крок до змін.

2. Психоедукація про стрес (15 хв). Психолог робить коротку презентацію про стрес: пояснює поняття *«стресор»* і *«стресова реакція»*, нагадує про реакції «бий, біжи або завмири». Окремо розглядається специфіка життя в умовах війни: постійне фонове відчуття тривоги за близьких,

переривчастий сон через повітряні тривоги, інформаційний стрес від новин, вимушена ізоляція або проживання в новому місці тощо. Учасниці можуть поставити питання або навести свої приклади воєнного стресу. Психолог також описує стадії стресу за Г. Сельє (коротко) та переходить до поняття *хронічного стресу*, що призводить до виснаження.

3. Вправа «Мій рівень стресу» (15 хв). Психолог пропонує простий опитувальник чи шкалу для самооцінки рівня стресу. Наприклад, шкалу від 1 до 10, де 1 – абсолютно спокійний стан, 10 – максимальне напруження. Учасниці позначають, як часто протягом останнього тижня вони відчували себе на рівні 8–10 (високий стрес), 4–7 (середній) чи 1–3 (низький). Також обговорюється, які фізичні чи емоційні симптоми найбільше їх турбують (наприклад, головний біль, безсоння, плаксивість, спалахи гніву тощо). Група обговорює результати без осуду: виявляється, що практично всі регулярно відчують сильний стрес. Учасниці переконуються, що стан перевантаження спільний для багатьох і не є їхньою особистою слабкістю.

4. Інформаційний блок про вигорання (10 хв). Психолог розповідає про синдром емоційного вигорання: основні його ознаки (емоційне виснаження, зниження працездатності, цинізм або байдужість), причини (тривала дія стресу без відпочинку, одноманітність, брак підтримки) та специфіку *вигорання батьків* і *вигорання на роботі*. Пояснюється, що молоді матері знаходяться у зоні ризику подвійного вигорання, коли накладаються професійні та батьківські обов'язки. Учасниці співвідносять цю інформацію зі своїм станом (психолог запитує: «*Чи відчуваєте ви часом щось подібне?*»). Важливо не налякати, а мотивувати попереджувати вигорання завдяки навчанню навичок самовідновлення.

5. Демонстрація вправи «Дихання для заспокоєння» (15 хв). Щоб перейти від теорії до практики зниження стресу, наприкінці заняття психолог навчає учасниць простій техніці дихальної релаксації. Наприклад, метод «*квадратного дихання*»: вдих на 4 рахунки – затримка 4 – видих 4 – затримка 4. Психолог пояснює, як глибоке повільне дихання впливає на нервову систему, та

демонструє вправу. Учасниці всі разом практикують кілька циклів дихання під рахунок психолога. Потім діляться відчуттями.

6. Підсумки і домашнє завдання (10 хв). Психолог резюмує ключові моменти: стрес є нормальною реакцією на ненормальні обставини, але важливо вчитися його регулювати. Група обговорює, яка з озвучених сьогодні ідей була найціннішою. На завершення кожна називає один ресурс чи спосіб відпочинку, який хотіла б собі дозволяти частіше.

Заняття 5. Стратегії подолання стресу

Мета: ознайомити учасниць з різними техніками зниження стресу і саморегуляції; навчити практичним навичкам фізичної релаксації та усвідомленої присутності (mindfulness) як інструментам для щоденної підтримки психологічної рівноваги; надати можливість спробувати зазначені методики в безпечному груповому середовищі.

Хід заняття:

1. Енергізуюча руханка (5 хв). Після робочого дня учасниці можуть бути втомленими, тому психолог починає зі швидкої фізичної розминки. Наприклад, пропонує всім одночасно виконати декілька простих вправ стоячи: потягнутися вгору, зробити кругові рухи плечима, помасажувати шию.

2. Вправа «Прогресивна м'язова релаксація» (20 хв). Психолог знайомить групу з методом прогресивної релаксації Якобсона. Спочатку коротко пояснює суть: по чергове сильне напруження і розслаблення різних м'язових груп для досягнення стану глибокої фізичної релаксації. Потім учасниці сідають зручно (так, щоб було видно їх повністю по пояс). Психолог повільно промовляє інструкцію: по черзі напружувати і відпускати м'язи рук, плечей, обличчя, живота, ніг. Після завершення циклу всі кілька хвилин спокійно сидять із заплющеними очима, прислухаючись до відчуттів. Далі учасниці м'яко повертаються до активності і діляться враженнями: що було легко чи важко, чи вдалося розслабитися, як почувається тіло зараз. Багато хто зазначає приємне відчуття тепла, важкості в кінцівках, сповільнення думок.

3. Обговорення застосування релаксації (10 хв). Група міркує, де і коли учасниці могли б практикувати м'язову релаксацію у своєму житті. Психолог пропонує варіанти – ввечері перед сном для кращого засинання; в обідню перерву в напружений день; разом із дітьми як гру «напруж м'язи – розслаб м'язи». Учасниці обмінюються ідеями, як інтегрувати цю техніку в розпорядок дня, зважаючи на обмеження часу та простору. Важливо наголосити, що навіть 5–10 хвилин такої практики здатні суттєво знизити рівень стресу.

4. Практика усвідомленості (майндфулнес) (15 хв). Психолог переходить до технік mindfulness. Пропонується проста вправа на фокусування уваги: «Сканування тіла». Учасниці сідають зручно, заплющують очі. Протягом ~10 хвилин психолог спокійним голосом направляє їхню увагу послідовно на різні частини тіла – від стоп до маківки, пропонуючи помічати відчуття у цих ділянках. Якщо увага відволікається, психолог м'яко нагадує повернути її до тіла. Після завершення вправи – повільне відкриття очей, глибокий вдих-видих.

5. Рефлексія досвіду майндфулнес (10 хв). Учасниці діляться, як їм було під час сканування тіла: чи вдалося зосередитися, чи виникали сторонні думки, чи помітили щось нове в відчуттях. Психолог нормалізує, що відволікання думок – природне явище, і хвалить за спробу. Обговорюються можливості застосування mindfulness у повсякденні: наприклад, практикувати 5-хвилинну медитацію вранці, або навіть виконувати буденні справи (миття посуду, пиття чаю) усвідомлено, зосереджуючись на процесі. Учасниці зазначають, що вправа їх заспокоїла або принаймні дала перепочинок від постійних тривожних думок.

6. Підведення підсумків (10 хв). Наприкінці заняття психолог запитує кожну учасницю: *«Який метод зі сьогоднішніх вам сподобався найбільше?»* Кожна називає релаксацію чи майндфулнес, які їй “зайшли” краще, або, можливо, обидва. Психолог заохочує продовжувати практикувати набуті техніки самостійно і чергувати їх. Домовляються, що на наступній зустрічі обговорять, як у кого виходило.

Заняття 6. Управління часом та планування в умовах невизначеності

Мета: навчити учасниць навичкам ефективного розподілу часу між різними ролями; розглянути способи пріоритизації задач, делегування обов'язків і планування дня з урахуванням можливих форс-мажорів (відключення електрики, хвороба дитини тощо); зменшити відчуття хаосу та перевантаження через впровадження структурованості в рутину.

Хід заняття:

1. Мозковий штурм «Мої поглиначі часу» (15 хв). Психолог просить учасниць задуматися і назвати, які діяльності або фактори найбільше «з'їдають» їхній час марно. Учасниці висловлюються, а психолог фіксує відповіді на дошці. Наприклад, можуть звучати: прокрастинація (залипання в соцмережах), неорганізованість (коли витрачаєш час на пошук речей чи документів), надмірний перфекціонізм у дрібницях, невміння сказати «ні» чужим проханням, затори на дорогах, черги, непередбачені справи через війну (пошук генератора, перебування в укритті) тощо. Складений список відображає, куди йде час, і готує підґрунтя для пошуку шляхів вирішення.

2. Міні-лекція про тайм-менеджмент (15 хв). Психолог представляє коротко кілька ключових принципів управління часом: метод ABC (розподіл задач за важливістю), правило «80/20» (фокус на 20% найважливіших завдань, які дають 80% результату), техніка Pomodoro (робота блоками по 25 хв з перервами) тощо. Також обговорюється ідея гнучкого планування в умовах невизначеності: планувати із запасом часу, мати резервні варіанти, не перевантажувати графік. Наводяться приклади того, як матері можуть застосовувати згадані принципи (наприклад, робити складні справи зранку, коли діти ще сплять; по можливості делегувати частину завдань родичам або колегам).

3. Аналіз типового дня (20 хв). Кожна учасниця отримує бланк або малює на аркуші таблицю розпорядку дня з розбивкою по годинах. Вона заповнює, як зазвичай проходить її будній день: від підйому до відходу до сну, які справи в який час робить. Потім учасниці по черзі (або в малих підгрупах) демонструють свій розклад і відзначають, де виникають найбільші труднощі:

наприклад, майже немає часу на відпочинок, або роботу доводиться доробляти пізно вночі, або хаотичність через непередбачені перерви. Група та психолог дбайливо коментують, пропонують варіанти, як можна було б реорганізувати деякі блоки (скажімо, перенести частину робочих задач на час, коли дитина спить; спробувати режим дня, узгоджений з графіком відключень електрики). Важливо, що кожна учасниця отримує хоча б 1–2 конкретні поради щодо оптимізації свого розкладу.

4. Вправа «Пріоритети та плани» (15 хв). Психолог роздає картки або просить учасниць виписати 5–7 завдань або сфер життя, які для них є найважливішими. Потім – ще 5–7 завдань, які вони виконують, але які менш значущі. Учасниці порівнюють отримані списки: чи дійсно найважливіше отримує більшу частину часу? Далі психолог пропонує кожній скласти короткий план на наступний тиждень: виділити хоча б по одній конкретній дії для пріоритетних сфер (наприклад, провести суботу з дітьми на прогулянці, виділити годину на самоосвіту) і визначити, від яких другорядних справ вона готова відмовитися або делегувати їх. У малих групах учасниці озвучують свої наміри, тим самим фіксуючи зобов'язання перед собою і отримуючи підтримку.

5. Підсумки та домашнє завдання (10 хв). Психолог запитує, що нового для себе відкрили учасниці у питанні управління часом. Декілька жінок діляться найкориснішими інсайтами. Підкреслюється, що навіть в хаотичних умовах війни часткове планування та пріоритизація допомагають зменшити стрес.

Заняття 7. Розподіл обов'язків і підтримка

Мета: розвинути навички ефективного спілкування та висловлення своїх потреб у сімейному й робочому середовищі; сформувати вміння просити про допомогу і делегувати частину обов'язків без почуття провини; обговорити способи залучення партнерів, родичів, друзів або колег до підтримки працюючої матері; підвищити впевненість жінок у тому, що їм не потрібно «тягнути все самій».

Хід заняття:

1. Обговорення успіхів і труднощів (10 хв). Психолог запитує, як минув тиждень із точки зору управління часом (повернення до теми попереднього заняття): чи вдалося щось змінити, чи поділилися вони з близькими своїми планами. Кілька учасниць розповідають, що вони спробували і з яким результатом. Якщо щось не вдалося (наприклад, не вистачило сили волі дотримуватися розкладу), психолог підтримує і заохочує не здаватися. Обмін досвідом підкреслює, що зміни впроваджувати нелегко, але поступово можливо.

2. Психоедукація про соціальну підтримку (10 хв). Психолог коротко розповідає про роль соціальної підтримки у зниженні стресу. Наводяться дані досліджень: люди, які відчують плече ближнього, значно рідше вигорають та легше переносять труднощі. Психолог наголошує, що просити про допомогу – нормально, особливо у важкі часи. Обговорюється феномен «супержінки», який нав'язує думку, що хороша мама все має встигати сама – група критично аналізує зазначений стереотип і доходить висновку, що розподіл обов'язків є необхідним для психологічного благополуччя.

3. Рольова гра «Розмова з керівником» (15 хв). Психолог пропонує змодельовати ситуацію, де учасниця звертається до свого керівника з проханням про гнучкий графік або частковий remote через сімейні обставини. Одна з учасниць добровільно грає себе, а психолог або інша учасниця – роль керівника. Розігрується діалог: жінка аргументовано пояснює свої потреби (наприклад, що через відсутність садочка їй потрібно працювати з дому), а керівник ставить питання чи сумнівається. Після гри група обговорює, що було переконливо, а що можна було б сказати інакше. Психолог дає зворотний зв'язок і підказки, як сформулювати прохання чіткіше, зберігаючи повагу до себе і до співрозмовника.

4. Вправа «Моє коло підтримки» (20 хв). Учасницям роздаються бланки з зображенням схематичного кола, поділеного на сектори (або вони малюють його самі). Треба вписати в різні сектори людей або організації, до яких можна звернутися по ту чи іншу допомогу. Сектори можуть символізувати різні сфери: емоційна підтримка, допомога з дітьми, професійні поради, побутова допомога тощо. Учасниці заповнюють своє коло, вписуючи близьких, друзів,

нянь, колег, психологів, онлайн-групи – будь-які доступні ресурси. Потім кожна презентує своє коло (лише в обсязі, комфортному для неї). Обговорюємо, у кого коло вийшло густим, а у кого майже порожнім – як можна розширити мережу підтримки? Психолог підказує, до яких служб чи спільнот можна звернутися (наприклад, волонтерські групи допомоги матерям, якщо чоловік на фронті; бабусі-сусідки, що можуть посидіти з дітьми; групи підтримки онлайн).

5. Вправа «Послання близькій людині» (15 хв). Кожна учасниця отримує аркуш і ручку. Психолог просить написати коротке умовне послання одній із близьких людей (чоловікові, мамі, подрузі), які могли б більше допомагати, але з якоїсь причини цього не роблять. У листі потрібно відверто висловити свої почуття та потреби, наприклад: *«Мені важко самій, коли ти не береш участі в хатніх справах. Я потребую твоєї допомоги. Не думай, що я погано справляюся – просто фізично неможливо все встигнути без твоєї підтримки...»*. Після написання бажаючі зачитують уривки зі своїх послань. Група обговорює, як можна донести ці думки близьким у реальному житті: які слова обрати, щоб не образити, як вибрати час для розмови. Психолог підкреслює важливість «Я-повідомлень» (говорити про свої почуття, а не звинувачувати).

6. Завершення та план дій (10 хв). Психолог просить кожную учасницю озвучити, з ким і про що вона планує поговорити протягом найближчого тижня, щоб покращити розподіл навантаження. Наприклад, попросити чоловіка більше залучитися до догляду за дітьми, домовитися з колегою підмінитися в певні дні, звернутися до керівника щодо дистанційної роботи, записати дитину в садочок тощо. Виголошення намірів уголос підвищує ймовірність їх виконання. Психолог підтримує кожне рішення, дає останні поради.

Заняття 8. Подолання почуття провини та нереалістичних очікувань

Мета: допомогти учасницям усвідомити та кинути виклик надмірним, нереалістичним вимогам до себе як до матері й працівниці; опрацювати почуття провини, яке виникає при розподілі часу між роботою і сім'єю; навчити технік

когнітивного переформулювання негативних думок та самоспівчуття для підтримки себе.

Хід заняття:

1. Обмін досвідом про підтримку (10 хв). Психолог коротко повертається до попередньої теми: питає, чи вдалося учасницям провести заплановані розмови з близькими або на роботі і який був ефект. Декілька жінок діляться: хтось отримав позитивну реакцію і реальну допомогу, хтось наразився на нерозуміння. Психолог підтримує обох – підкреслює успіхи перших і підбадьорює других (наголошує, що незалежно від реакції учасниці зробила важливий крок – озвучила свої потреби).

2. Мозковий штурм «Вимоги до себе» (15 хв). Психолог пропонує назвати, які очікування до себе як матері та професіоналки учасниці мають або відчувають від суспільства. Учасниці висувують варіанти, психолог записує: *«маю завжди бути поряд з дітьми і ніколи не втомлюватися від них», «повинна швидко просуватися по кар'єрі, інакше дарма витратила роки навчання», «у домі має бути ідеальний порядок», «не можна брати вихідний просто через втому»* тощо. Потім група разом розглядає складений список і визначає, які з цих тверджень є надмірно категоричними, нереалістичними або нав'язаними стереотипами. Психолог підсумовує, що ніхто не здатен відповідати таким ідеалам постійно, особливо в умовах війни, коли ресурси обмежені.

3. Вправа «Критик vs. Прихильник» (20 хв). Психолог роздає кожній дві картки. На одній учасниці пишуть фразу, яку часто повторює їхній «внутрішній критик» – власна самокритична думка (наприклад, *«Ти провалилася і як мама, і як керівник»*). На іншій – фразу від «внутрішнього прихильника» (або внутрішнього друга), яка могла б їх підтримати (наприклад, *«Ти стараєшся на двох фронтах, ти молодець, просто обставини важкі»*). Учасниці за бажанням діляться написаним. Психолог звертає увагу, як по-різному дві фрази впливають на самопочуття. Говоримо про те, що внутрішній критик часто перебільшує та ігнорує досягнення. Тому варто свідомо культивувати доброзичливішого «внутрішнього друга».

4. Техніка когнітивного переписування думок (15 хв). Психолог знайомить групу із методом роботи з негативними думками. Береться одна з типових думок (наприклад, *«Я жахлива мати, бо не можу зробити дітей повністю щасливими»*). Разом складається таблиця з колонками: *Думка – Емоції та відчуття – Альтернативна більш реалістична думка*. Учасниці заповнюють для обраного прикладу: думка: «жахлива мати»; емоції: провина, сум, відчай; альтернативна думка: «я хороша мама, просто не можу контролювати все, і нормально». Психолог заохочує учасниць робити подібний аналіз для власних негативних висловлювань про себе. Вони можуть продовжити цю таблицю вдома для своїх думок.

5. Медитація самоспівчуття (10 хв). Психолог пропонує завершити заняття технікою самоспівчуття. Учасниці вмощуються зручно, заплющують очі. Психолог м'яко говорить, пропонуючи уявити, що близька подруга з такими самими проблемами звернулася за порадою: що б ви їй сказали? Які слова підтримки? Потім спрямувати ці слова до себе. Протягом кількох хвилин учасниці подумки повторюють фрази самопідтримки (*«Я роблю достатньо, я заслуговую на відпочинок, мої почуття зрозумілі»* або інші). Після закінчення учасниці відкривають очі, за бажанням діляться враженнями.

6. Рефлексія і домашнє завдання (10 хв). Психолог запитує, що найбільше відгукнулося із заняття. Деякі учасниці відзначають, що усвідомили хибність надмірних вимог до себе, інші – що їм було важко говорити до себе зі співчуттям, але це виявилось приємним досвідом. Психолог радить продовжувати практику самоспівчуття маленькими кроками.

Заняття 9. Запобігання емоційному вигоранню

Мета: зосередитися на відновленні внутрішніх ресурсів учасниць; актуалізувати розуміння, що турбота про себе є необхідною умовою ефективності в усіх ролях; напрацювати індивідуальні стратегії самодопомоги та профілактики вигорання (фізичний відпочинок, емоційне розвантаження, хобі, підтримка здоров'я тощо) та мотивувати учасниць впроваджувати їх у життя.

Хід заняття:

1. Вступна гра «Що мене заряджає» (10 хв). Для позитивного початку психолог пропонує кожній учасниці назвати одну річ або активність, яка дарує їй енергію чи радість. Наприклад, чашка смачної кави в тиші, 30-хвилинна пробіжка, обійми з дитиною. Усі по черзі озвучують свої «джерела зарядки». Психолог підкреслює, що навіть на перший погляд дрібниці є важливими ресурсами, які підтримують нас у житті.

2. Міні-лекція про ресурси та вигорання (10 хв). Психолог пояснює концепцію ресурсного балансу: вигорання настає, коли віддача енергії значно перевищує її поновлення. Обговорюються різні види ресурсів: фізичні (сон, їжа, здоров'я), емоційні (підтримка друзів, час для хобі), інтелектуальні/духовні (навчання, творчість, молитва тощо). Учасниці оцінюють, чи достатньо вони приділяють уваги кожній категорії. Психолог наводить приклади маленьких кроків для відновлення: навіть під час блекауту можна запалити свічки і зробити паузу; за відсутності друзів поряд – поспілкуватися телефоном тощо. Головне – регулярно заповнювати свою «скарбничку» енергії.

3. Вправа «Колесо ресурсів» (20 хв). Учасниці отримують шаблон колеса з кількома секторами (фізичні, емоційні, соціальні, духовні ресурси тощо) або малюють його самі. Кожна заповнює сектори прикладами своїх ресурсів у цих категоріях. Наприклад, фізичні: сон не менше 7 годин, прогулянка; емоційні: зустріч із подругою, ведення щоденника; соціальні: попросити подругу посидіти з дитиною раз на тиждень; духовні: відвідувати церкву, медитація. Після заповнення колеса учасниці демонструють їх і обговорюють: кому яких ресурсів не вистачає, що хотілося б додати. Кожна обирає один сектор, який зараз найменш наповнений, і планує кроки, щоб поповнити його.

4. Арт-метод «Мій релакс-план» (15 хв). Психолог роздає творчі матеріали (папір, фломастери). Кожна учасниця малює або схематично зображає план тижня, де кожен день включає хоча б 15 хвилин для себе. Це може бути у вигляді календаря чи просто списку: наприклад, понеділок – ванна з піною; вівторок – слухати музику 15 хв; середа – зробити маску для обличчя; четвер –

почитати книгу; п'ятниця – кавування з подругою онлайн; субота – ранкова зарядка; неділя – прогулянка в парку. Учасниці презентують свої плани одна одній – так вони надихаються взаємними ідеями. Психолог наголошує, що заплановані «віконця» для себе мають стати непорушними, навіть якщо доведеться щось перенести.

5. Обговорення бар'єрів (10 хв). Після створення плану учасниці обговорюють, що здатне завадити виконувати заплановане. Зазвичай виникають типові перепони: брак часу, почуття провини, невідтримка з боку оточення. Психолог разом з групою шукає способи подолання: нагадує про техніки тайм-менеджменту (пріоритети), про опрацювання почуття провини (що відпочила мама – це інвестиція в дітей), радить заручитися підтримкою хоча б однієї людини зі свого кола. Учасниці за бажанням беруть на себе зобов'язання тримати одна одну accountable (наприклад, скинути в груповий чат фото себе на прогулянці або з чашкою чаю як підтвердження, що виконують обіцяне). Атмосфера заохочення і гумору допомагає подолати психологічні бар'єри.

6. Рефлексія та завершення (10 хв). Група ділиться емоціями від заняття – багато хто відзначає, що стало легше на душі від однієї тільки розмови про відпочинок. Психолог підсумовує, що аби піклуватися про інших, треба навчитися піклуватися про себе. Кожна учасниця озвучує одне ресурсне заняття, яке вона точно реалізує до наступної зустрічі.

Заняття 10. Відновлення внутрішньої рівноваги: арт-терапія ролей

Мета: надати учасницям можливість на символічному рівні виразити свій внутрішній стан щодо поєднання ролей; через творчі арт-терапевтичні техніки сприяти інтеграції сімейної та професійної ролей, пошуку внутрішньої гармонії; закріпити позитивні зміни у сприйнятті себе, отримані протягом програми, у наочній творчій формі.

Хід заняття:

1. Налаштування на творчість (5 хв). Психолог пропонує учасницям пригадати, як вони почувалися на початку програми, і як зараз. Коротке

обговорення: що змінилося в їхньому сприйнятті ролей. Це підводить групу до творчого завдання – зафіксувати ці зміни символічно. Для налаштування психолог може увімкнути спокійну музику та провести коротку візуалізацію: попросити заплющити очі й уявити себе одночасно в двох ролях – матері й професіонала – і подумки побачити, як ці дві іпостасі взаємодіють усередині.

2. Творче завдання «Міст між ролями» (25 хв). Учасницям видаються аркуші паперу та художні матеріали (кольорові олівці, фарби). Психолог дає інструкцію: намалювати образний сюжет, що символізує їхню сімейну роль і професійну роль та взаємозв'язок між ними. Можна, наприклад, зобразити дві частини життя (робота і дім) у вигляді двох островів і намалювати місток між ними; або двох персонажів («Я-мама» і «Я-спеціаліст»), які спілкуються чи співпрацюють; або будь-яку іншу метафору, що спаде на думку. Головне – показати на малюнку, як дві ключові ролі можуть мирно співіснувати. Учасниці протягом ~15 хв малюють. Психолог спостерігає, ненав'язливо підтримує, за потреби дає підказки, якщо хтось розгубився.

3. Презентація та обговорення малюнків (20 хв). Кожна учасниця по черзі показує свій малюнок групі (в онлайн-форматі – демонструє в камеру) та розповідає, що на ньому зображено. Психолог ставить уточнювальні питання, заохочує фокусуватися на позитивних моментах: *«Що допомагає цим двом частинам тебе знайти спільну мову?»* або *«Який ресурс є на твоєму містку між ролями?»*. Інші учасниці можуть поділитися, що відгукується в малюнку колеги. Атмосфера підтримувальна, без критики.

4. Альтернативна вправа (для тих, хто не хоче малювати) (15 хв). Якщо серед учасниць є ті, хто не має змоги чи бажання малювати, психолог пропонує словесно-творчу техніку: написати невеличкий лист від імені однієї своєї ролі до іншої. Наприклад, від «Я-мами» до «Я-працівниці»: висловити в листі претензії, побажання, слова підтримки. Потім написати лист-відповідь. Учасниця, яка виконала письмовий діалог, може (за бажанням) прочитати його вголос. Група обговорює, до чого дійшли дві частини особистості, чи знайдено порозуміння.

5. Рефлексія стану (10 хв). Психолог просить учасниць порівняти свій емоційний стан до і після творчої роботи. Багато хто зазначає відчуття полегшення, гордості за свій малюнок чи текст, появу надії. Психолог підсумовує: внутрішня гармонія – процес, але вони вже зробили кроки до неї.

Заняття 11. Особистий розвиток і резилієнтність у воєнний час

Мета: закріпити в учасниць відчуття власної здатності долати труднощі; сфокусуватися на позитивних змінах і зростанні, які сталися з ними навіть у складних обставинах; розвинути вміння бачити свої сильні сторони та досягнення; підвищити рівень оптимізму та віри у майбутнє.

Хід заняття:

1. Вправа «Мої здобутки за час випробувань» (15 хв). Психолог роздає учасницям аркуші з двома колонками: *«Виклики останнього часу»* і *«Чого мене навчило / що я здобула»*. Учасниці заповнюють обидві колонки індивідуально: в першій перераховують головні труднощі війни (вимушений переїзд, самотнє виховання дітей без чоловіка поруч, поєднання роботи з навчанням дітей вдома тощо), а в другій – пишуть, які нові навички, знання або риси характеру з'явилися завдяки подоланню цих труднощів (наприклад, навчилася економити і планувати бюджет, освоїла нову професію онлайн, стала сміливішою і рішучішою тощо). Потім, за бажанням, учасниці діляться деякими пунктами зі своєї таблиці. Психолог підкреслює, що навіть у найважчі часи люди ростуть і розвиваються, і група зараз тому підтвердження.

2. Вправа «Мій герб стійкості» (20 хв). Учасницям пропонується творчо зобразити свої сильні якості та джерела сили. Наприклад, намалювати символічний герб чи щит, поділений на 4 секції: у кожній зобразити або написати щось, що їм допомагає вистояти. У першій секції – особиста сильна риса (наприклад, почуття гумору або організованість); у другій – люди, які підтримують (сім'я, друзі); у третій – цінність або віра (наприклад, любов, віра в Бога, мрія про перемогу); у четвертій – досягнення, яким вони пишаються. Учасниці із захопленням творять свої герби. Потім кожна презентує свій символ

сили групі. Атмосфера надихаюча. адже жінки бачать, скільки ресурсу насправді мають.

3. Обговорення цілей на майбутнє (15 хв). Психолог пропонує подумати і відповісти: *«Чого б вам хотілося досягти чи навчитися після завершення програми?»* або *«Якою ви бачите себе через рік?»*. Учасниці по черзі діляться своїми мріями та планами – хтось хоче знайти нову роботу, хтось – налагодити особисте життя, хтось – поїхати у подорож після перемоги тощо. Психолог підтримує кожну мету, вказує на реалістичні кроки, які можна зробити, та наголошує, що їхня стійкість сприятиме втіленню задуманого.

4. Вправа-ритуал «Побажання один одному» (10 хв). На завершення заняття психолог пропонує зробити невеликий ритуал підтримки. Кожна учасниця по черзі звертається до іншої (можна випадковим чином визначити пари) і висловлює побажання на майбутнє. Наприклад: *«Я бажаю тобі знайти гармонію і отримати заслужене підвищення на роботі»*. Потім навпаки (друга учасниця – першій). У результаті кожна отримує тепле побажання від колеги.

5. Рефлексія (10 хв). Психолог просить учасниць оцінити, як змінився їхній стан або світогляд від початку програми до цього моменту. Кожна ділиться коротко. Група відзначає значний поступ. Психолог дякує всім за активність та відкритість.

Заняття 12. Підбиття підсумків та майбутній план дій

Мета: завершити програму на позитивній ноті; узагальнити досягнення та зміни, яких досягли учасниці; закріпити нові знання та навички повторенням ключових моментів; стимулювати учасниць до подальшого саморозвитку та застосування здобутого у реальному житті; провести символічний прощальний ритуал для завершення групової роботи.

Хід заняття:

1. Рефлексія шляху (15 хв). Психолог пропонує згадати, з чим учасниці прийшли на першу зустріч і що відчувають зараз. Можна використати метод «потяг спогадів»: психолог малює на дошці символічний потяг з вагончиками,

де перший вагон – початок шляху («Тоді я була...»), останній – теперішній стан («Зараз я...»). Учасниці по черзі діляться: які проблеми мали на старті і що змінилося; які цілі ставили і чи досягли їх; які нові цінні думки, навички чи знайомства отримали. Психолог підбадьорює кожну, відзначає навіть маленькі успіхи.

2. Підсумковий тест/опитування (10 хв). За бажанням, можна провести повторно деякі опитувальники або зробити опитування у довільній формі, щоб побачити кількісні зрушення (наприклад, попросити оцінити за шкалою 1–10 рівень стресу чи конфлікту ролей зараз і порівняти з початком). Учасниці самі дивуються, як їхні оцінки покращилися. Психолог наголошує на цих позитивних змінах. Якщо формального тестування не передбачено, можна усно обговорити: *«Що було найкориснішим у програмі?» «Що будете використовувати надалі?»*

3. Вправа «Скарбничка знань» (15 хв). Психолог пропонує згадати всі техніки та ідеї, які опанували за час тренінгу. Кожна учасниця називає по черзі щось, що запам'яталося або особливо пригодиться їй (наприклад, дихальна вправа, правило тайм-менеджменту, усвідомлення «не буває ідеальної мами», вміння говорити «ні» тощо). Психолог доповнює, щоб нічого не пропустити, і хвалить групу за широкий арсенал засвоєного. В результаті формується список «скарбів» програми, який учасниці можуть занотувати собі.

4. Фінальний ритуал «Символ мого балансу» (15 хв). Насамкінець психолог просить кожну учасницю показати той символ ресурсу, який вони підготували (домашнє завдання з минулого заняття) або обрати будь-який предмет навколо себе, що асоціюється у неї з гармонією ролей. По черзі учасниці демонструють свій символ (наприклад, фотографія родини, дитячий малюнок, книга з професії тощо) і пояснюють, чому він уособлює баланс в їхньому розумінні. Психолог уважно слухає, підкреслює змістовність кожної історії.

5. Прощання (5 хв). Психолог щиро дякує учасницям за довіру, активність та взаємну підтримку. Наголошує, що закінчення програми – початок нового етапу, де вони можуть самостійно застосовувати все вивчене. За

бажанням, учасниці обмінюються контактами (якщо досі не обмінялися) для підтримки поза групою.

3.2. Аналіз результатів формувального експерименту

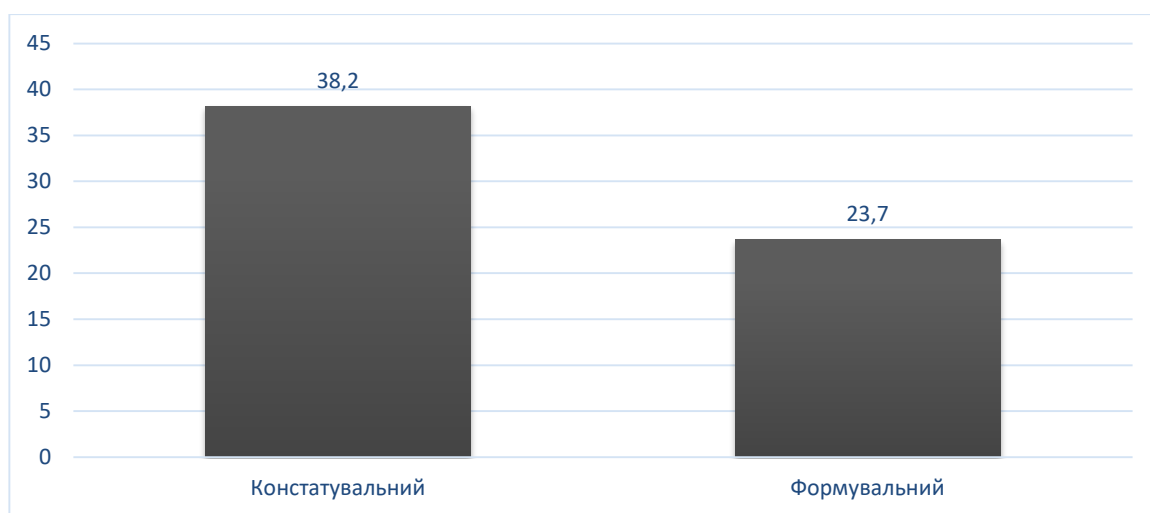
У ході формувального експерименту перевірялася ефективність розробленої психокорекційної програми, спрямованої на гармонізацію сімейної та професійної ролей заміжніх жінок з дітьми. Після завершення курсу занять було проведено повторну діагностику, яка дала змогу оцінити динаміку змін у рівнях рольового конфлікту, стресу, емоційного вигорання та сформованості психологічних меж. Повторне тестування проводилося з використанням тих самих методик, що й на констатувальному етапі, аби зберегти об'єктивність порівняння. Першою застосовувалася методика «Шкала оцінки рольового конфлікту» Дж. Грінгауса і С. Біверса. Результати повторного дослідження у групі заміжніх жінок з дітьми подано в таблиці 3.1

Таблиця 3.1

Рівень рольового конфлікту (за шкалою Грінгауса–Біверса) у заміжніх жінок з дітьми

Етап	Середній бал	Оцінка рівня
Констатувальний	38,2	Високий
Формувальний	23,7	Середній

Візуально рівень рольового конфлікту (за шкалою Грінгауса–Біверса) у заміжніх жінок з дітьми на констатувальному і формувальному етапах, подано на рис. 3.1.



3.1. Рівень рольового конфлікту (за шкалою Грінгауса–Біверса) у заміжніх жінок з дітьми на констатувальному і формувальному етапах

Отримані дані свідчать про суттєве зниження середнього балу показника рольового конфлікту – із 38,2 бала (високий рівень) на констатувальному етапі до 23,7 бала (середній рівень) після завершення психокорекційної програми. Данні демонструють позитивний ефект реалізованої програми, який полягає у зменшенні напруження, пов'язаного з одночасним виконанням професійних і сімейних функцій. Зниження рівня конфлікту вказує на підвищення здатності жінок розмежовувати особистісні ролі, формувати гнучкі стратегії поведінки, ефективніше розподіляти час і ресурси між двома основними сферами життя.

Для вивчення змін у рівні суб'єктивного відчуття напруженості, психологічної втоми та здатності до емоційного самоконтролю у заміжніх жінок з дітьми на формувальному етапі експерименту було повторно використано Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10). Результати дослідження узагальнено у таблиці 3.2, де представлено порівняння середніх показників рівня стресу на констатувальному та формувальному етапах.

Таблиця 3.2

Рівень стресу за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) у заміжніх жінок з дітьми

Етап	Середній бал	Рівень стресу
------	--------------	---------------

Констатувальний	28,5	Високий
Формувальний	22,1	Середній

Візуально зміни рівня стресу репрезентовано на рисунку 3.2.

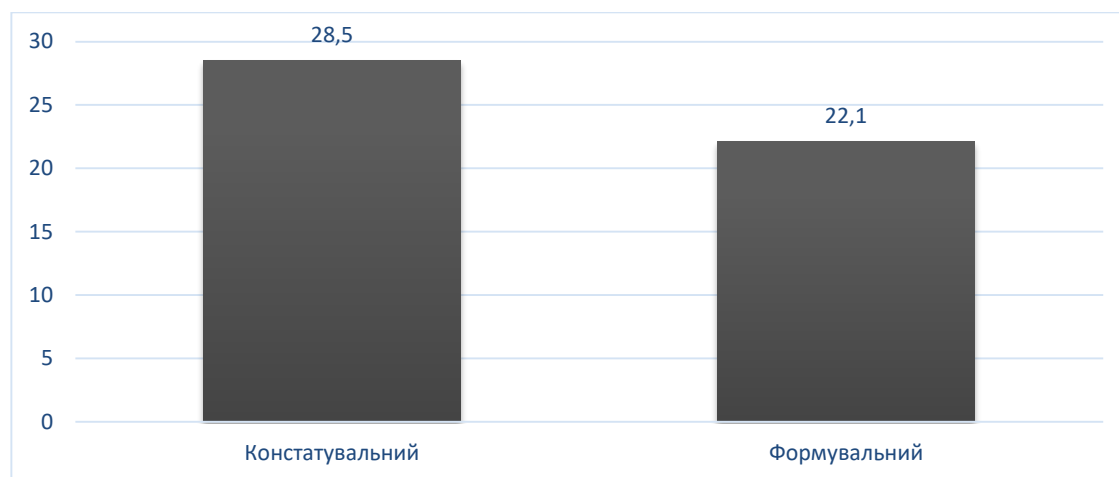


Рис. 3.2. Рівень стресу за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) у заміжніх жінок з дітьми на констатувальному і формувальному етапах

Отримані дані показують чітку тенденцію до зниження рівня стресу після реалізації психокорекційної програми. Якщо на констатувальному етапі середній показник становив 28,5 бала, що відповідає високому рівню стресу, то після завершення програми він зменшився до 22,1 бала, що належить до середнього рівня. Виявлена динаміка демонструє ефективність корекційних занять, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, усвідомлення власних ресурсів і формування внутрішньої стабільності. Учасниці почали більш раціонально розподіляти власні сили, використовувати релаксаційні техніки, елементи майндфулнесу та навички конструктивного спілкування з близькими. Зниження рівня стресу відображає поступове відновлення емоційної рівноваги, підвищення толерантності до зовнішніх стресорів і загальне покращення психоемоційного самопочуття жінок, що особливо важливо в умовах воєнного часу, коли їхнє навантаження значно зростає.

Для дослідження проявів емоційного виснаження, професійної дистанції та зниження почуття особистої ефективності у заміжніх жінок з дітьми повторно було використано методику вимірювання емоційного вигорання К. Маслач (MBI). Результати повторного дослідження представлено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати емоційного вигорання (за методикою К.Маслач) у заміжніх жінок з дітьми

Етап	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція досягнень
Констатувальний	33,1 (високий)	12,2 (середній)	39,1 (високий)
Формувальний	23,4 (середній)	7,1 (низький)	30,2 (середній)

Візуально результати дослідження емоційного вигорання заміжніх жінок з дітьми подано на рисунку 3.3.

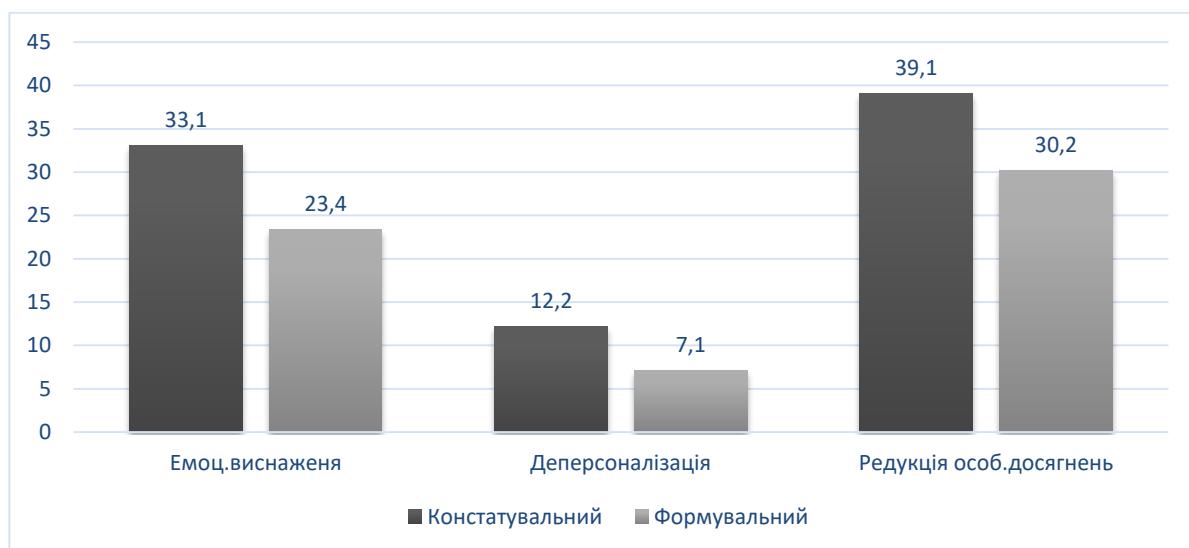


Рис. 3.3. Результати емоційного вигорання (за методикою К.Маслач) у заміжніх жінок з дітьми на констатувальному і формувальному етапах

Отримані результати свідчать про позитивну динаміку у зниженні проявів емоційного вигорання серед учасниць, що пройшли психокорекційну програму. Зокрема, показник емоційного виснаження зменшився із 33,1 бала (високий

рівень) до 23,4 бала (середній рівень). Тобто діагностовано зниження почуття психоемоційного перевантаження, відновлення енергетичних ресурсів та поліпшення здатності контролювати власний стан. Показник деперсоналізації знизився із 12,2 бала (середній рівень) до 7,1 бала (низький рівень). Жінки почали проявляти більше емпатії та доброзичливості у стосунках, особливо у професійній і сімейній взаємодії. Зниження професійної дистанції вказує на зменшення емоційного відчуження та підвищення відчуття залученості до власної діяльності. Вони стали більш стійкими до психологічного виснаження, менш схильними до емоційної холодності та формального ставлення до оточення. Щодо редукції особистих досягнень, показник зменшився із 39,1 бала (високий рівень) до 30,2 бала (середній рівень). Наявне зростання впевненості у власних професійних і сімейних здібностях, підвищення самооцінки та відчуття особистої значущості. Після участі у програмі жінки демонструють більше віри у власні сили, менше сумнівів у доцільності своєї діяльності та меншу схильність до самокритики.

Для подальшого аналізу змін у стані психологічних меж особистості після впровадження психокорекційної програми повторно було використано методику діагностики психологічних меж Т. С. Леві. На цьому етапі дослідження вивчали рівень сформованості непускної функції. Результати, отримані на констатувальному й формуальному етапах, узагальнено у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Рівні сформованості непускної функції згідно методики діагностики психологічних меж Т. С. Леві у заміжніх жінок з дітьми

Рівні сформованості непускної функції (шкала 1)	Діапазон значень стенів	Констатувальний етап		Формувальний етап	
		К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
низький рівень	I-IV	15	50,0	5	16,7
середній рівень	V-VI	10	33,3	13	43,3

високий рівень	VII-X	5	16,7	12	40,0
----------------	-------	---	------	----	------

Аналіз таблиці демонструє виразну позитивну динаміку у розвитку невідпускної функції після проходження програми. Якщо на констатувальному етапі низький рівень спостерігався у половини учасниць (50,0%), то після реалізації психокорекційної роботи їхня кількість скоротилася до 16,7%. Натомість кількість жінок із середнім рівнем зросла з 33,3% до 43,3%, а з високим рівнем – із 16,7% до 40,0%. Діагностовано істотне зміцнення внутрішніх психологічних меж, зростання здатності контролювати вплив зовнішнього середовища та зберігати емоційну стійкість у стресових ситуаціях.

Зміни відображають результат системної роботи з формування в учасниць навичок самозахисту, усвідомлення власних потреб та умінь вибудовувати здорові межі у стосунках з оточенням. Психологічна практика, спрямована на розвиток внутрішньої автономії, дала змогу жінкам навчитися своєчасно помічати надмірний тиск, уникати емоційного виснаження та зберігати відчуття власної гідності навіть у складних обставинах. Отже, невідпускна функція після проходження програми досягла гармонійного рівня розвитку.

Після аналізу невідпускної функції було розглянуто другу шкалу методики Т. С. Леві, яка відображає рівень сформованості проникної функції психологічних меж. Результати повторної діагностики подано у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Рівні сформованості проникної функції згідно методики діагностики психологічних меж Т. С. Леві у заміжніх жінок з дітьми

Рівні сформованості проникної функції (шкала 2)	Діапазон значень стенів	Констатувальний етап		Формувальний етап	
		К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
низький рівень	I-IV	1	3,33	0	0
середній рівень	V-VI	21	70,0	27	90,0

високий рівень	VII-X	8	26,7	3	10,0
----------------	-------	---	------	---	------

Порівняльний аналіз даних демонструє суттєві зміни у розподілі рівнів проникної функції після реалізації психокорекційної програми. Якщо на початковому етапі низький рівень зафіксовано у 3,33% учасниць, то після проходження програми він зник повністю, що свідчить про зростання загальної психологічної зрілості групи. Середній рівень зріс із 70,0% до 90,0%, що вказує на більш гармонійне поєднання відкритості до нових досвідів із вмінням зберігати особисту стабільність. Кількість жінок із високим рівнем проникної функції зменшилася з 26,7% до 10,0%, що пояснюється зниженням тенденції до надмірної відкритості, емоційної вразливості та енергетичного виснаження унаслідок надлишкової емпатії чи відсутності самозахисту. Виявлені зміни демонструють, що учасниці навчилися краще регулювати власні психологічні межі, не дозволяючи зовнішнім факторам надмірно впливати на внутрішній стан. Зміцнення середнього рівня проникності меж відображає розвиток здорової психологічної гнучкості – здатності приймати емоційно насичені взаємодії без втрати відчуття власного центру. У процесі участі в програмі жінки засвоїли навички саморегуляції, усвідомлення власних потреб та адекватного реагування на зовнішні подразники, що сприяло відновленню внутрішнього балансу.

Проведене дослідження за методикою Т. С. Леві дало змогу простежити зміни у рівнях сформованості збираючої (поглинаючої) функції психологічної межі у заміжніх жінок з дітьми після впровадження психокорекційної програми. Результати констатувального й формуального етапів подано у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Рівні сформованості поглинаючої функції згідно методики діагностики психологічних меж Т. С. Леві у заміжніх жінок з дітьми

Рівні сформованості поглинаючої функції (шкала 3)	Діапазон значень стенів	Констатувальний етап		Формувальний етап	
		К-сть	%	К-сть	%

		осіб		осіб	
низький рівень	I-IV	14	46,7	3	10,0
середній рівень	V-VI	11	36,7	16	53,3
високий рівень	VII-X	5	16,7	11	37,7

Аналіз отриманих результатів демонструє виразну позитивну динаміку. На початку дослідження низький рівень поглинаючої функції зафіксовано у 46,7% жінок, тоді як середній рівень спостерігався у 36,7%, а високий – лише у 16,7%. Після участі у психокорекційній програмі кількість жінок із низьким рівнем скоротилася до 10,0%, натомість частка з високим рівнем зросла більш ніж удвічі – до 37,7%. Кількість учасниць із середнім рівнем підвищилася до 53,3%, що свідчить про тенденцію до гармонізації та стабілізації психологічних меж. Позитивні зміни у структурі результатів вказують на зростання здатності жінок приймати та засвоювати конструктивний життєвий досвід, відновлювати внутрішні ресурси, а також відкриватися до підтримки від близьких і колег без ризику емоційного виснаження. Під час участі у програмі вони оволоділи навичками саморефлексії, навчилися відрізняти корисні зовнішні впливи від деструктивних, що сприяло формуванню стабільного емоційного стану.

Подальший етап дослідження передбачав повторне визначення рівнів сформованості функції емоційного віддзеркалення за методикою діагностики психологічних меж Т. С. Леві у заміжніх жінок з дітьми. Результати констатувального та формувального етапів подано у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

**Рівні сформованості функції емоційного віддзеркалення згідно
методики діагностики психологічних меж Т. С. Леві у заміжніх жінок з
дітьми**

Рівні сформованості функції емоційного	Діапазон значень стенів	Констатувальний етап		Формувальний етап	
		К-сть	%	К-сть	%

віддзеркалення (шкала 4)		осіб		осіб	
низький рівень	I-IV	12	40,0	4	13,3
середній рівень	V-VI	14	46,7	22	73,3
високий рівень	VII-X	4	13,3	4	13,3

Діагностовано позитивну динаміку після проходження психокорекційної програми. На констатувальному етапі низький рівень функції емоційного віддзеркалення спостерігався у 40,0% жінок, середній рівень – у 46,7%, а високий – лише у 13,3%. Після участі в програмі кількість жінок із низьким рівнем зменшилась утричі – до 13,3%, тоді як частка з високим рівнем зросла до 13,3%, а найбільше зростання продемонстрував середній рівень, який досягнув 73,3%. Отримані дані вказують на суттєве покращення здатності жінок адекватно сприймати емоційні сигнали інших, не перенавантажуючись внутрішньо. Жінки навчилися краще розрізняти власні почуття та переживання оточення, зберігаючи емоційний баланс у міжособистісних взаєминах. Зниження частки низького рівня свідчить про зменшення емоційної закритості, а підвищення середнього та високого рівнів демонструє розвиток емпатійності, комунікативної гнучкості та стійкості до емоційного перенавантаження. Зміни пояснюються змістом психокорекційної програми, що містила елементи майндфулнесу, арттерапевтичні вправи й техніки емоційної саморегуляції. Завдяки цим засобам жінки навчились відновлювати емоційну рівновагу після напружених ситуацій, знижувати рівень реактивності та підтримувати конструктивний діалог у сімейному й професійному середовищі. Високий рівень емоційного віддзеркалення після проходження програми відображає зрілість емоційного інтелекту, що є важливим чинником профілактики рольового конфлікту.

Подальший аналіз результатів охоплює повторне визначення рівнів сформованості стримуючої функції згідно з методикою діагностики

психологічних меж Т. С. Леві у заміжніх жінок з дітьми. Результати констатувального та формувального етапів представлено у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8.

Рівні сформованості стримуючої функції згідно методики діагностики психологічних меж Т. С. Леві у заміжніх жінок з дітьми

Рівні сформованості стримуючої функції (шкала 5)	Діапазон значень стенів	Констатувальний етап		Формувальний етап	
		К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
низький рівень	I-IV	7	23,3	2	6,7
середній рівень	V-VI	17	56,7	14	46,7
високий рівень	VII-X	6	20,0	14	46,7

Порівняльний аналіз засвідчує помітне покращення результатів після реалізації психокорекційної програми. На констатувальному етапі низький рівень стримуючої функції виявлено у 23,3% жінок, середній рівень – у 56,7%, а високий – лише у 20,0%. Після проходження програми кількість учасниць із низьким рівнем зменшилась утричі – до 6,7%, тоді як частка жінок із високим рівнем підвищилась удвічі, до 46,7%. Середній рівень залишився відносно стабільним, однак у межах цієї групи спостерігається зростання загальної емоційної врівноваженості. Після участі в програмі жінки стали більш здатними до самоконтролю, осмисленого реагування на стресові подразники та свідомого управління власними емоціями. Стримуюча функція почала виконувати роль стабілізуючого механізму, який дозволяє утримувати емоційний баланс у складних життєвих умовах. Учасниці навчились розпізнавати момент, коли варто обмежити імпульсивні реакції, щоб запобігти конфліктам або внутрішньому виснаженню. Зростання частки жінок із високим рівнем розвитку стримуючої функції підтверджує підвищення їхньої психологічної зрілості, здатності контролювати власні реакції без пригнічення емоцій. Після проходження психокорекційної програми вони продемонстрували більшу

гнучкість у міжособистісних стосунках, зниження напруги у сімейних і професійних взаємодіях, а також підвищення рівня внутрішньої стійкості до дестабілізуючих чинників воєнного часу.

Завершальним етапом аналізу стало повторне визначення рівнів сформованості спокійно-нейтральної функції згідно з методикою діагностики психологічних меж Т. С. Леві у заміжніх жінок з дітьми. Результати, отримані на констатувальному й формувальному етапах, подано в таблиці 3.9.

Таблиця 3.9.

Рівні сформованості спокійно-нейтральної функції згідно методики діагностики психологічних меж Т. С. Леві у заміжніх жінок з дітьми

Рівні сформованості спокійно-нейтральної функції (шкала 6)	Діапазон значень стенів	Констатувальний етап		Формувальний етап	
		К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
низький рівень	I-IV	15	50,0	4	13,3
середній рівень	V-VI	13	43,3	20	66,7
високий рівень	VII-X	2	6,7	6	20,0

Після завершення програми відбулося істотне зниження частки жінок із низьким рівнем до 13,3%, тоді як показник середнього рівня зріс до 66,7%, а високого – утричі, до 20,0%. Підвищення рівня спокійно-нейтральної функції вказує на зростання емоційної стабільності, зменшення схильності до імпульсивних реакцій та формування внутрішнього відчуття контролю над подіями. Жінки після участі у програмі стали більш врівноваженими, навчилися приймати складні ситуації без надмірного занепокоєння, що дозволяє легше адаптуватися до змінних умов воєнного часу. Завдяки освоєним технікам майндфулнесу, саморегуляції та психоедукаційним елементам програми учасниці навчилися сприймати навколишні події з більшою толерантністю, не ототожнюючи зовнішні труднощі з власними невдачами. Розвиток спокійно-нейтральної функції став показником гармонізації психологічних меж, що є

важливим чинником профілактики рольового конфлікту й підтримки психічного благополуччя жінок молодого віку.

Для перевірки ефективності психокорекційної програми з гармонізації сімейної та професійної ролей заміжніх жінок із дітьми було застосовано метод математичної статистики – ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ). Розрахунок коефіцієнта Спірмена здійснювався для всіх використаних методик: шкали оцінки рольового конфлікту Дж. Грінгауса і С. Біверс, шкали сприйнятого стресу (PSS-10), методики вимірювання емоційного вигорання К. Маслач та методики діагностики психологічних меж Т. С. Леві. Отримані результати показали наявність сильного та статистично значущого зв'язку між показниками, зафіксованими на двох етапах дослідження.

Так, для шкали оцінки рольового конфлікту коефіцієнт Спірмена становив $\rho = -0,72$ ($p < 0,01$), що вказує на виражене зниження рівня рольового конфлікту після проходження програми. Для шкали сприйнятого стресу (PSS-10) значення $\rho = -0,68$ ($p < 0,01$) підтвердило зменшення психологічного напруження та підвищення здатності до саморегуляції. За результатами методики К. Маслач спостерігалася статистично значуща динаміка зниження рівня емоційного виснаження ($\rho = -0,75$; $p < 0,01$) та редукції особистих досягнень ($\rho = -0,70$; $p < 0,01$), що свідчить про покращення професійного самопочуття та зростання внутрішнього ресурсу.

Найбільш помітні позитивні зміни зафіксовано у методиці Т. С. Леві, яка дозволила простежити розвиток функцій психологічних меж. Для невпускної функції коефіцієнт Спірмена становив $\rho = 0,64$ ($p < 0,01$), для проникної – $\rho = 0,59$ ($p < 0,05$), для стримуючої – $\rho = 0,72$ ($p < 0,01$), а для спокійно-нейтральної – $\rho = 0,70$ ($p < 0,01$). Зростання цих показників вказує на підвищення здатності жінок до психологічної саморегуляції, усвідомлення власних меж і збереження емоційного балансу у складних життєвих обставинах.

Таким чином, результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом Спірмена свідчать про високу ефективність психокорекційної програми. Учасниці продемонстрували виражене зниження рівня рольового конфлікту, стресу та

емоційного виснаження, а також підвищення показників сформованості психологічних меж. Статистично значущі обернені зв'язки між результатами констатувального та формувального етапів підтверджують, що отримані зміни мають системний характер і відображають стійке покращення психоемоційного стану заміжніх жінок із дітьми, які взяли участь у програмі.

3.3. Рекомендації щодо попередження конфлікту сімейної та професійної ролей жінок молодого віку

Найперше варто подбати про базовий щоденний ритм. Допомагає простий тижневий план, створений з урахуванням можливих блекаутів та режиму дітей. План не має бути жорстким. Корисно передбачити два часові вікна на день для найважливіших завдань. Перевага надається ділянкам часу зі стабільнішим інтернетом та електроенергією. Решту завдань краще позначити як змінні. Допомагає короткий вечірній огляд на п'ять хвилин. У такому огляді визначається одна найголовніша справа на завтра і дві додаткові, які доречні за умов нормального режиму. Пунктів має бути небагато, інакше зростає ризик провалу плану і подальшого самозвинувачення. Варто навчитися м'яко переносити частину справ на інший день без почуття провини [81]. Гнучкість рятує в ситуаціях, коли дитина раптово захворіла або зникло світло.

Ефективно працює правило коротких порцій роботи. Коли складно зосередитися через тривожні новини, домашні клопоти і шум, корисна техніка таймера. Обирається відрізок у двадцять п'ять хвилин на одну дію. Після звучання таймера робиться п'ятихвилинна пауза. Чотири таких підходи формують блок. Під час паузи доцільно розім'ятися, зробити кілька повільних вдихів, випити води. Коли робоче завдання переривається дитячими зверненнями, допомагає домовленість із малюком або школярем про спеціальний таймер на кухонному годиннику чи в телефоні. Домовленість проста. Поки працює таймер, мама зайнята справою, коли пролунає сигнал, мама на боці дитини. Для дошкільнят корисні коробки з іграшками або творчими

наборами, які дістаються саме під час маминих дзвінків. Якщо в оселі двоє дітей, для кожного готується окрема коробка, щоб зменшити суперечки.

Попередження конфлікту неможливе без домовленостей у родині. Варто обговорити з партнером і старшими родичами конкретний розподіл обов'язків. Не загальними словами, а у форматі чітких домовленостей на тиждень. Наприклад, хто забирає дитину з гуртка у середу, хто готує вечерю у вівторок і четвер, хто вкладає спати, коли у мами онлайн-нарада. Допомогає проста таблиця у спільному календарі. Добре працює правило проходу через одну подію наперед. Партнер чи бабуся беруть на себе підготовку до вечірнього ритуалу, поки мама завершує робочий блок [69]. Коли чоловік у війську або далеко, родинний блок підтримки варто розширювати.

Важливо навчитися говорити про власні потреби спокійно і чітко. Розмова з роботодавцем або керівником має будуватися на конкретних фактах. Пояснюється, які часові вікна найпродуктивніші, коли є світло, який формат дозволяє закривати задачі швидше. Наголос робиться на результаті. Коли конкретний план і чіткі дедлайни озвучено завчасно, підвищується довіра [75]. Доречно запропонувати домовленість про гнучкий початок або завершення робочого дня. Якщо компанія використовує асинхронний режим спілкування, варто переорієнтувати частину завдань на письмо і звіти, що не вимагають постійних зустрічей у відео. Під час дзвінків, які неможливо перенести, корисні візуальні картки для дітей із простими малюнками. Наприклад, телефон із перекресленим мікрофоном означає тишу біля мами до кінця дзвінка. Для молодших школярів доречний перелік коротких справ поряд із мамою. Наприклад, зібрати пазл, зробити два завдання з робочого зошита, випити воду, полити квітку [81]. По завершенні дзвінка мама витрачає п'ять хвилин на спільне міні-заняття.

Психологічні межі працюють як захисний екран. Йдеться про уміння відокремлювати власну відповідальність від чужої, обмежувати інформаційні потоки і вчасно зупиняти надмірне навантаження. Тут корисні три прості кроки. Перший крок пов'язаний з карткою відмови. Кожній мамі корисно мати

напоготові дві ввічливі фрази відмови. Наприклад, зараз не можу взяти додаткове завдання, повернуся до питання в п'ятницю. Або зараз не встигну виконати прохання, давай узгодимо інший день. Відмова має звучати доброзичливо і точно [75]. Другий крок стосується новин. Під час війни інформаційне перевантаження з'їдає енергію. Допомагають два вікна на день для перегляду новин по десять хвилин. Позачасові сповіщення вимикаються. Третій крок передбачає зниження зовнішнього шуму. Навушники з функцією приглушення допомагають зосередитися, а дітям пояснюється правило, що навушники означають короткий час маминої тиші.

Дихальні та тілесні техніки підтримують нервову систему. Для зменшення тривоги працює квадратне дихання. Рахунок чотири на вдих, чотири пауза, чотири на видих, чотири пауза. П'ять циклів достатньо, щоби серцебиття вирівнялося. Добре працює м'язова релаксація. Спочатку напружуються м'язи плечей на п'ять секунд, потім розслаблюються. Так по черзі проходить усе тіло. На завершення кілька ковтків води. Такі вправи доречні між дзвінками, під час тривоги, перед сном. Для коротких перерв допомагає сканування тіла. Увага м'яко переходить від стоп до маківки, відмічаються теплі або прохолодні зони, легка напруга чи приємна легкість. Навіть три хвилини дають відчутний ефект [81].

Почуття провини за недосконалість і хронічне порівняння з ідеальними образами з мережі підсилюють внутрішній розрив. З цим працює щоденник добрих фактів. Щовечора записуються три маленькі успіхи дня. Наприклад, вдалося годину попрацювати без відволікань, влаштовано теплу розмову з дитиною, зроблено розтяжку. У складні дні достатньо короткої нотатки. Накопичений список формує відчуття прогресу. Паралельно варто підміняти жорсткі самокритичні фрази більш м'якими. Замість я нічого не встигаю краще сказати сьогодні завершено найважливіше, решта перенесена. Замість я погана мама доречніше визнати я втомлена, мені потрібен відпочинок, тоді буде більше тепла для дитини [81].

Догляд за собою не розкіш. Це базова вимога до системи енергообігу. Важливо виділяти на відновлення мінімум п'ятнадцять хвилин на день. Добре працює короткий ритуал після обіду або перед сном. Варіанти прості. Теплий душ при свічці, розслаблювальна музика, чашка чаю без телефону, легка зарядка. Раз на тиждень варто закладати годину для більшого відновлення. Наприклад, може бути прогулянка з подругою, онлайн-розмова з психологом, улюблене хобі [83]. Якщо зупиняє думка про марність відпочинку, доречно згадати, що відпочила мама працює швидше і лагідніше, менше свариться з дітьми, легше знаходить рішення.

Комунікація з дітьми зменшує конфлікти під час роботи. Працює ритуал ранкового плану. Мама коротко озвучує дітям, коли працює і коли буде доступна для ігор. Дітям дошкільного віку корисні піктограми з годинником і малюнками. Наприклад, сонце означає час прогулянки, домок означає тихі ігри, книжка означає читання. Коли дитина знає, що після короткого маминого блоку буде спільний перекус або казка, напруга спадає. Для молодших школярів доречна система маленьких нагород. П'ять наклейок за тихий час поруч із мамою обмінюються на спільний мультфільм або настільну гру. Важливо не карати за зриви. Краще похвалити за будь-який прогрес і знову пояснити план.

Крім внутрішніх звичок, корисно спиратися на зовнішні ресурси. У багатьох містах і громадах є волонтерські ініціативи з короткотривалого догляду за дітьми, освітні онлайн-гуртки, бібліотеки з дитячими активностями. Варто дізнатися про соціальних працівників, які координують допомогу родинам військових, про безкоштовні психологічні гарячі лінії. Допомагають локальні чати будинку чи вулиці, де сусіди організовують взаємовиручку під час блекаутів. Усе перелічене не скасовує особистої відповідальності. Воно створює додаткові опори, без яких молодій мамі важко тягнути подвійне навантаження [81].

Робочий простір удома потребує окремої уваги. Навіть маленький куточок із навушниками, лампою на акумуляторі та коробкою з необхідними речами вже працює як сигнал для сім'ї. Коли мама сідає у свій куточок, усі розуміють, що

почався робочий відрізок. На двері або шафу можна повісити міні-табличку зі смайликом і годинником. Дітям подобаються зрозумілі знаки, вони менше нервують, коли бачать ясну картину.

Стан здоров'я напряду пов'язаний із рівнем конфлікту. Коли порушений сон і харчування, дратівливість зростає, терпіння зменшується, помилки множаться. Важливо стабілізувати базові звички. Навіть якщо маленька дитина будить вночі, корисно лягати спати приблизно в один і той самий час. Доцільно прибрати екран за годину до сну, за можливості випити теплий чай, провітрити кімнату. Харчування має бути регулярним. Краще мати під рукою прості перекуси, ніж пропускати прийоми їжі. Вода завжди в доступі. П'ятнадцятихвилинна прогулянка або розминка вдома додає енергії краще, ніж додаткова чашка кави.

Емоційна підтримка з боку однодумців підсилює стійкість. Добре мати невеликий чат з двома трьома подругами у схожих життєвих обставинах. Домовлено про короткі звіти раз на кілька днів. Наприклад, у вівторок і п'ятницю кожна пише, що вдалося зробити для роботи і для родини, і чим пишається. Обмін не перетворюється на змагання. Мета інша. Підтримати одна одну, нормалізувати провали, підсвітити успіхи. Якщо відчуття самотності або тривоги не спадає, доречна індивідуальна консультація з психологом. Навіть одна або дві зустрічі допомагають навести лад у думках і підібрати персональні рішення.

Працює сімейний мікрорада раз на тиждень. У неділю ввечері родина сідає разом і обговорює ключові моменти наступних семи днів. Хто коли має важливі справи, хто допомагає з дітьми, які продукти докупити, де потрібні резерви на випадок відсутності світла. Дитині можна дати маленьке завдання. Наприклад, відмітити зірочкою власний гурток у календарі. Коли діти залучені до планування, вони легше приймають правила. Після короткого обговорення складається список трьох сімейних радощів на тиждень [81]. Нехай це буде піца вдома при свічках, спільний мультфільм, настільна гра. Маленькі радості зміцнюють сімейні зв'язки і знижують напруження.

Страхи і тривоги під час війни природні. Важливо знайти спосіб давати їм вихід. Допомагає правило трьох контейнерів. Перший контейнер для того, що під контролем. Сюди входять особисті дії. Наприклад, зібрані тривожні валізки, заряджені павербанки, домовленості про евакуаційний маршрут. Другий контейнер для того, на що вплив обмежений. Наприклад, бюрократичні затримки, рішення роботодавця, робота садка. Третій контейнер для зовнішнього, на що впливу немає. Наприклад, стратегічні рішення держави. Після сортування стає легше. Увага спрямовується на перший контейнер, далі на другий, третій відпускається.

Частою причиною внутрішньої напруги є завищені стандарти у побуті. Нові реалії вимагають перерозподілу сил. Доречним стає принцип достатньої чистоти та простих меню. Хай у квартирі менше ідеального блиску, зате більше спокою. На тиждень плануються два рецепти, які готуються швидко, з запасом на два дні. Продукти замінюються на ті, що доступні під час блекаутів. Дітям можна дати прості обов'язки. Наприклад, скласти свої іграшки в коробку або розкласти чисті шкарпетки. Маленькі помічники вчаться співпраці, мама отримує ковток повітря.

Уникнення конфлікту між ролями спирається на довгострокове бачення. Варто мати картинку цілей на три місяці. Не більше трьох головних цілей. Наприклад, завершити невеликий курс підвищення кваліфікації, налагодити регулярний сон у дитини, зменшити час у соціальних мережах. Щомісяця проводиться огляд. Що вийшло, що завадило, які корективи потрібні. Успіх складається з маленьких кроків. Регулярне нагадування про шлях додає сенсу щоденній рутині.

Іноді конфлікт загострюється через відсутність ясних правил між роботою і домом. Сприяє формування коротких ритуалів переходу. Перед роботою корисно випити склянку води, глибоко вдихнути тричі, запалити лампу на столі. Після роботи варто закрити ноутбук, скласти список на завтра, зробити десять повільних кроків по кімнаті, обняти дитину. Ритуали допомагають мозку перемикатися. Менше розмиття між сферами, менше взаємних претензій [81].

Повага до власних меж підтримується завдяки чесності з собою. Якщо завдання перевищує можливості, не соромно попросити відтермінування або допомогу. Якщо робоче навантаження надміру зросло, слід відверто обговорити це з керівником. Якщо родина очікує недосяжної ідеальності, варто спробувати пояснити власний стан. Відвертий діалог не руйнує, а зміцнює зв'язки. Люди частіше готові допомогти, ніж здається.

Особливої уваги потребує інформаційна гігієна. Безконтрольний потік новин підвищує тривожність і знижує здатність концентруватися. Добре працює правило двох вікон новин на день. Ранкове і вечірнє, по десять хвилин. Решту часу сповіщення вимикаються. Для важливих повідомлень від сім'ї налаштовуються окремі канали [81].

Підтримка себе не означає відсутності співпереживання іншим. Навпаки, мама, яка вміє відновлювати сили, здатна давати більше любові і уваги. Коли мама втомлена, зростає кількість підвищених тонів, сварок, незакінчених справ. Коли мама відпочила, у домі більше усмішок. Простий приклад. П'ятнадцять хвилин тиші з книгою бувають кориснішими, ніж додаткові п'ятнадцять хвилин під час миття підлоги. Не обов'язково робити ідеально. Достатньо добре – розумна планка на час війни.

Завершальна думка торкається внутрішньої доброти до себе. Молоді жінки з дітьми і роботою тримають на собі дві колоні. Під час війни навантаження подвійне. Повністю усунути напругу складно. Але можна зменшити тертя між сімейною і професійною сферами. Допомагають малі звички планування, ясні домовленості, підтримка від близьких, короткі перерви на дихання, творчі заняття, посильні стандарти у побуті, м'які слова до себе. Крок за кроком формується новий стиль життя, де робота і дім не воюють, а співпрацюють. Саме так народжується більша стійкість, тепліший клімат у родині і відчуття, що навіть у складні часи можна рухатися вперед.

Висновки до третього розділу

У межах третього розділу було представлено психокорекційну програму, спрямовану на гармонізацію сімейної та професійної ролей заміжніх жінок молодого віку, які виховують дітей. Програма реалізовувалася в онлайн-форматі, що дозволило забезпечити зручність участі для жінок, котрі поєднують професійну діяльність і сімейні обов'язки. У ході психокорекційної роботи використовувалися елементи майндфулнес-практик, арттерапії, техніки дихальної та тілесної релаксації, когнітивні вправи, психоедукаційні заняття щодо управління стресом, розподілу ролей, розвитку навичок саморегуляції та емоційної стійкості. Заняття були побудовані з урахуванням виявлених у попередньому етапі дослідження проблем – підвищеного рівня рольового конфлікту, емоційного виснаження, напруженості та порушених психологічних меж.

Результати математико-статистичної обробки, проведеної за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена, підтвердили ефективність розробленої програми. Після її реалізації спостерігалось суттєве зниження рівнів рольового конфлікту ($r = -0,72$; $p < 0,01$) та стресу ($r = -0,68$; $p < 0,01$), а також зменшення показників емоційного вигорання ($r = -0,75$; $p < 0,01$). Паралельно відзначено підвищення рівня сформованості функцій психологічних меж, зокрема непускної ($r = 0,64$; $p < 0,01$) і стримуючої ($r = 0,72$; $p < 0,01$), що відображає розвиток внутрішнього самоконтролю, гнучкості та здатності зберігати емоційну стабільність у стресових ситуаціях. Отримані данні доводять, що психокорекційна робота сприяла гармонізації ролей, формуванню навичок емоційної саморегуляції та покращенню загального психоемоційного стану жінок молодого віку.

На основі результатів дослідження було розроблено рекомендації щодо попередження конфлікту сімейної та професійної ролей. Їх зміст зосереджений на формуванні усвідомленого ставлення до власних ролей, розвитку здатності до розмежування сфер «робота – сім'я», зниженні рівня стресу та профілактиці емоційного вигорання. Рекомендації пропонують упроваджувати гнучкі режими праці, налагоджувати рівномірний розподіл обов'язків у сім'ї, застосовувати

техніки саморегуляції, використовувати психологічну підтримку та освітні ресурси. У сукупності всі розроблені заходи становлять цілісну систему профілактики міжрольових конфліктів, що сприяє збереженню психічного здоров'я жінок і підвищенню якості їхнього життя в умовах воєнного часу.

ВИСНОВКИ

1) Досліджено теоретичні аспекти проблеми конфлікту сімейної та професійної ролей у жінок молодого віку. Роль розглядається як соціально зумовлений набір очікувань і моделей поведінки, що формуються у процесі соціалізації. Сімейна роль пов'язана з виконанням функцій матері, дружини, домогосподарки, а професійна визначається структурою трудової діяльності та вимогами колективу. Одночасне поєднання цих сфер створює ризик виникнення рольового конфлікту, особливо коли вимоги однієї ролі ускладнюють реалізацію іншої. Серед чинників, що підсилюють напруження, особливу роль відіграє гендерна соціалізація, яка формує установки та очікування щодо поведінки жінок у родині та на роботі. Жінки, виховані в межах традиційних норм, частіше стикаються з внутрішнім дисбалансом, почуттям провини й емоційним виснаженням через труднощі у поєднанні обов'язків у двох життєвих сферах.

Встановлено, що рольовий конфлікт у жінок молодого віку пов'язаний із перехідним етапом становлення особистісної ідентичності та браком досвіду саморегуляції. Конфлікт очікувань між соціальними вимогами і власними цінностями провокує підвищену тривожність, стрес і фрустрацію. Молоді жінки виявляють більшу емоційну включеність у виконання ролей, що посилює рівень переживань і робить їх більш вразливими до зовнішнього тиску. Вплив культурних стереотипів і думки оточення поглиблює суперечності між прагненням до самореалізації та бажанням зберегти гармонію у сімейних стосунках. У підсумку конфлікт сімейної та професійної ролей стає одним із ключових викликів психологічного розвитку сучасних жінок, що потребує комплексних профілактичних і психокорекційних заходів.

2) Досліджено особливості конфлікту сімейної та професійної ролей жінок молодого віку за допомогою відібраних методик. Узагальнення емпіричних результатів засвідчує стійкий ланцюг взаємопов'язаних ефектів у поєднанні сімейної й професійної ролей жінок молодого віку в умовах воєнного часу: рольовий конфлікт посилює стрес, а хронічне напруження переходить у

емоційне вигорання з домінуванням емоційного виснаження та редукції особистих досягнень. Порівняння груп демонструє вищі середні показники у заміжніх жінок з дітьми відносно бездітних за всіма ключовими вимірами (рольовий конфлікт 38,2 проти 29,7; PSS-10 28,5 проти 21,3; MBI: виснаження 33,1 проти 25,6; деперсоналізація 12,2 проти 6,4; редукція досягнень 39,1 проти 32,8), що узгоджується з виявленими кореляціями Спірмена: $\rho=0,74$ між конфліктом і стресом, $\rho=0,71$ між стресом і вигоранням, $\rho=0,68$ між конфліктом і вигоранням. У матерів частіше фіксуються низькі рівні невпускної та спокійно-нейтральної функцій і підвищені частки низького рівня поглинаючої, тоді як бездітні жінки частіше демонструють високі рівні невпускної, стримуючої та поглинаючої функцій. Відповідні рангові зв'язки підкреслюють буферну роль меж (наприклад, невпускна знижує стрес і конфлікт: $\rho=-0,52$ та $\rho=-0,49$; спокійно-нейтральна асоційована з нижчим стресом і конфліктом: $\rho=-0,58$ та $\rho=-0,54$; поглинаюча пов'язана з нижчим вигоранням: $\rho=-0,61$), тоді як надмірна стриманість може підсилювати виснаження ($\rho=0,33$).

3) Розроблено психокорекційну програму з гармонізації сімейної та професійної ролей жінок молодого віку в умовах воєнного часу. Програма мала онлайн-формат, що забезпечило доступність і зручність участі для жінок, котрі поєднують роботу та сімейні обов'язки. Зміст занять охоплював вправи з розвитку емоційної саморегуляції, техніки релаксації, майндфулнес-практики, елементи арттерапії та психоедукаційні модулі, присвячені темам стресостійкості, управління ролями, подолання внутрішніх конфліктів і відновлення психологічних меж. У роботі з учасницями особливу увагу приділено розвитку внутрішньої стійкості, формуванню гнучкості у поєднанні соціальних ролей і підвищенню рівня усвідомлення власних потреб.

Результати повторного тестування підтвердили позитивну динаміку у більшості показників. Після проходження програми зафіксовано виражене зниження рівня рольового конфлікту ($\rho = -0,72$; $p < 0,01$) та сприйнятого стресу ($\rho = -0,68$; $p < 0,01$), що відображає покращення емоційної регуляції та зменшення психологічного навантаження. За методикою К. Маслач відзначено

зниження рівнів емоційного виснаження ($\rho = -0,75$; $p < 0,01$) і редукції особистих досягнень ($\rho = -0,70$; $p < 0,01$), що вказує на відновлення внутрішнього ресурсу та підвищення мотивації до професійної діяльності. Значні позитивні зміни виявлено і за методикою Т. С. Леві — зросла сформованість усіх функцій психологічних меж, зокрема стримуючої ($\rho = 0,72$; $p < 0,01$) і спокійно-нейтральної ($\rho = 0,70$; $p < 0,01$), що засвідчує підвищення здатності до емоційної врівноваженості й збереження внутрішньої стабільності у стресових ситуаціях. Підсумкові результати дають можливість говорити про ефективність реалізованої програми. Учасниці продемонстрували зниження рівня емоційної напруги, посилення почуття контролю над власним життям і підвищення рівня психологічної адаптованості. Виявлені зміни мають системний характер і вказують на глибоку трансформацію внутрішнього стану жінок, що поєднують сімейні та професійні обов'язки.

4) Сформовано рекомендації щодо попередження конфлікту сімейної та професійної ролей жінок молодого віку. Рекомендації охоплюють різні аспекти життя, від організації робочого часу до відновлення внутрішніх ресурсів. Акцент зроблено на побудові гнучкого щоденного розпорядку, розподілі домашніх обов'язків, плануванні відпочинку, налагодженні партнерських домовленостей, збереженні психологічних меж і розвитку навичок саморегуляції. Значну увагу приділено інформаційній гігієні, профілактиці емоційного вигорання, організації робочого простору вдома, ефективному спілкуванню з дітьми та роботодавцем. Запропоновано техніки дихальної релаксації, майндфулнес, короткі ритуали для відновлення енергії, а також шляхи формування підтримувального соціального середовища. Виконання описаних рекомендацій допомагає знизити рівень напруження, стабілізувати емоційний стан, підвищити продуктивність і гармонізувати взаємини між родинною та професійною сферами життя жінок у складних умовах воєнного періоду.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О. М. Внутрішньоособистісний рольовий гендерний конфлікт сучасної жінки. *Габітус*. Одеса. №21, 2021. С.244-249.
2. Андрєєва Г. М. Соціальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 368 с.
3. Андрійчук Ю. М. Господарські аспекти функціонування сімейних структур. *Економіка і суспільство*. 2023. №3. С. 70-82.
4. Барилко І. С. Психологія жіночої ефективності. Чернівці: Книги – XXI, 2018. 211 с.
5. Бахтій А. О., Астремська І. В. Вплив сформованих гендерно обумовлених ролей на відносини в подружній парі. *Габітус*. №54.2023. С.209-213.
6. Берн Е. Ігри, у які грають люди. пер. з англ. К. Меншикової. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 256 с.
7. Бех І. Д. Особистість у просторі виховання: методологія, теорія, практика. Київ: Либідь, 2012. 280 с.
8. Богдан Ж. Б. Гендерна психологія : навч.-метод. посібник / Ж. Богдан, Я. Мовчан; Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Харків : Друкарня Мадрид, 2021. 155 с.
9. Вівчарна Т. П. Психологічні механізми самореалізації жінки (на прикладі жіночої молоді, включеної у творчу професійну діяльність). автореф. дис. ... канд. психол. Наук. Київ, 2000. 20 с.
10. Вознесенська О. Ф. Гендерна психологія. Київ : Академвидав., 2021. 368 с.
11. Горностаї П. П. Сильна жінка, слабкий чоловік? (Сімейні ігри та сценарії). *Наукові студії з соціальної та політичної психології*. Київ, 2005. Вип. 9(12). С. 3-14.

12. Горноста́й П. П. Рольова теорія особистості: теоретичні основи та практичні аплікації. *Наукові записки інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ: Главник, 2005. Вип.26, Т.1. С. 391-395.
13. Горшкова А. М. Рольова теорія в соціальній психології. Харків : Фоліо, 2021. 158 с.
14. Гріненко Т. С., Гріненко А. А. Вікові особливості рольового конфлікту у жінок. *Психологічні науки: реалії та перспективи*. Київ : Освіта України, 2020. С. 66–72.
15. Гупаловська В. Гендерні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок: теоретичний аналіз. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С. 208-223.
16. Дмитрієва О. Ю. Психологічні особливості самореалізації сучасної жінки. *Сучасна педагогіка та психологія: методологія, теорія і практика: матеріали міжнародної наук.-практ. конф., м. Київ, 4–5 грудня 2020 р.* Київ : Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2020. С. 115-117.
17. Дорокупля О. Психологічні аспекти образу жінки в рекламі. *Гендерна освіта – ресурс розвитку паритетної демократії: матеріали наук.-практ. конф.* Тернопіль. 2011. С. 442-443.
18. Заграй Л. Д. Гендерні моделі в уявленнях молоді. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія*. Острог: Видав. нац. ун-ту «Острозька академія», 2015. Вип. 2. С. 55-65.
19. Зазимко Н. Г. Жінка і професія: гендерний аналіз. Київ : Генеза, 2019. 160 с.
20. Зведенюк Т. Соціально-психологічні чинники самоактуалізації сучасної жінки. *Студентський науковий збірник*. 2014. №35. С.106-108.
21. Кісь О. Р. Жінка в традиційній українській культурі (друга половина ХІХ – початок ХХ ст.). Львів: Ін-т народознавства НАНУ, 2008. 272 с.
22. Ковальчук Л. І. Соціальна психологія гендеру: теоретичні аспекти. Київ : Академія, 2021. 132 с.

23. Кутішенко В. П. Психологічні аспекти кар'єрного зростання жінки *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Сер.12 Психологічні науки*. 2014. №. 43. С. 93-99.
24. Маєр Ю. В. Визначення кола основних ролей сучасної жінки / *Перспективи та інновації науки*. 2022. №5. С.39-52
25. Маєр Ю. В. Опитувальний «Рольове поле особистості» як новий метод визначення особливостей рольової позиції сучасної жінки. *Психологічні студії*. 2023. №2. С. 129-135.
26. Маєр Ю. В. Особливості взаємозв'язку рівня розвитку емпатії та власного рольового кола сучасної жінки. *Габітус*. 2022. №41. С.155- 160.
27. Маєр Ю. В. Психологічні концепти розвивальної програми «Формування рольової позиції сучасної успішної жінки». *Габітус*. 2013. №47. С.116-120.
28. Маркова А. К. Психологія професійного розвитку особистості. Харків: Ранок, 2016. 304 с.
29. Марченко О. І. Молодь у перехідному віці: психологічний аспект. Харків: Факт, 2019. 196 с.
30. Мелашенко Ю. П., Гридковець Л. М. Рівень психологічного благополуччя у працюючих жінок-матерів. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2021. № 1 (47). С. 54-64
31. Мельник І. М. Психологія вигорання в умовах багаторольового навантаження. Львів : Світ, 2020. 108 с.
32. Медінцева І. Г. Гендер і суспільство: соціокультурний дискурс. Львів: Піраміда, 2017. 248 с.
33. Михайленко О., Сошина Ю., Психодіагностика рольової компетентності особистості *Перспективи та інновації науки*. 2022. №5 (10). С.116-125.
34. Михайленко О. Ю. Рольовий підхід до вивчення особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 426-435.

35. Мірошник З. М. Взаємодія основних компонентів рольової структури особистості з чинниками, що її детермінують. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2014. Вип.1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2014_1_20
36. Мірошник З. М., Маєр Ю. В. Розвиток рольової позиції сучасної жінки шляхом упровадження розвивальної програми. *Габітус*. 2023. №51. С.163-167.
37. Немировська Т., Бондар Т. Професійна самореалізація жінок в умовах подвійного навантаження. *Психологічні перспективи*. 2020. № 36. С. 85–94.
38. Одінцева А. М. Психолінгвістичні маркери життєвих ролей особистості. *East European Journal of Psycholinguistics*. Lutsk : Lesya Ukrainka Eastern European National University. 2014. Vol. 1. No 2. P. 78- 86.
39. Петренко О. В. Поділ домашніх обов'язків у подружжі: соціокультурний аспект. *Психологія і сучасність*. 2022. №2. С. 45-55.
40. Петренко С. А. Чоловіча участь у догляді за дітьми: соціальні зміни. *Соціологія і сучасність*. 2023. №1. С. 40-50.
41. Плетка О. Т. Гендерні ролі: особливості прояву у драматерапевтичному просторі тренінгу. *Соціально-психологічні особливості професійної діяльності працівників соціальної сфери: виклики сьогодення: матеріали VII Всеукр. наук.- практ. конф. м. Київ – Мелітополь, 27–29 трав., 2016*. Київ: УН-т «Україна», 2016. С. 74–83.
42. Родіна Н. В. Гендерний конфлікт у структурі допінгу особистості. *Національна академія педагогічних наук України, Інститут обдарованої дитини, Інститут психології імені ГС Костюка*. 2015. №2. С.18.
43. Романенко Т. М. Гендерні стереотипи і рольові очікування в сім'ї. *Психологічні студії*. 2022. №4. С. 60-72.
44. Романюк Т. М. Гнучкість ролей у сімейній взаємодії. *Педагогічний вісник*. 2022. №2. С. 48-58.

45. Романюк Т. М. Трансформація патріархальної сімейної моделі. *Психологічні науки*. 2022. №4. С. 50-60.
46. Ромек В. Г. Психологія соціальних ролей. Львів : Світ, 2018. 224 с.
47. Савчук А. В., Павленко В. С. Особистісні ресурси у подоланні рольових конфліктів. *Науковий вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди: Психологія*. 2021. Вип. 74. С. 150–158.
48. Сергієнко Н. В. Розподіл сімейних обов'язків у сучасних українських родинах. *Соціологія і сучасність*. 2023. №1. С. 50-60.
49. Сметаняк В. І. Дослідження впливу гендерно-рольового конфлікту у жінок на сімейні відносини. *Перспективи та інновації науки*. 2023. С. 785-797.
50. Соловей І. В. Ціннісні орієнтації подружжя та їх вплив на сімейні стосунки. *Журнал сімейної психології*. 2023. №1. С. 40-50.
51. Сулімова Т. Гендерно-рольові конфлікти у подружніх стосунках. *Журнал сімейної психології*. 2023. №2. С. 50-60.
52. Ткалич М. Г., Зінченко Т. П., Касьян А. І. Гендерно-рольова диференціація та ідентичність особистості: зміст та структура. *Психологічний часопис : науковий журнал*. 2020. Вип. 6. С. 321 – 333.
53. Ткалич М. Г., Касьян А. І. Теоретичне обґрунтування рольового конфлікту як особистісного феномену. *Проблеми психології*. 2017. №2 (12). С.155-161.
54. Халік О. О., Косяк Т. С. Взаємозв'язок загальної та рольової самооцінки жінок, їх вплив на стосунки в сімейній системі. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. С. 80-86.
55. Цимбал О. Г. Психологія жінки: рольова ідентичність і життєвий сценарій. Київ : Імекс-ЛТД, 2020. 192 с.
56. Чаркіна О. А. Гапоненко Л.О. Модель рефлексивно-рольового тренінгу материнської комунікації з дітьми в умовах війни. *Наукові перспективи*. 2023. №3 (33). С.323-328.
57. Чаркіна О. А. Теоретичне обґрунтування програми Тренінгу кар'єрного розвитку для молодих жінок. *Габітус*. 2021. №32. С.61- 69.

58. Чеботарьова О. І. Психологічне благополуччя особистості. Ужгород: Видавництво УжНУ, 2020. 212 с.
59. Чуйко О. М. Основні напрями подолання гендерно-рольового конфлікту особистості у процесі розвитку кар'єри. *Збірник наукових праць. Сер. Психологія*. 2019. № 23. С. 50-58.
60. Чуйко О. М. Психологічні особливості самореалізації жінок у ситуації безробіття. *Збірник наукових праць. Сер. Психологія*. 2019. № 24. С. 76-85.
61. Шевченко Т. К. Міжособистісні конфлікти у сім'ї: соціальнопсихологічні аспекти. *Психологія і суспільство*. 2023. №3. С. 60-70.
62. Anderson K. Women and Economic Independence. *International Journal of Gender Studies*. 2021. Vol. 13(1). P. 50-65.
63. Astremska I., Myza I. Characteristics of parental burnout in families raising adolescents of its prevention. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Сер. Психологія*. Херсон, 2022. Том 33 (72). № 6. С. 79-83. URL: <https://psych.vernadskyjournals.in.ua/33-72-6-ua>
64. Astremska I.V. Emotional burnout in the professional activities of doctors and teachers. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Психологія*. Ужгород, 2022. №3. С. 5-9.
65. Bahrami P., Nosratabadi S., Palouzian K., Hegedus S. Modeling the Impact of Mentoring on Women's Work–Life Balance: A Grounded Theory Approach. 2023. DOI: <https://doi.org/10.3390/admsci13010006>
66. Harris C. Cultural Traditions and Female Roles. Cambridge: Cambridge University Press, 2018. 205 p.
67. Honda A, Ono M, Nishida T, Honda S. Balancing and Conflict Between Work and Family Life of Sandwiched Caregivers: A Scoping Review. *Saf Health Work*. 2025. Vol. 16(2). P. 156-163. DOI: 10.1016/j.shaw.2025.04.004.
68. Horner M., Toward an Understanding of Achievement-related Conflicts in Women. *Journal of Social Issues*. 1972. Vol. 28. P. 157-175.

69. Hosseini Z., Yarelahi M., Rahimi S. F., Salmani F. Investigating the Factors Related to Work-Family Conflicts Experienced by Working Women: A Systematic Review. *Health Scope*. 2023. Vol. 12 (1). URL: <https://brieflands.com/articles/healthscope-129738>
70. Maer Y. Role-based position of a woman in society through the lens of J.S. Mill's and S. de Beauvoir's philosophical ideas: gender inequality issue / *X Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання у рамках Міжнародного фестивалю «Світ психології»*. Київ., 2021. С.39-52.
71. Maer Y. The Correlation of the Main Circle of Roles and Career Anchors of the Modern Woman / Proceedings of the 5th International Scientific Congress Society of Ambient Intelligents (ISC SAI 2022). *Sustainable Development and Global Climate Change*., 2022. P.355-362 .
72. Marks H. R., Nelson T. A., Goldstein R. Role Conflict and Mental Health of Working Mothers. *Journal of Gender Psychology*. 2018. Vol. 12(4). P. 33–50.
73. Meir S.T., Toward a Theory of Burnout. *Human Relations*, 1983. Vol. 6. P. 899-910.
74. Mili'cevi'c-Kalaši'c, A. Burnout examination. In Burnout for Experts; Bährer-Kohler, S., Ed.; Springer: Boston, MA, USA, 2013. P. 169–183.
75. Pan Y., Li N., Zhang L. Work–Family Conflict, Happiness and Organizational Citizenship Behavior among Female Professional Employees. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.923288>
76. Pierce C.M., Molloy G.N. Psychological and biographical differences between secondary school teachers experiencing high and low levels of burnout. *British J. of Educational Phyhology*. 1990. Vol. 60 (1). P. 37-51.
77. Pines A. M., Aronson E. Burnout: From tedium to personal growth. NY 1981. 229 p.
78. Pines A.M., Maslach C. Experiencing Social Psychology (4th Ed.). McGraw, 2001. 408 p.

79. Pines A. M., Maslach C. Characteristics of Staff Burn-Out in Mental Health Settings. *Hospital & Community Psychiatry*. 1978. Vol. 29 (№4). P.233-237.
80. Roberts L. Managing Marital Conflicts: Psychological Perspectives. *International Journal of Family Studies*. 2021. Vol. 19(1). P. 60-70.
81. Sahni S. Gendered Differences and Strategies for Work–Life Balance (Pandemic Era). *ScienceDirect*, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105019>
82. Srikanth P. B. Role Perception and Role Performance: Moderating Effect of Competence Mobilization. *Global Business Review*. 2014. Vol. 15 (3). P. 531–544.
83. Thompson J. C., Harris M., Cohen S. Balancing Work and Family: A Psychological Perspective. New York : Springer, 2021. 217 p.
84. Van Dierendonck D., Schaufeli W., Sixma H. J..Burnout among General Practitioners: A Perspective fromEquity Theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 1994. Vol. 13(1). P. 86–100. DOI :10.1521/jscp.1994.13.1.86.
85. Vealey R.S., Armstrong L., Comar W., GrenleafCA. Influence of perceived coaching behaviors on burnout and competitive anxiety in female college athletes. *J. of Applied Sport Psychology*. 1998. Vol. 10 (2). P. 297-318.
86. Vredenburgh L.D. et. al. Burnout in counseling psychologists: type of practice settings and pertinent demographics. *Counseling Psychology Quarterly*. 1999. Vol. 12 (3). P. 19-26.
87. Wang JJ, Korczykowski M, Rao HY, Fan Y. Gender difference in neural response to psychological stress. *Soc Cogn Affect Neur*. 2007. Vol. 2(3). P. 227-239.
88. White R. Cooperative Strategies in Marital Conflicts. *International Journal of Family Studies*. 2020. Vol. 18(3). P. 55-65.

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностика емоційного вигорання

П.І.Б. _____

Посада _____ Стаж роботи на посаді _____

Дата заповнення _____

Будь ласка, дайте відповідь, як часто Ви відчуваєте почуття, перераховані в кожному з пунктів опитувальника. Над відповідями довго не замислюйтесь, відповідайте, керуючись першим враженням.

	ніколи	дуже рідко	іноді	часто	дуже часто	кожен день
1. Я відчуваю себе емоційно спустошеним .						
2. Після роботи я відчуваю себе як «вичавлений лимон».						
3. Вранці я відчуваю втому і небажання йти на роботу.						
4. Я добре розумію, що відчувають діти та колеги, та використовую це в інтересах справи.						
5. Я спілкуюся з дітьми, батьками, колегами цілком формально, без зайвих емоцій, і намагаюся звести спілкування з ними до мінімуму.						
6. Після роботи на деякий час хочеться усамітнитися від усіх і всього.						
7. Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях.						
8. Я відчуваю пригніченість і апатію.						
9. Я можу позитивно впливати на продуктивність роботи дітей та колег.						
10. Останнім часом я став більш черствим (нечутливим) у ставленні до тих, з ким працюю.						
11. Як правило, оточуючі мене люди багато вимагають від мене та маніпулюють мною. Вони скоріше втомлюють, ніж радують мене.						
12. У мене багато планів на майбутнє і я вірю в їх здійснення.						
13. У мене все більше життєвих розчарувань.						

14. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене раніше.						
15. Іноді мені дійсно байдуже те, що відбувається з деякими дітьми і колегами.						
16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього і всіх.						
17. Я можу легко створити атмосферу доброзичливості і співпраці при спілкуванні з дітьми та колегами.						
18. Я легко спілкуюся з людьми незалежно від їх статусу і характеру.						
19. Я багато встигаю зробити.						
20. Я відчуваю себе на межі можливостей.						
21. Я багато чого ще зможу досягти в своєму житті.						
22. Іноді колеги перекладають на мене вантаж своїх проблем і обов'язків.						

**МЕТОДИКА «ШКАЛА КОНФЛІКТУ МІЖ СІМЕЙНОЮ ТА
ПРОФЕСІЙНОЮ РОЛЯМИ» (WORK–FAMILY CONFLICT / FAMILY–
WORK CONFLICT SCALE)**

ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ ДОСЛІДЖУВАНИХ

Просимо Вас уважно прочитати наведені нижче твердження й оцінити, наскільки вони відповідають Вашому життєвому досвіду.

Оцініть кожне твердження за **7-бальною шкалою**, де:

- 1 – зовсім не згодна
- 2 – переважно не згодна
- 3 – скоріше не згодна
- 4 – важко сказати / частково згодна
- 5 – скоріше згодна
- 6 – переважно згодна
- 7 – повністю згодна

В опитуванні немає правильних чи неправильних відповідей. Важливо лише, щоб відповіді відображали Ваші **реальні почуття й ситуацію**.

ПИТАННЯ ОПИТУВАЛЬНИКА

I. Конфлікт «робота → сім'я» (Work–Family Conflict)

1. Вимоги моєї роботи заважають мені повноцінно приділяти час родині.
2. Кількість часу, який забирає моя робота, ускладнює виконання сімейних обов'язків.
3. Справи, які я хотіла б зробити вдома, часто залишаються невиконаними через вимоги роботи.
4. Робота настільки напружує мене, що мені важко вносити зміни до сімейних планів.
5. Через робочі обов'язки мені доводиться змінювати або скасовувати заплановані сімейні справи.

II. Конфлікт «сім'я → робота» (Family–Work Conflict)

6. Вимоги родини або партнера заважають мені виконувати робочі завдання.
7. Мені доводиться відкладати виконання робочих справ через обов'язки вдома.
8. Справи, які я планую зробити на роботі, залишаються невиконаними через сімейні вимоги.
9. Домашні турботи іноді заважають мені бути пунктуальною, ефективно виконувати роботу чи залишатися понаднормово.
10. Емоційне напруження, пов'язане з родиною, заважає мені зосередитися на виконанні професійних обов'язків.

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ

Підрахунок здійснюється окремо для кожного типу конфлікту:

- **Work → Family Conflict** – сума балів за пунктами 1–5;
- **Family → Work Conflict** – сума балів за пунктами 6–10.

Можна також обчислити **загальний індекс рольового конфлікту** (сума всіх 10 пунктів або середній бал).

Додаток В

ШКАЛА СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ (PSS-10)

Шкала сприйнятого стресу (PSS) – класичний інструмент для оцінки рівня стресу. Хоча шкала була розроблена 1983 року, вона залишається популярною тому, що допомагає зрозуміти, як різні ситуації впливають на наші почуття і стрес, який ми відчуваємо. Питання, включені в цю шкалу, стосуються почуттів і думок протягом останнього місяця. У тесті необхідно вказати, як часто у вас виникали певні думки або почуття. Може здатися, що деякі питання подібні, проте між ними є відмінності. Тому розглядайте кожне питання окремо. Найкращий спосіб це зробити – відповідати швидко. Тобто не намагайтеся підрахувати, скільки разів ви відчували певні почуття, а вказуйте приблизно.

Для кожного питання оберіть один із запропонованих варіантів відповіді.

Будь ласка, дайте щонайбільш правильну і чесну відповідь, вказавши, яка підходить саме Вам

1. Як часто останнього місяця Ви турбувалися через непередбачені події? *

☐ Ніколи ☐ Майже ніколи ☐ Інколи ☐ Доволі часто ☐ Часто

2. Як часто за останній місяць Вам видавалося складним контролювати важливі в Вашому житті речі? *

☐ Ніколи ☐ Майже ніколи ☐ Інколи ☐ Доволі часто ☐ Часто

3. Як часто за останній місяць Ви відчували нервову напругу чи стрес? *

☐ Ніколи ☐ Майже ніколи ☐ Інколи ☐ Доволі часто ☐ Часто

4. Як часто за останній місяць Ви відчували впевненість у тому, що впораєтеся з вирішенням Ваших особистих проблем? *

☐ Ніколи ☐ Майже ніколи ☐ Інколи ☐ Доволі часто ☐ Часто

5. Як часто за останній місяць Ви відчували, що все йде так, як Ви цього хотіли? *

☐ Ніколи ☐ Майже ніколи ☐ Інколи ☐ Доволі часто ☐ Часто

6. Як часто останнього місяця Ви думали, що не зможете впоратися з усім тим, що Вам було треба зробити? *

☐ Ніколи ☐ Майже ніколи ☐ Інколи ☐ Доволі часто ☐ Часто

7. Як часто останнього місяця Ви могли дати собі раду з Вашою дратівливістю? *

☐ Ніколи ☐ Майже ніколи ☐ Інколи ☐ Доволі часто ☐ Часто

8. Як часто останнього місяця Ви відчували, що володієте ситуацією? *

☐ Ніколи ☐ Майже ніколи ☐ Інколи ☐ Доволі часто ☐ Часто

9. Як часто останнього місяця Ви відчували роздратування через те, що події, які відбуваються, виходили з-під Вашого контролю? *

☐ Ніколи ☐ Майже ніколи ☐ Інколи ☐ Доволі часто ☐ Часто

10. Як часто останнього місяця Вам здавалося, що труднощів нагромаджується стільки, що Ви не в змозі їх контролювати? *

☐ Ніколи ☐ Майже ніколи ☐ Інколи ☐ Доволі часто ☐ Часто

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕЖ ОСОБИСТОСТІ**Т. С. ЛЕВІ***Опитувальник:*

1. Якщо мене просять зробити те, чого я не хочу робити, я можу сказати «ні».
2. Я зазвичай намагаюся наполягти на своїй точці зору, що виражає мої інтереси і бажання.
3. Я зазвичай висловлюю свої негативні переживання (невдоволення, неприйняття і т. п.), якщо вважаю їх прояв доречним.
4. Мені складно відчувати себе спокійно, перебуваючи в зоровому контакті з іншою людиною.
5. Я можу повністю довіритися іншій людині
6. Мені складно стримувати теплі почуття по відношенню до інших людей, навіть якщо я розумію, що їх прояв є недоречним.
7. Я зазвичай відчуваю себе спокійно, якщо поруч зі мною знаходиться малознайома людина.
8. Мені складно бути спонтанним у прояві своїх почуттів.
9. Якщо людина обмежує мої інтереси, я можу висловити незгоду.
10. Я можу не контролювати ситуацію і при цьому відчувати себе комфортно.
11. Мені складно стримувати прояв своїх почуттів.
12. Я зазвичай не висловлюю свої негативні переживання (невдоволення, неприйняття і т. п.), навіть якщо вважаю їх прояв доречним.
13. Я здатний так глибоко відчувати іншу людину, як ніби я розчиняюся в ній.
14. Мені легко стримувати теплі почуття по відношенню до інших людей, якщо я розумію, що їх прояв є недоречним.
15. Мені часто буває ніяково заявляти про свої бажання і потреби.
16. Я зазвичай відчуваю себе напружено, якщо поруч зі мною знаходиться малознайома мені людина.

17. Мені часто буває ніяково наполягати на своїй точці зору, якщо з нею не згодні інші.

18. Мені легко стримувати (зазвичай я стримую) прояви своїх почуттів.

19. Якщо мене просять зробити те, чого я не хочу робити, мені складно сказати «ні».

20. Звичайно я сам активно намагаюся донести до іншого свої бажання і потреби.

21. Мені важко повністю довіритися іншій людині, навіть якщо я цього хочу.

22. Якщо я усвідомлюю свою потребу, я схильний активно діяти, щоб отримати бажане.

23. Якщо людина ущемляє мої інтереси, мені складно висловити незгоду.

24. Мені складно висловлювати теплі почуття по відношенню до інших людей.

25. Якщо людина поводиться вербально агресивно по відношенню до мене, я можу їй дати відсіч (зупинити її).

26. Якщо я поруч зі знайомою людиною, я намагаюся підтримувати розмову, навіть якщо мені цього не хочеться, інакше я відчуваю себе дискомфортно.

27. Я почуваю себе ніяково, коли опиняюся в центрі уваги і інші говорять про мої достоїнства і успіхи.

28. Мені легко бути спонтанним у прояві своїх почуттів.

29. Мені складно відчувати переживання іншої людини як свої власні.

30. Я можу стримати свої негативні переживання (гнів, неприйняття і т. п.), якщо вважаю їх прояв в даній ситуації недоречним.

31. Мені важко відчувати себе абсолютно безтурботно і розслаблено навіть в колі добре знайомих і приємних мені людей.

32. Якщо людина поводиться вербально агресивно по відношенню до мене, мені складно зупинити її.

33. Я можу відчувати себе спокійно, перебуваючи в зоровому контакті з іншою людиною.
34. Мені легко висловлювати теплі почуття по відношенню до інших людей.
35. Мені складно стримувати свої негативні переживання (гнів, неприйняття і т. п.), навіть якщо я вважаю їх прояв в даній ситуації недоречним.
36. Я можу перебувати поруч зі знайомою людиною, не підтримуючи розмови, якщо мені цього не хочеться, і при цьому відчувати себе комфортно.
37. Навіть якщо людина вимагає від мене більше, ніж я можу, мені простіше зробити, ніж відмовити.
38. Мені легко вдається, якщо я вважаю за потрібне, не показувати іншим людям своє роздратування, втому, тривогу і т. п.
39. Якщо я далі усвідомлюю свою потребу, мені складно почати активно діяти, щоб отримати бажане.
40. Я часто стримую свої почуття, навіть якщо в цьому немає необхідності.
41. Якщо я не можу повністю контролювати ситуацію, я відчуваю дискомфорт.
42. Часом я відчуваю таке єднання з іншою людиною, що відчуваю себе з нею одним цілим.
43. Я часто відчуваю себе дискомфортом, коли до мене торкаються інші люди.
44. Я дозволяю собі бути щирим у прояві своїх почуттів.
45. Зазвичай я відчуваю себе спокійно в товаристві інших людей.
46. Якщо я відчуваю сильне негативне почуття, то часто його вихлюпую на оточуючих.
47. Я можу активно діяти, щоб звернути на себе увагу іншої людини, викликати до себе інтерес.
48. Якщо людина чинить на мене тиск, я можу відкрито висловити невдоволення.

Ключ

1. Активно не впускаюча межа, непроникна для зовнішніх впливів, якщо ці впливи оцінюються як шкідливі:

+ 1, 9, 25, 48:

– 19, 23, 32, 37.

2. Межа може стати повністю проникною і дозволити Я «злитися» зі світом:

+ 5, 10, 13, 42;

– 21, 29, 31, 41.

3. Межа може стати активно вбираючою, втягуючою:

+ 2, 20, 22, 47;

– 15, 17, 27, 39.

4. Межа може стати активно віддаючою:

+ 3, 28, 34, 44;

– 8, 12, 24, 40.

5. Межа може стати активно стримуючою:

+ 14, 18, 30, 38;

– 6, 11, 35, 46.

6. Межа може бути спокійно-нейтральною:

+7, 33, 36, 45;

– 4, 16, 26, 43.

Прямі питання відзначені «+». Так - 3; скоріше так - 2; скоріше ні - 1; ні – 0.

Зворотні питання відзначені «–». Так - 0; скоріше так - 1; скоріше ні - 2; ні – 3.

Під час підрахунку загального балу по кожній з функцій межі підсумовуються всі бали з прямих і зворотних питань.